



XIV. MEDNARODNA KONFERENCA

PREHRANA, GIBANJE IN ZDRAVJE

Rakičan, 20. 11. – 24. 11. 2023

CIP - Kataložni 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" (14 ; 2023 ; Rakičan)

Prehrana, gibanje in zdravje [Elektronski vir] : XIV. mednarodna konferenca "Prehrana, gibanje, zdravje" : zbornik : [Rakičan, 20. 11. - 24. 11. 2023] / [uredniški odbor Robert Celec ... [et. al.]. - E-zbornik. - Rakičan : RIS Dvorec, 2023

Način dostopa (URL): https://www.ris-dr.si/go/577/3370/XIV._mednarodna_konferenca_PREHRANA_GIBANJE_IN_ZDRAVJE_od_20._do_24._11._2023

ISBN 978-961-7130-15-7

COBISS.SI-ID 172862979

XIV. MEDNARODNA KONFERENCA »PREHRANA, GIBANJE IN ZDRAVJE«

ZBORNİK: PREHRANA, GIBANJE IN ZDRAVJE

Organizacijski odbor:

- dr. Robert Celec
- Nina Kovač

Uredniški odbor:

- dr. Robert Celec
- Nina Kovač

Urednica:

- Nina Kovač

Tehnična obdelava:

- Nina Kovač

Oblikovanje naslovnice:

- Nina Kovač

Naklada:

https://www.ris-dr.si/go/577/3370/XIV._mednarodna_konferenca_PREHRANA_GIBANJE_IN_ZDRAVJE_od_20._do_24._11._2023 (pdf format)

Založnik:

RIS Dvorec Rakičan

Računalniški prelom in tisk:

Robert Kološa s.p.

Leto: 2023

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

Prispevki, zbrani v zborniku, so avtentično in izvirno delo vsakega posameznika. Le-ti niso bili predmet pregleda strokovnega odbora. Udeleženci mednarodne konference so odgovorni za vsebinsko različnost, jezikovno korektnost in inovativnost prispevkov.

VSEBINA

STROKOVNI PRISPEVKI	20
Smiljana Adamič	20
V SOZVOČJU UMA, TELESA IN DUHA.....	20
IN HARMONY OF MIND, BODY AND SPIRIT	20
Helena Bajec	29
RAZLAGA VPLIVA PREHRANE NA ČREVESNO MIKROBIOTO NA PRIMERU	
UPORABE ZNANSTVENE RAZLAGE PRI POUKU	29
EXPLANATION OF THE INFLUENCE OF DIET ON THE INTESTINAL MICROBIOTA	
ON THE EXAMPLE OF USING A SCIENTIFIC EXPLANATION IN LESSONS.....	29
Suzana Bell	38
POVIŠANJE STOPNJE TELESNE AKTIVNOSTI MED POUKOM VODI DO SREČNIH,	
ZADOVOLJNIH, ZDRAVIH IN USPEŠNIH OTROK.....	38
THE INCREASED LEVEL OF PHYSICAL ACITVITY DURING LESSONS LEADS TO	
HAPPY, HEALTHY AND SUCCESSFUL CHILDREN	38
Gregor Beranič	48
GIBALNE/ŠPORTNE NAVADE OTROK IN MLADOSTNIKOV V STROKOVNEM	
CENTRU MLADINSKI DOM MARIBOR	48
MOVEMENT/SPORTS HABITS OF CHILDREN AND ADOLESCENTS IN THE	
STROKOVNI CENTER MLADINSKI DOM MARIBOR.....	48
Branka Berdnik	57
ZAJTRKOVALNE NAVADE SREDNJEŠOLCEV	57
BREAKFAST HABITS OF SECUNDARY SCHOOL STUDENTS	57
Maja Berlic, dr. Tadej Battelino, dr. Mojca Korošec	65
PREHRANA V VRTCU: PROMOTOR VNOSA ZELENJAVE, SADJA,	
POLNOZRNATIH ŽIVIL IN OREŠČKOV PRI PREDŠOLSKIH OTROCIH.....	65
NUTRITION IN KINDERGARTEN: PROMOTER OF VEGETABLES, FRUIT, WHOLE	
GRAINS, AND NUTS INTAKE IN PRESCHOOL CHILDREN.....	65
Barbara Bezjak	78
POMEN VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNIH PROCESOV NA ZDRAVJE OTROK IN	
ODRASLIH V POVEZAVI S PRAZNIKI IN MEDGENERACIJSKIM DRUŽENJEM....	78
THE IMPORTANCE OF EDUCATIONAL PROCESSES ON THE HEALTH OF	
CHILDREN AND ADULTS IN CONNECTION WITH HOLIDAYS AND	
INTERGENERATION SOCIALIZATION	78
Zlatka Bravar	86
VPLIV STARIH IGER NA GIBANJE, ZDRAVJE IN RAZVOJ OTROK TER	
MEDGENERACIJSKO DRUŽENJE IN SODELOVANJE	86
THE IMPACT OF OLD GAMES ON CHILDREN'S PHYSICAL ACTIVITY, HEALTH	
AND DEVELOPMENT, AS WELL AS INTERGENERATIONAL BONDING AND	
COLLABORATION	86
Metka Bregar	93
SPODBUJANJE RAZVOJA GIBALNIH SPOSOBNOSTI MALČKOV	93

PROMOTING THE DEVELOPMENT OF MOTOR SKILLS IN YOUNG CHILDREN ..	93
Klemen Breže	101
VPLIVI RAZLIČNIH VIROV NASIČENIH MAŠČOB NA ZDRAVJE SRČNO-ŽILNEGA SISTEMA	101
EFFECTS ON DIFFERENT SOURCES OF SATURATED FATS ON CARDIOVASCULAR HEALTH	101
Danica Centrih	109
SE MLADOSTNIKI ZAVEDAJO VPLIVA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA NA ZDRAVJE?	109
ARE YOUNG PEOPLE AWARE OF THE IMPACT OF THEIR LIFESTYLE ON HEALTH?	109
Gorazd Cizelj	118
UČENJE VARNOSTI PRI DELU V OKVIRU PRAKTIČNEGA POUKA V LESARSTVU.....	118
LEARNING OCCUPATIONAL SAFETY IN PRACTICAL EDUCATION OF WOODWORKING	118
Janina Curk	125
SPODBUJANJE PROSOCIALNEGA VEDENJA V PRIMERIH NARAVNIH NESREČ S POMOČJO FILMA VIŠJA SILA.....	125
PROMOTING PROSOCIAL BEHAVIOR IN CASES OF NATURAL DISASTER WITH THE HELP OF THE FILM FORCE MAJEURE.....	125
Jana Čelan	133
UPORABA REZULTATOV ŠPORTNOVZGOJNEGA KARTONA IN PROGRAMA SLOFIT V ŠOLI	133
USE OF THE RESULTS OF SPORTSEDUCATIONAL CARDS AND THE SLOFIT PROGRAMME AT SCHOOL	133
Robert Črnčec	143
TEŽAVE Z NEPRAVILNO HOJO PRI OSNOVNOŠOLSKIH OTROCIH.....	143
PROBLEMS WITH INCORRECT WALKING IN SCHOOL CHILDREN	143
Dunja Čurković Peperko	154
OSVEŠČANJE DIJAKOV O TRAJNOSTNEM NAČINU ŽIVLJENJA NA PRIMERU UČNEGA POLIGONA ZA SAMOOSKRBO DOLE	154
AWARENESS OF STUDENTS ABOUT A SUSTAINABLE LIFESTYLE ON THE EXAMPLE OF THE LEARNING FIELD FOR SELF-SUPPORT DOLE	154
Deborah Davidovski	165
KOMPETENCE VZGOJITELJEV PREDŠOLSKIH OTROK ZA IZVAJANJE GIBALNIH DEJAVNOSTI	165
COMPETENCES OF PRESCHOOL EDUCATORS FOR THE IMPLEMENTATION OF PHYSICAL ACTIVITIES.....	165
Maja Debeljak	175
MISLI Z GLAVO, MIGAJ IN ŽIVI ZDRAVO.....	175
THINK WITH YOUR HEAD, MOVE AND LIVE HEALTHY	175

Mojca Debeljak	183
SPODBUJANJE ZDRAVEGA NAČINA ŽIVLJENJA V PODRUŽNIČNI ŠOLI MAVČIČE	183
PROMOTING A HEALTHY LIFESTYLE AT BRANCH SCHOOL MAVČIČE	183
Damjana Dornik	192
PROČ S ČUSTVI, KI BREMENIJO	192
GET AWAY WITH EMOTIONS THAT BURDEN.....	192
Jaka Došler	203
IZVEDBA FUNKCIONALNIH VADB ZA DIJAKE STROJNE ŠOLE.....	203
FUNCTIONAL TRAINING FOR MECHANICAL ENGINEERING STUDENTS	203
Simon Dražumerič	212
OBDOBJE DOSEGANJA NAJVIŠJIH VREDNOSTI PRI MERJENJU MOTORIČNIH SPOSOBNOSTI IN TELESNIH ZNAČILNOSTI OSNOVNOŠOLCEV	212
PERIOD OF REACHING THE HIGHEST VALUES AT MEASURING MOTOR ABILITIES AND PHYSICAL CHARACTERISTICS OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS	212
Sergeja Dvornik	223
ODMORI ZA GIBANJE – BOLJ ZDRAVO TELO.....	223
EXERCISE BREAKS - A HEALTHIER BODY	223
Anita Ekert	231
OZAVEŠČANJE POMENA DUŠEVNEGA ZDRAVJA S POMOČJO UMETNOSTNEGA BESEDILA.....	231
RAISING MENTAL HEALTH AWARENESS IN ADOLESCENTS USING (YOUNG ADULT) LITERATURE.....	231
Anita Fajč	239
KO ODPADNA HRANA POSTANE SEKUNDARNA SUROVINA	239
WHEN FOOD WASTE BECOMES A SECONDARY RAW MATERIAL	239
Marjanca Ferko Omahen	246
Z JEZIKOVNIM MASTERCHEFOM MED MLADIMI PO POTEH TRADICIONALNIH JEDI PREKMURJA IN PRLEKIJE	246
WITH THE LINGUISTIC MASTERCHEF AMONG THE YOUNG PEOPLE ALONG THE PATHS OF THE TRADITIONAL DISHES OF PREKMURJE IN PRLEKIJA	246
Brina Fras	258
SODELOVANJE V MREŽI ZDRAVIH ŠOL IN ŠPORTNO UDEJSTVOVANJE KOT ODLIČNI PREVENTIVI NA PODROČJU ZDRAVJA MLADIH	258
PARTICIPATION IN THE HEALTHY SCHOOLS NETWORK AND SPORTS ENGAGEMENT AS EXCELLENT PREVENTION IN THE FIELD OF YOUTH HEALTH.....	258
Urška Furlan	266
BIVANJE V GOZDU KOT KLJUČ DO ZDRAVEGA GIBALNEGA RAZVOJA OTROKA	266
VISITING THE FOREST: THE KEY TO A CHILD'S HEALTHY MOTOR DEVELOPMENT	266

Tanja Gabriel	274
GIBANJE: POMEMBNA KOMPONENTA PRI UČENJU DRUGEGA TUJEGA JEZIKA	274
MOVEMENT: IMPORTANT COMPONENT WHEN LEARNING SECOND FOREIGN LANGUAGE.....	274
Maruša Gajić	284
PREHRANJEVANJE DIJAKOV V DIJAŠKEM DOMU VIČ	284
EATING HABITS OF STUDENTS LIVING IN VIČ STUDENT DORMITORY	284
Boštjan Golob	293
ŽIVLJENSKI SLOG DIJAKOV TEHNIŠKIH POKLICEV V TEHNIŠKEM ŠOLSLEM CENTRU MARIBOR	293
LIFESTYLE OF STUDENTS IN TECHNICAL PROFESSIONS AT THE MARIBOR TEHNICAL SCHOOL CENTER.....	293
Irena Gorenjak	301
TELOVADBA ZA MOŽGANE KOT POMOČ PRI UČENJU	301
BRAIN EXERCISE AS A HELP WITH LEARNING.....	301
Karolina Granfol	309
ČASOVNA RAZPOREDITEV PREHRANJEVANJA DIJAKOV	309
TIME SCHEDULE OF STUDENTS' NUTRITION	309
Gabrijela Granfol Peurača	317
DELAVNICA ZA DVIG SAMOPODOBE DIJAKOV V PROGRAMU SREDNJEGA STROKOVNEGA IZOBRAŽEVANJA	317
WORKSHOP FOR BOOSTING STUDENTS' SELF-ESTEEM IN VOCATIONAL EDUCATION PROGRAMS.....	317
Monika Grašič	326
SODOBEN NAČIN POUČEVANJA Z VKLJUČEVANJEM GIBALNIH ELEMENTOV	326
MODERN METHOD OF TEACHING INCLUDING MOVEMENT ELEMENTS	326
Andreja Hacin Žurbi	337
ZAJTRK? NE, KMALU BO MALICA	337
BREAKFAST? NO, SNACK WILL BE SOON.....	337
Andreja Hafner Krek	344
OTROCI Z GOVORNO-JEZIKOVNIMI MOTNJAMI V PREDŠOLSKEM OBDOBJU – IDEJE ZA DELO V SKUPINI	344
CHILDREN WITH SPEECH AND LANGUAGE DISORDERS IN PRE-SCHOOL - IDEAS FOR GROUP WORK	344
Hema Hanc	353
GIBANJE V ŠOLI - NA ODRU	353
MOVEMENT IN SCHOOL – ON STAGE.....	353
Jelka Hedžet	361
POGLED NA PREHRANO S POMOČJO RAZLIČNIH PODROČIJ MATEMATIKE IN PREDLOGI UPORABE PRI POUKU	361
A VIEW OF NUTRITION USING DIFFERENT AREAS OF MATHEMATICS AND SUGGESTIONS FOR USE IN LESSONS.....	361

Marjeta Horvat	371
NARAVNE OBLIKE GIBANJA V GOZDU – URE ŠPORTA V GOZDU	371
NATURAL FORMS OF MOVEMENT IN THE FOREST- HOURS OF SPORTS IN THE FOREST	371
Veronika Hovnik	378
BOJ PROTI PANDEMIJI 21. STOLETJA - DEBELOSTI	378
THE BATTLE AGAINST THE 21-ST CENTURY PANDEMIC - OBESITY	378
Mateja Iskra	386
INTEGRACIJA GIBANJA V POUČEVANJU NEMŠČINE: POVEZAVA MED TELESNO AKTIVNOSTJO IN UČENJEM TUJEGA JEZIKA.....	386
INTEGRATING MOVEMENT IN GERMAN TEACHING: LINKING PHYSICAL ACTIVITY AND FOREIGN LANGUAGE LEARNING	386
Greta Jadrič	394
POMEN PREHRANE IN ZDRAVEGA NAČINA PREHRANJEVANJA V ŠOLI TER ŠOLSKIH DEJAVNOSTI, POVEZANIH S PREHRANO.....	394
THE IMPORTANCE OF NUTRITION AND HEALTHY EATING HABITS IN SCHOOL AND SCHOOL ACTIVITIES RELATED TO NUTRITION	394
Natalija Jančič	400
INOVATIVNI PRISTOP K POUČEVANJU KEMIJSKIH UČNIH VSEBIN V GIMNAZIJI: IZBIRA USTREZNE PREHRANE S KEMIJSKEGA VIDIKA	400
AN INNOVATIVE APPROACH TO TEACHING CHEMISTRY CONTENT IN HIGH SCHOOL: CHOOSING ADEQUATE NUTRITION FROM A CHEMICAL PERSPECTIVE.....	400
Simona Jazbec Jurkošek	415
RAZGIBAJMO MOŽGANE IN TELO V DNEVIH DEJAVNOSTI V NARAVI IN MED POUKOM V ŠOLI TUDI ZA ANKSIOZNE MLADOSTNIKE	415
LET’S EXERCISE BRAIN AND BODY DURING DAYS OF ACTIVITIES IN NATURE AND DURING SCHOOL LESSONS, ALSO FOR ANXIOUS TEENAGER.....	415
Jure Jeromen	423
PET VAJ ZA MANJ SEDENJA.....	423
FIVE EXERCISES TO REDUCE SITTING.....	423
Urška Zoja Jeršin	429
POZITIVNI UČINKI VADBE ČUJEČNOSTI NA UČENCE.....	429
POSITIVE EFFECTS OF MINDFULNESS ACTIVITIES ON STUDENTS	429
Petra Jesih	437
S PRAKTIČNIMI STRATEGIJAMI PRI POUKU IZBOLJŠATI PRAVILNO DRŽO PRI PETOŠOLCIH	437
IMPROVING PROPER POSTURE IN FIFTH-GRADERS THROUGH PRACTICAL CLASSROOM STRATEGIES.....	437
Snežana Jug	445
AKTIVNE POČITNICE KOT BEG OD VSAKODNEVNIH PASTI	445
ACTIVE HOLIDAYS AS AN ESCAPE FROM THE PITFALLS OF EVERYDAY LIFE	445

Dragica Jurkušek	452
VPLIV JOGE NA POČUTJE IN SAMOURAVNAVANJE ČUSTEV UČENCEV	452
INFLUENCE OF YOGA ON STUDENT'S FEELINGS AND SELF-REGULATION OF EMOTIONS	452
Sandra Kapus	460
V ŠOLI LAHKO PLEŠEMO TUDI MED ODMOROM	460
AT SCHOOL WE CAN DANCE EVEN DURING THE BREAK	460
Karmen Kaučič	468
KREPITEV RAZREDNE KLIME V TEDNU OBVEZNIH IZBIRNIH VSEBIN NA II. GIMNAZIJI MARIBOR	468
STRENGTHENING THE CLASS CLIMATE DURING THE WEEK OF COMPULSORY OPTIMAL CONTENT AT II. GIMNAZIJA MARIBOR.....	468
Alenka Kern	476
VKLJUČITEV GIBANJA V ŠOLSKE DEJAVNOSTI.....	476
INCLUSION OF MOVEMENT IN SCHOOL ACTIVITIES	476
Katarina Kirm	485
VPELJAVA GIBANJA V SPOZNAVANJE PRAVLJIC V PREDŠOLSKEM OBDOBJU	485
INTRODUCING THE MOVEMENT INTO LEARNING FAIRY TALE IN PRE-SCHOOL PERIOD	485
Bojana Klančičar	493
KETTEJEVA UČNA POT V NOVEM MESTU.....	493
KETTE'S PATH OF LEARNING IN NOVO MESTO	493
Mojca Klíneec	501
Z ZMANJŠEVANJEM MEDVRSTNIŠKEGA NASILJA DO BOLJŠEGA MENTALNEGA ZDRAVJA	501
BY REDUCING INTERCLASS VIOLENCE TO BETTER MENTAL HEALTH.....	501
Maruša Korelc	509
SIR KOT PRIPOMOČEK V MATEMATIKI	509
CHEESE AS AN AID IN MATHEMATICS	509
Nataša Korošec	522
VADBA IN PREHRANA GLEDE NA KONSTITUCIJO ČLOVEKA.....	522
EXERCISE AND DIET ACCORDING TO THE HUMAN CONSTITUTION	522
Andrej Kos	531
ŠPORTNA DEJAVNOST DIJAKINJ GIMNAZIJE FRANCA MIKLOŠIČA LJUTOMER V PROSTEM ČASU	531
SPORTS ACTIVITIES OF FEMALE STUDENTS FROM GIMNAZIJA FRANCA MIKLOŠIČA LJUTOMER IN THEIR FREE TIME	531
Alenka Košir	539
INTEGRACIJA VSEBIN O ZDRAVJU IZ UČNEGA NAČRTA V POUK 5. B RAZREDA OŠ JURIIJA VEGE MORAVČE.....	539
INTEGRATION OF CURRICULUM-BASED HEALTH TOPICS INTO 5.B CLASS OF THE JURIIJA VEGE PRIMARY SCHOOL	539

Barbara Kovše	550
NEMŠKI JEZIKOVNI TABOR KOT VSTOPNICA V AKTIVNO PREŽIVLJANJE IZOBRAŽEVANJA NA PROSTEM	550
GERMAN LANGUAGE CAMP AS A TICKET TO AN ACTIVE OUTDOOR EDUCATION.....	550
Karla Kramberger	556
POMEN VZTRAJNEGA IZVAJANJA VAJ PRI OTROKU Z DISGRAFIJO	556
THE IMPORTANCE OF PERSISTENT PERFORMANCE OF EXERCISES IN A CHILD WITH DYSGRAPHIA	556
Lidija Kropf	563
POMEN SODELOVANJA VSEH ZAPOSLENIH V ŠOLI PRI SPODBUJANJU ZDRAVE PREHRANE UČENCEV	563
THE IMPORTANCE OF THE COLLABORATION OF ALL EMPLOYEES IN THE SCHOOL IN PROMOTING A HEALTHY DIET OF STUDENTS	563
Erik Kurbos	571
S ŠPORTOM DO INTEGRACIJE PRI DIJAKIH IZ UKRAJINE V DIJAŠKEM DOMU	571
INTEGRATION THROUGH SPORTS FOR STUDENTS FROM UKRAINE IN THE STUDENT HALL OF RESIDENCE.....	571
Igor Kutoš	579
SPALNE NAVADE DIJAKOV SREDNJE POKLICNE IN TEHNIŠKE ŠOLE MURSKA SOBOTA	579
SLEEPING HABITS OF THE STUDENTS OF THE SECONDARY VOCATIONAL AND TECHNICAL SCHOOL MURSKA SOBOTA.....	579
Irena Kutoš	588
IGRIVO DO SOCIALNIH VEŠČIN V 1. TRILETJU OSNOVNE ŠOLE.....	588
A PLAYFULL WAY TO SOCIAL SKILLS IN THE FIRST THREE YEARS OF ELEMENTARY SCHOOL	588
Nataša Kutoš Sečko	596
GIBALNE AKTIVNOSTI V 1. IN 2. RAZREDU	596
PHYSICAL ACTIVITIES IN 1ST AND 2ND GRADE OF PRIMERY SCHOOL.....	596
Aleksej Kuzmin	608
SISTEMATIČNOST IN POSTOPNOST PRI POUČEVANJU ALPSKEGA SMUČANJA	608
SYSTEMATIC AND GRADUAL APPROACH IN TEACHING ALPINE SKIING	608
Polonca Lampret	616
Z GIBANJEM DO NASMEJANIH OBRAZOV V RAZREDU	616
WITH MOVEMENT TO SMILING FACES IN THE CLASSROOM.....	616
Erika Lapornik	623
KAKO Z VAJAMI ZA MOTORIKO GOVORIL OTROKU POMAGAMO DO BOLJŠEGA GOVORA	623
HOW TO IMPROVE CHILD'S SPEECH BY EXERCISING SPEECH ORGAN MOTOR FUNCTIONS	623
Alenka Lapoši	631
S PRAVILNIM DIHANJEM DO BOLJŠEGA POČUTJA.....	631

BREATHING CORRECTLY TO FEEL BETTER.....	631
Maja Laznik	641
Z GIBANJEM DO TRAJNEGA ZNANJA V PRVI TRIADI OSNOVNE ŠOLE	641
WITH A MOVEMENT TOWARDS PERMANENT KNOWLEDGE IN THE FIRST TRIAD OF ELEMENTARY SCHOOL	641
Sabina Lešnik	648
POVEZANOST DRUŽINSKEGA OKOLJA IN VPLETENOST STARŠEV V IZOBRAŽEVANJE OTROK S ŠOLSKO USPEŠNOSTJO OTROK	648
THE CONNECTION BETWEEN FAMILY ENVIRONMENT AND PARENTS' INVOLVEMENT IN CHILDREN'S EDUCATION WITH CHILDREN'S SCHOOL PERFORMANCE	648
Nina Ličen Goričan	659
MOČ AKTIVNIH METOD POUČEVANJA PRI VSEŽIVLJENJSKI VZGOJI ZDRAVEGA PREHRANJEVANJA	659
THE POWER OF ACTIVE TEACHING METHODS IN THE LIFELONG EDUCATION OF HEALTHY EATING	659
Bojana Markelj	667
RAZVIJANJE ŠTEVILSKE PREDSTAVE DO 20 IN 100 Z GIBANJEM PRI UČENCU 2. RAZREDA	667
DEVELOPING NUMBER SENSE UP TO 20 AND 100 THROUGH MOTION WITH A SECOND GRADE STUDENT	667
Vesna Markelj	674
ZDRAV KROŽNIK – ZDRAV PLANET	674
HEALTHY PLATE – HEALTHY PLANET	674
Tomj Martinjak	684
PROJEKT »EXPLORE YOUR LIMITS« OZIROMA KAKO VPLIVATI NA MLADOSTNIKE S ŠPORTNIMI AKTIVNOSTMI, TER JIH UPORABITI KOT DIAGNOSTIČNO IN TERAPEVTSKO SREDSTVO	684
THE »EXPLORE YOUR LIMITS« PROJECT, OR HOW TO INFLUENCE YOUNG PEOPLE WITH SPORTS ACTIVITIES, AND USE THEM AS A DIAGNOSTIC AND THERAPEUTIC TOOL	684
Mihaela Mataič Šalamun	694
RAZVOJ MATEMATIČNIH ZNANJ IN SPRETNOSTI PRI OTROKU S CEREBRALNO PARALIZO S POMOČJO GIBALNIH AKTIVNOSTI, IGRE IN DIDAKTIČNIH PRIPOMOČKOV	694
DEVELOPMENT OF MATHEMATICAL KNOWLEDGE AND SKILLS IN A CHILD WITH CEREBRAL PALSY WITH THE HELP OF MOVEMENT ACTIVITIES, GAMES AND DIDACTIC AIDS	694
Anita Mikša	705
ZAKAJ JE DOBRO BITI VODNA ŠOLA.....	705
WHY IT IS GOOD TO BE A WATER SCHOOL.....	705
Alenka Milavec	711
GIBALNI RAZVOJ UČENCEV NA PODRUŽNIČNI ŠOLI, KI NIMA TELOVADNICE.....	711

PHYSICAL DEVELOPMENT OF CHILDREN ON A BRUNCH SCHOOL WITHOUT GYM.....	711
Renata Močnik	719
ODNOS DIJAKOV DO PREHRANE - PRIMER NOGOMETNEGA ODDELKA DIJAŠKEGA DOMA GIMNAZIJE ŠIŠKA	719
STUDENTS' FOOD PREFERENCES – CASE STUDY OF A FOOTBALL CLASS IN STUDENT'S DORMITORY OF GYMNASIUM ŠIŠKA	719
Mihelca Mojškerc	727
PREDŠOLSKI OTROK SE UČI RAZUMETI POMEN VODE IN SPOZNAVA NJEN VPLIV NA ZDRAVJE LJUDI	727
PRE-SCHOOL CHILDREN LEARN TO UNDERSTAND THE IMPORTANCE OF WATER AND LEARN ABOUT ITS INFLUENCE ON PEOPLE'S HEALTH	727
Alenka Mujdrica Rožman	735
RAZISKOVALNO DELO DIJAKOV »KMETOVALCEV« LAHKO VPLIVA NA DONOSNEJŠE PRIDELKE	735
THE RESEARCH WORK OF "FARMERS" STUDENTS CAN AFFECT MORE PROFITABLE CROPS	735
Milanka Munda	743
KAKO UČENCEM ZAGOTOVITI VARNO IN SPODBUDNO UČNO OKOLJE	743
HOW TO PROVIDE SAFE AND ENCOURAGING LEARNING ENVIRONMENT FOR STUDENTS	743
Anita Mustuč	753
DOLOČANJE ANTIOKSIDANTOV IN FENOLNIH SPOJIN V RAZLIČNIH VRSTAH MEDU IN NJIHOVA ANTIMIKROBNA UČINKOVITOST	753
DETERMINATION OF ANTIOXIDANTS AND PHENOLIC COMPOUNDS IN DIFFERENT TYPES OF HONEY AND THEIR ANTIMICROBIAL EFFECTIVENESS	753
Petra Mušič	760
LAHKO Z LETNO ŠOLO V NARAVI RAZVIJAMO IN SPODBUJAMO GIBALNE NAVADE PETOŠOLCEV?	760
CAN WE ENCOURAGE AND DEVELOP MOVEMENT HABITS OF FIFTH-GRADE PUPILS THROUGH NATURE SCHOOL?.....	760
Rajko Palatin	770
VPLIV SVETLOBE NA POČUTJE IN ZDRAVJE MLADOSTNIKOV	770
THE EFFECT OF LIGHT ON THE FEELINGS AND HEALTH OF YOUNG PEOPLE. 770	
Marinela Pap	779
INTERDISCIPLINARNA EKSKURZIJA PO DINARSKO-KRAŠKI POKRAJINI SLOVENIJE – UČENJE PREK GIBANJA DO TRAJNEJŠEGA ZNANJA	779
INTERDISCIPLINARY EXCURSION THROUGH THE DINARIC-KARST REGION OF SLOVENIA - LEARNING THROUGH MOVEMENT TO MORE PERMANENT KNOWLEDGE	779
Martina Petelinek	787
ENERGIJSKE PIJAČE IN PIJAČE Z DODATKI HRANILNIH SNOVI	787
ENERGY DRINKS AND BEVERAGES WITH NUTRIENT ADDITIONS.....	787

<i>Darinka Pirc</i>	796
MOČNO PODROČJE – KLJUČNO PRI DELU Z UČENCI Z MOTNJO AVTISTIČNEGA SPEKTRA	796
AREA OF STRENGTH - KEY WHEN WORKING WITH STUDENTS WITH AUTISM SPECTRUM DISORDER	796
<i>Marjeta Podgoršek Rek</i>	802
ZDRAVA ŠOLA NA OŠ NEZNANIH TALCEV DRAVOGRAD	802
HEALTHY SCHOOL AT ELEMENTARY SCHOOL NEZNANIH TALCEV DRAVOGRAD	802
<i>Tina Pokrivač</i>	810
SEKSTANJE IN DELJENJE INTIMNIH POSNETKOV BREZ SOGLASJA KOT ENA IZMED OBLIK SPOLNE ZLORABE MLADOSTNIKOV NA SPLETU	810
SEXTING AND SHARING INTIMATE IMAGES WITHOUT CONSENT AS A FORM OF SEXUAL ABUSE OF ADOLESCENTS ONLINE	810
<i>Nastja Praprotnik</i>	817
TRENING ČUJEČNOSTI ZA KREPITEV DUŠEVNEGA ZDRAVJA MLADOSTNIKOV S ČUSTVENIMI IN VEDENJSKIMI TEŽAVAMI	817
MINDFULNESS TRAINING TO STRENGTHEN THE MENTAL HEALTH OF ADOLESCENTS WITH EMOTIONAL AND BEHAVIORAL DISORDERS	817
<i>Sabina Prijatelj</i>	826
MOTNJE HRANJENJA IN PRIMER DOBRE PRAKSE V STROKOVNEM CENTRU VIŠNJA GORA	826
EATING DISORDER AND AN EXAMPLE OF GOOD PRACTICE IN THE PROFESSIONAL CENTRE VIŠNJA GORA.....	826
<i>Mateja Puc</i>	835
Z ZNANJEM O ZDRAVI PREHRANI DO ZDRAVJA NA SREDNJI ZDRAVSTVENI ŠOLI LJUBLJANA	835
WITH KNOWLEDGE OF HEALTHY EATING TO GOOD HEALTH AT THE SECONDARY SCHOOL OF NURSING LJUBLJANA	835
<i>Mateja Pučnik Belavič</i>	843
OBLIKOVANJE ZDRAVEGA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA Z MEDPREDMETNIM POVEZOVANJEM V PETEM RAZREDU	843
CREATING A HEALTHY LIFESTYLE THROUGH CROSS-CURRICULAR INTEGRATION IN THE FIFTH GRADE.....	843
<i>Martina Razoršek</i>	852
SODELOVALNO POUČEVANJE PRI URAH GOSPODINJSTVA	852
COLLABORATIVE TEACHING IN HOME ECONOMICS LESSONS	852
<i>Vida Rejec</i>	860
GIBALNE DEJAVNOSTI V PODALJŠANEM BIVANJU	860
MOVEMENT ACTIVITIES DURING AFTERNOON LESSONS.....	860
<i>Nataša Ritonja</i>	866
Z RAZVIJANJEM SPRETNOSTI REŠEVANJA KONFLIKTOV DO BOLJŠIH MEDOSEBNIH ODNOSOV IN DUŠEVNEGA ZDRAVJA OTROK	866

DEVELOPING CONFLICT RESOLUTION SKILLS FOR BETTER INTERPERSONAL RELATIONSHIPS AND CHILDREN'S MENTAL HEALTH	866
Ivan Ropoša	876
PREKOMERNA TELESNA TEŽA - DEBELOST - BOLEZEN	876
EXCESSIVE WEIGHT - OBESITY - DISEASE.....	876
Zdenka Roškarič Duh	885
IZBOLJŠANJE POZORNOSTI IN KONCENTRACIJE S KOGNITIVNO METODO NEUROBEANS	885
IMPROVING ATTENTION AND CONCENTRATION WITH THE NEUROBEANS COGNITIVE METHOD	885
Meta Rožac Panger	893
KINESTETIČNO UČENJE PRI POUKU MATEMATIKE IN JEZIKOV PRI MLAJŠIH OSNOVNOŠOLCIH.....	893
TKINAESTHETIC LEARNING OF MATH AND LANGUAGES LESSONS AT PRIMARY SCHOOL PUPILS	893
Vito Rožman	901
ZAKAJ DANES NE BOM TELOVADIL PRI POUKU ŠPORTNE VZGOJE?.....	901
WHY DON'T I EXERCISE IN PE CLASS TODAY?	901
Tatjana Simonič	909
KAKO PREMAGATI MATEMATIČNO ANKSIOZNOST PRI SREDNJEŠOLCIH? ...	909
HOW TO OVERCOME MATH ANXIETY IN SECONDARY SCHOOL STUDENTS?	909
Ingrid Slapnik	917
POZITIVNI UČINKI GLASBENIH DEJAVNOSTI NA MOTIVACIJO IN MENTALNO ZDRAVJE DIJAKOV SREDNJIH STROKOVNIH ŠOL	917
THE POSITIVE EFFECTS OF MUSICAL ACTIVITIES ON MOTIVATION AND MENTAL HEALTH OF STUDENTS ATTENDING PROFESSIONAL SECONDARY SCHOOLS.....	917
Klavdija Stropnik	925
VPLIV SLADKIH OMAM V AROMATIZIRANIH CIGARETAH IN ENERGIJSKIH PIJAČAH NA POČUTJE DIJAKOV	925
THE IMPACT OF SWEET INTOXICANTS IN FLAVOURED CIGARETTES AND ENERGY DRINKS ON STUDENTS' WELL-BEING	925
Elizabeta Šajnovič	933
S PESTRIM IZBOROM AKTIVNOSTI DO OZAVEŠČANJA O POMENU ZDRAVE PREHRANE, ZDRAVJA IN GIBANJA UČENCEV NA OŠ APAČE.....	933
RAISING AWARENESS OF THE IMPORTANCE OF HEALTHY DIET, HEALTH, AND PHYSICAL ACTIVITY THROUGH ACTIVITY CHOICES AT PRIMARY SCHOOL APAČE.....	933
Romana Šarec Rojc	941
»POSTATI IN OSTATI MISELNI ATLET«	941
»TO BECOME AND REMAIN A MENTAL ATHLETE«	941
Tina Šifrer Gazvoda	949
POUČEVANJE SLOVENŠČINE IN MATEMATIKE V 5. RAZREDU OSNOVNE ŠOLE SKOZI GIBANJE.....	949

TEACHING SLOVENIAN AND MATHS IN THE 5TH GRADE OF PRIMARY SCHOOL IN CONTENT TO PHYSICAL ACTIVITIES	949
Barbara Štrubelj	957
SPOZNAVANJE UČINKOVITE RABE ENERGIJE IN OBNOVLJIVIH VIROV ENERGIJE Z NAJMLAJŠIMI	957
DISCOVERING THE EFFICIENT USE OF ENERGY AND RENEWABLE ENERGY SOURCES WITH PRESCHOOL CHILDREN.....	957
Zora Tabak	965
UPORABA GEOLOVA ZA SPODBUJANJE TELESNE AKTIVNOSTI V ŠPORTNI VZGOJI NA DALJAVO	965
USING GEOLOV TO PROMOTE PHYSICAL ACTIVITY IN DISTANCE SPORT EDUCATION.....	965
Saša Tičar	980
VPLIV GIBALNIH DEJAVNOSTI NA SPOZNAVNI IN SOCIALNI RAZVOJ OTROK V PREDŠOLSKEM OBDOBJU	980
THE IMPACT OF PHYSICAL ACTIVITY ON THE COGNITIVE AND SOCIAL DEVELOPMENT OF CHILDREN IN THE PRESCHOOL PERIOD	980
Jana Tomažič-Ličen	988
OZAVEŠČANJE UČENCEV O POMENU ČEBEL IN MEDENIH PRIDELKOV SKOZI PRAKTIČNE IZKUŠNJE	988
RAISING PUPILS' AWARENESS OF THE IMPORTANCE OF BEES AND HONEY CROPS THROUGH PRACTICAL EXPERIENCE.....	988
Mojca Torkar Pahor	997
JUTRI GREM VARNO S KOLESOM V ŠOLO IN DOMOV	997
TOMORROW I SHALL BIKE SAFELY FROM HOME TO SCHOOL AND BACK	997
Vesna Tuš	1005
KOTIČEK ZA UMIRJANJE – NAČIN SPOPADANJA S STRESOM.....	1005
CALMING CORNER – A WAY TO COPE WITH STRESS	1005
Eva Ukmar	1013
Z GIBANJEM IN IGRO DO USVAJANJA SIČNIKOV IN ŠUMNIKOV.....	1013
WITH MOVEMENT AND PLAY TO THE ADOPTION OF SIBILANTS.....	1013
Tomaž Urbančič	1021
DEKLIŠKI NOGOMETNI ODDELEK – POT K ODLIČNOSTI V ŠOLI IN ŠPORTU. 1021	
GIRLS' FOOTBALL CLASS – THE PATH TO EXCELLENCE IN SCHOOL AND SPORT	1021
Darja Vajngerl	1030
ZMANJŠEVANJE ZAVRŽENE HRANE KOT TRAJNOSTNI VIDIK V PREHRANI V VRTCU MANKA GOLARJA GORNJA RADGONA	1030
REDUCING FOOD WASTE AS A SUSTAINABLE ASPECT OF NUTRITION IN THE MANKO GOLAR KINDERGARTEN GORNJA RADGONA.....	1030
Nada Vajs Vidnar	1038
VPLIV INTERESNE DEJAVNOSTI ŠPORT NA OTROKOVO OSEBNOST IN ODNOS DO ŠPORTA.....	1038

THE IMPACT OF SPORT AS AN INTEREST ACTIVITY TOWARDS A CHILD'S PERSONALITY AND ATTITUDE TOWARDS SPORT	1038
Lucija Varga	1046
PREHRANSKE NAVADE IN ODNOS DO HRANE UČENCEV OSNOVNE ŠOLE FOKOVCI	1046
EATING HABITS AND ATTITUDE TO FOOD OF FOKOVCI PRIMARY SCHOOL STUDENTS	1046
Breda Vovko	1054
INTERDISCIPLINARNI PRISTOP K RAZUMEVANJU ZDRAVE PREHRANE.....	1054
HEALTHY FOOD	1054
Saša Vrbnjak Kalamar	1065
PREHRANJEVALNE NAVADE DIJAKOV NA GIMNAZIJI FRANCA MIKLOŠIČA LJUTOMER	1065
DIETARY HABITS OF STUDENTS AT THE HIGHSCHOOL FRANCO MIKLOŠIČ LJUTOMER	1065
Andreja Vrhovec Kavčič	1073
OSVEŠČANJE MLADOSTNIKOV O ZDRAVEM ŽIVLJENJSKEM SLOGU V ŠOLSKEM OKOLJU	1073
RAISING AWARENESS AMONG ADOLESCENTS ABOUT A HEALTHY LIFESTYLE IN A SCHOOL ENVIRONMENT	1073
Anja Zatezalo	1081
SPODBUJANJE AKTIVNE VLOGE UČENCA PRI POUKU ZGODOVINE.....	1081
ENCOURAGING THE ACTIVE ROLE OF THE STUDENT IN HISTORY LESSONS.....	1081
Mojca Zorec	1088
UČNA USPEŠNOST IN UČNE NAVADE DIJAKOV 1. LETNIKOV	1088
ACADEMIC SUCCESS AND STUDY HABITS OF 1ST-YEAR STUDENTS.....	1088
Jelena Zurc Cizelj	1099
VPLIV IZOBRAŽEVANJA O EVTANAZIJE ŽIVALI NA MORALNI STRES IN DUŠEVNO ZDRAVJE DIJAKOV SMERI VETERINARSKI TEHNIK.....	1099
IMPACT OF ANIMAL EUTHANASIA EDUCATION ON MORAL STRESS AND MENTAL HEALTH OF VETERINARY TECHNICIAN STUDENTS.....	1099
Valentina Žagar	1107
POUK NA PROSTEM Z GIBANJEM IN IGRO	1107
OUTDOOR LESSONS WITH MOVEMENT AND PLAY	1107
Matevž Živec	1115
NAVDIH ZA TEHNIŠKI PROJEKT: IZDELAVA PLEŽUHA IN ZABAVA NA SNEGU.....	1115
INSPIRATION FOR A TECHNICAL PROJECT: MAKING A SKI SEAT AND HAVING FUN IN THE SNOW	1115
Simona Žlof	1123
POTREBA PO IZBOLJŠANJU PONUDBE ZDRAVIH ŽIVIL V SREDNJI ŠOLI	1123
THE NEED FOR IMPROVING THE OFFER OF HEALTHY FOODS IN SECONDARY SCHOOL.....	1123

Manja Žugman	1131
VLOGA ŠPORTA PRI IZBOLJŠANJU POČUTJA OTROK V BOLNIŠNIČNIH ŠOLSKIH ODDELKIH.....	1131
THE INFLUENCE OF SPORT IN IMPROVING THE MOOD OF THE CHILDREN AT THE HOSPITAL	1131
POVZETKI TUJIH AVTORJEV	1141
Amila Ahmetović (Bosna in Hercegovina)	1141
SUPLEMENTI	1141
Emina Ajanović (Bosna in Hercegovina)	1142
BIOLUMINISCENCIJA	1142
Ajla Anđelija (Bosna in Hercegovina)	1143
EFFECTS OF EXERCISE ON THE CARDIOVASCULAR SYSTEM	1143
Dragana Anđelković (Srbija)	1144
PREVENCIJA KIČMENOG STUBA – KIFOZA KOD DECE PREDŠKOLSKOG UZRASTA	1144
PREVENTION OF THE SPINE - KYPHOSIS IN PRESCHOOL CHILDREN	1144
Ivana Anisijević (Srbija)	1145
NEGOVANJE ZDRAVIH NAVIKA: PROMOCIJA DOBROG ZDRAVLJA U RANOM DEČIJEM UZRASTU	1145
CULTIVATING HEALTHY HABITS: PROMOTING GOOD HEALTH IN EARLY CHILDHOOD	1145
Uma Atlić (Bosna in Hercegovina)	1146
ZASLADITE SVOJE ZNANJE: KAKO ŠEĆER UTIČE NA VAŠE TIJELO	1146
Marija Babić (Srbija)	1147
ISHRANA I KREATIVNOST: KAKO INSPIRISATI DECU DA VOLE VOĆE I POVRĆE	1147
NUTRITION AND CREATIVITY: HOW TO INSPIRE CHILDREN TO LOVE FRUITS AND VEGETABLES.....	1147
Jasmina Čapko (Srbija)	1148
ZNAČAJ I OBLICI PREVENTIVNOG VEŽBANJA U VRTIĆU	1148
IMPORTANCE AND FORMS OF PREVENTIVE EXERCISE IN PRESCHOOL.....	1148
Fatima Ćosić (Bosna in Hercegovina)	1149
UTICAJ MIKROPLASTIKE NA ZDRAVLJE.....	1149
Ena Demirović (Bosna in Hercegovina)	1150
ORGANSKA HRANA / ORGANIC FOOD	1150
Samra Dizdarević (Bosna in Hercegovina)	1151
IN VITRO FERTILIZACIJA (IVF, ICSI)	1151
Olena Doroghazi (Srbija)	1152
KAKO O EMOCIONALNOM ZDRAVLJU DECE U PREDŠKOLSKOM UZRASTU MOŽE DOPRINETI RAD VASPITAČA	1152
HOW CAN THE WORK OF PRESCHOOL TEACHERS CONTRIBUTE TO THE EMOTIONAL HEALTH OF CHILDREN IN PRESCHOOL AGE?	1152
Lejla Đuvić (Bosna in Hercegovina)	1153
UTJECAJ MIRISA NA ČOVJEKA	1153

Oliver Erős (Srbija)	1154
ZDRAV NAČIN ŽIVOTA: KLJUČ ZA OMLADINU	1154
HEALTHY LIFESTYLE: KEY FOR YOUTH	1154
Timea Fenjsaroši Fekete (Srbija)	1155
AKTIVAN POČETAK ZA ZDRAVE DECE	1155
AN ACTIVE START FOR HEALTHY CHILDREN	1155
Haris Hafizović (Bosna in Hercegovina)	1156
ISHRANA, TRENING I ZDRAVLJE	1156
Senadin Halilčević (Bosna in Hercegovina)	1157
THE IMPACT OF WATER ON THE HUMAN BODY	1157
Lejla Halilović (Bosna in Hercegovina)	1158
EMBRACING ECO-FRIENDLY FOOD CHOICES FOR A SUSTAINABLE FUTURE	1158
Ibrahim Hasanović (Bosna in Hercegovina)	1159
ARTIFICIAL SWEETENERS	1159
Zula Hasanović (Bosna in Hercegovina)	1160
ALL ABOUT NUTS!	1160
Osman Hasić (Bosna in Hercegovina)	1161
KAKO HRANA UTIČE NA MOZAK?	1161
HOW DOES FOOD AFFECT THE BRAIN?	1162
Senka Horvat Tešić (Srbija)	1163
KREATIVNE IGRE I AKTIVNOSTI ZA DECU: PODSTICANJE FIZIČKOG RAZVOJA	1163
CREATIVE GAMES AND ACTIVITIES FOR CHILDREN: ENCOURAGING PHYSICAL DEVELOPMENT	1163
Minela Ibrović (Srbija)	1164
"MENS SANA IN CORPORE SANO" - U ZDRAVOM TELU ZDRAV DUH	1164
"MENS SANA IN CORPORE SANO" - A HEALTHY SPIRIT IN A HEALTHY BODY	1164
Amra Ikinić (Bosna in Hercegovina)	1165
KOMUNIKACIJA MEĐU ŽIVOTINJAMA	1165
Nataša Ivković (Srbija)	1166
KREATIVNI PRISTUPI KOJI KOMBINUJU IGRU, ZABAVU I UČENJE - KAKO BI SE PROMOVISALI ZDRAVSTVENI KONCEPTI KOD DECE	1166
CREATIVE APPROACH THAT COMBINE THE GAME, FUN AND LEARNING - HOW WE COULD PROMOTE HEALTH CONCEPTS WITH CHILDREN	1166
Lora Jondić (Srbija)	1167
ULOGA IGRE U FIZIČKOM RAZVOJU PREDŠKOLSKE DECE	1167
THE ROLE OF PLAY IN THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF PRESCHOOL CHILDREN	1167
Evgeny Kovalev (Rusija)	1168
THE NEED TO PROTECT PERSONAL DATA, PROTECT HEALTH FOR CITIZENS, AND PROMOTE DIGITAL LITERACY	1168

<i>Vanja Krečak (Srbija)</i>	1169
OBRAZOVANJE RODITELJA: PROMOCIJA ZDRAVLJA I ZDRAVE ISHRANE U PORODICI I ULOGA VASPITAČA U EDUKACIJI RODITELJA	1169
EDUCATION OF PARENTS: PROMOTION OF HEALTH AND HEALTHY DIET IN THE FAMILY AND THE ROLE OF TEACHERS IN EDUCATION OF PARENTS....	1169
<i>Snežana Krgović (Srbija)</i>	1170
PREVENCIJA ZDRAVLJA KRETANJEM KOD DECE PREDŠKOLSKOG UZRASTA	1170
HEALTH PREVENTION THROUGH MOVEMENT IN PRESCHOOL CHILDREN..	1170
<i>Pavle Kukić (Srbija)</i>	1172
REDOVNA FIZIČKA AKTIVNOST KAO NAČIN ŽIVOTA I PREVENCIJA OD BOLESTI	1172
REGULAR PHYSICAL ACTIVITY AS A WAY OF LIFE AND DISEASE PREVENTION.....	1172
<i>Zorica Kustudić (Srbija)</i>	1173
ZDRAVA ISHRANA U PREDŠKOLSKOM UZRASTU: PRAKTIČNI SAVETI ZA VASPITAČE.....	1173
HEALTHY NUTRITION IN PRESCHOOL AGE: PRACTICAL TIPS FOR EDUCATORS	1173
<i>Kristijan Lazić (Bosna in Hercegovina)</i>	1175
AUTOFAGIJA	1175
AUTOPHAGY	1175
<i>Kristina Lazić (Bosna in Hercegovina)</i>	1176
AUTOSUGESTIJA	1176
AUTOSUGGESTION.....	1176
<i>Aleksandra Lovaš (Srbija)</i>	1177
ZDRAVSTVENO OBRAZOVANJE U VRTIĆU	1177
HEALTH EDUCATION IN KINDERGARTEN.....	1177
<i>Milica Marunić (Srbija)</i>	1178
VASPITAČI KAO MODELI ZDRAVOG ŽIVOTA: KAKO VASPITAČI MOGU POSLUŽITI KAO UZOR U VEZI SA ZDRAVIM NAVIKAMA I PONAŠANJEM ZA DECU	1178
EDUCATORS AS MODELS OF HEALTHY LIVING: HOW EDUCATORS CAN ROLE MODEL HEALTHY HABITS AND BEHAVIORS FOR CHILDREN	1178
<i>Tijana Medojević (Srbija)</i>	1179
KREATIVNE IGRE NA OTVORENOM U CILJU PODSTICANJA FIZIČKOG RAZVOJA DECE	1179
CREATIVE OUTDOOR GAMES AIMED AT ENCOURAGING CHILDREN'S PHYSICAL DEVELOPMENT	1179
<i>Irina Milošević (Srbija)</i>	1180
ZDRAVA ISHRANA I NJEN ZNAČAJ	1180
HEALTHY NUTRITION AND ITS IMPORTANCE	1180

<i>Lejla Mujakić (Bosna in Hercegovina)</i>	1181
INNOVATIVE STRATEGIES FOR ADDRESSING MICRONUTRIENT DEFICIENCY: MINT AS A CASE STUDY	1181
<i>Erna Mujević (Srbija)</i>	1182
EFEKTI SMERNICE I KULTURA ZDRAVE ISHRANE I ŽIVOTA	1182
EFFECTS OF GUIDELINES AND A CULTURE OF HEALTHY EATING AND LIVING	1182
<i>Hajrija Mujović (Srbija)</i>	1184
MENTALNO ZDRAVLJE U MODERNOM DRUŠTVU: IZAZOVI I REŠENJA	1184
MENTAL HEALTH IN MODERN SOCIETY CHALLENGES AND SOLUTIONS ...	1184
<i>Lejla Mulamehmedović (Bosna in Hercegovina)</i>	1185
RADIATION POISONING	1185
<i>Sabina Musić (Bosna in Hercegovina)</i>	1186
EFFECTS OF AIR POLLUTION ON HUMAN HEALTH (UTICAJ AEROZAGAĐENJA NA ZDRAVLJE LJUDI)	1186
<i>Ena Nezirović (Bosna in Hercegovina)</i>	1187
GENETIČKI MODIFICIRANA HRANA	1187
GENETICALLY MODIFIED FOOD	1187
<i>Dženana Omić (Bosna in Hercegovina)</i>	1188
AEROZAGAĐENJE.....	1188
<i>Selma Pitić (Srbija)</i>	1189
AUTOPHAGY AND RAMADAN FASTING EFFECTS	1189
<i>Tatjana Radoman (Srbija)</i>	1190
ZDRAVA ISHRANA TOKOM ADOLESCENCIJE.....	1190
PROPER NUTRITION DURING ADOLESCENCE	1190
<i>Teodora Radulović (Srbija)</i>	1191
MENTALNO ZDRAVLJE DECE U VRTIĆU: ZNAČAJ EMOCIONALNE PODRŠKE.....	1191
MENTAL HEALTH OF CHILDREN IN KINDERGARTEN: THE IMPORTANCE OF EMOTIONAL SUPPORT	1191
<i>Marina Simičić (Srbija)</i>	1192
PREVENCIJA ZARAZNIH BOLESTI U VRTIĆU	1192
PREVENTION OF INFECTIOUS DISEASES IN KINDERGARTEN	1192
<i>Luka Skenderović (Srbija)</i>	1193
PRAVILNA ISHRANA DECE PREDŠKOLSKOG UZRASTA	1193
PROPER NUTRITION OF PRESCHOOL CHILDREN	1193
<i>Danijela Sopka (Srbija)</i>	1194
ZNAČAJ KRETANJA NA RAZVOJ PREDŠKOLSKOG DETETA.....	1194
THE IMPORTANCE OF MOVEMENT ON THE DEVELOPMENT OF A PRESCHOOL CHILD.....	1194
<i>Aleksandra Strajinić (Srbija)</i>	1195
HRANA, VEŽBANJE I ZDRAVLJE: TROJSTVO ZA KVALITETAN ŽIVOT	1195
FOOD, EXERCISE, AND HEALTH: THE TRINITY FOR QUALITY LIVING.....	1195

<i>Asja Suljić (Bosna in Hercegovina)</i>	1196
IMPACT OF STRESS ON CANCER METASTASIS	1196
<i>Hanka Šakušić (Bosna in Hercegovina)</i>	1197
HRANA	1197
<i>Andreja Štefanko (Srbija)</i>	1198
PRAVILNA ISHRANA DECE OD 2-3. GODINE ŽIVOTA	1198
PROPER NUTRITION FOR CHILDREN AGED 2-3. YEARS OF LIFE.....	1198
<i>Rijalda Tahirović (Srbija)</i>	1199
KVALITETNA ISHRANA JE NAJBOLJA INVESTICIJA U SEBE	1199
QUALITY NUTRITION IS THE BEST INVESTMENT IN ONESELF	1199
<i>Amila Tanović (Bosna in Hercegovina)</i>	1200
KISELE KIŠE	1200
<i>Bojana Terzić (Srbija)</i>	1201
PREVENCIJA INFEKCIJA U KOLEKTIVIMA	1201
PREVENTION OF INFECTIONS IN COLLECTIVES	1201
<i>Sara Tešanović (Srbija)</i>	1202
UTICAJ ISHRANE NA ZDRAVLJE	1202
IMPACT OF DIET ON HEALTH.....	1202
<i>Vanja Toma (Srbija)</i>	1204
POUČAVANJE ZDRAVIH NAVIKA KROZ IGRU	1204
TEACHING HEALTHY HABITS THROUGH PLAY	1204
<i>Haris Trakić (Bosna in Hercegovina)</i>	1205
GMO GENETICALLY MODIFIED ORGANISM.....	1205
<i>Andela Vignjević (Srbija)</i>	1206
ZNAČAJ FIZIČKE AKTIVNOSTI U CELOKUPNOM RAZVOJU DETETA.....	1206
THE IMPORTANCE OF PHYSICAL ACTIVITY IN THE OVERALL DEVELOPMENT OF THE CHILD	1206
<i>Nikola Vujić (Srbija)</i>	1207
SPORTSKA PREHRANA: KLJUČ ZA BOLJE SPORTSKE PERFORMANSE	1207
SPORTS NUTRITION: THE KEY TO BETTER SPORTS PERFORMANCE	1207
<i>Nemanja Vukajlović (Srbija)</i>	1208
FIZIČKA AKTIVNOST DECE NA POLIGONU	1208
CHILDREN'S PHYSICAL ACTIVITY ON THE FIELD	1208
<i>Tatjana Vukmirović (Srbija)</i>	1209
INKLUZIVNO VASPITANJE: KAKO PRUŽITI PODRŠKU DECI SA POSEBNIM POTREBAMA U OBLASTI ZDRAVLJA, KRETANJA, ISHRANE I OBRAZOVANJA	1209
INCLUSIVE EDUCATION: HOW TO SUPPORT CHILDREN WITH SPECIAL NEEDS IN THE FIELD OF HEALTH, MOVEMENT, NUTRITION AND EDUCATION	1209
<i>Marija Vuković (Srbija)</i>	1211
PRAKTIČNI RECEPTI I OBROCI ZA VRTIČKU DECU	1211
PRACTICAL RECIPES AND MEALS FOR KINDERGARTEN CHILDREN	1211
<i>Mario Vuković (Srbija)</i>	1212
ZDRAVLJE, ISHRANA I FIZIČKA AKTIVNOST.....	1212

HEALTH, DIET AND PHYSICAL ACTIVITY	1212
<i>Ivana Zobenica (Srbija)</i>	1213
PREVENCIJA ZARAZNIH BOLESTI U VRTIĆIMA	1213
PREVENTION OF INFECTIOUS DISEASES IN KINDERGARTENS	1213
<i>Azur Žabić (Bosna in Hercegovina)</i>	1214
RAZGRADNJA I METABOLIZAM PLASTIKE OD STRANJE BAKTERIJA	1214
<i>Eva Županek (Srbija)</i>	1216
MRŠAVLJENJE, DETOKSIKACIJA, ZDRAVLJE, VITALNOST, ŽIVOTNI STIL....	1216
WEIGHT LOSS, DETOXIFICATION, HEALTH, VITALITY, LIFESTYLE	1216

V SOZVOČJU UMA, TELESA IN DUHA

POVZETEK

V okviru obveznih izbirnih vsebin izvajamo več delavnic, ena med njimi je V sozvočju uma, telesa in duha, ki dijakom nudi celostno podporo med odraščanjem. V okviru te delavnice, ki jo lahko izberejo dijaki prvih treh letnikov, se izvajajo različne aktivnosti za harmonizacijo uma, telesa in duha. S sodelavko sva z različnimi tehnikami sproščanja, z ozaveščanjem o zdravih načinih prehranjevanja, prehranskih motnjah in samopodobi ter z izvajanjem fizičnih aktivnosti razvijale in krepile povezavo med različnimi deli človekove osebnosti. Namen delavnice je v dijaku razviti zdrave mehanizme soočanja z izzivi odraščanja oz. izzivi življenja in posledično njihovo »lažje« reševanje.

Program delavnice je oblikovan tako, da dijaki spoznavajo in osvajajo različne tehnike sproščanja in različne fizične aktivnosti, ki jih podprejo z aktivnim sodelovanjem. Njihovo odzivanje na izvajane aktivnosti je odvisno od lastnih osebnostnih lastnosti. Ker program vključuje različne aktivnosti, dijakom omogoča, da lahko intenzivno sodelujejo na različnih področjih, s čimer nadgrajujejo svoja močna osebna področja, hkrati pa spoznavajo šibkejša. Pred začetkom delavnice in po koncu so dijaki odgovarjali na tri esejska vprašanja. Njihovi odgovori so se bistveno razlikovali pred izvedbo in po njej. Odgovori nakazujejo, da bi bilo smiselno uvesti obvezen program v okviru obveznih izbirnih vsebin ali predmet, pri katerem bi se dijaki učili vsebin, koristnih za življenje.

KLJUČNE BESEDE: tehnike sproščanja, zdravi načini prehranjevanja, samopodoba, telesna aktivnost

IN HARMONY OF MIND, BODY AND SPIRIT

ABSTRACT

As a part of the mandatory electives, we run several programs, one of which is In harmony of mind, body and spirit, which offers students holistic support in growing up. In the course of this program, which can be chosen by students of the first three years, various activities are carried out to harmonize the mind, body and spirit. My colleague and I have developed and strengthened the connection between different parts of a person's personality by using various relaxation techniques, by raising awareness about healthy eating habits, about nutritional disorders and self-image, and by performing various physical activities. The purpose of our program is to develop and instill the student's health mechanisms for dealing with the challenges of growing up or life's challenges and, as a result, help them resolve their issues more "easily".

The program is designed in a manner that students become familiar with and master various relaxation techniques and physical activities, which are supported by their active participation. Their response to the activities performed depends on their own personality traits. As the program includes various activities, it enables students to participate intensely in various areas, thereby improving their strong personality traits, while at the same time getting to know their weaker ones. Before the actual start of this program and at the end of it the students were asked to answer 3 essay questions. Their answers before and after taking part in the program differed significantly. The results indicate that it would be sensible to implement a compulsory program within the framework of mandatory electives or a school subject in which students would learn skills useful for life.

KEYWORDS: relaxation techniques, healthy eating habits, self-image, physical activity

1. UVOD

V okviru obveznih izbirnih vsebin (v nadaljevanju OIV) dijaki izbirajo različne programe, ki pokrivajo različna predmetna področja in področja, ki niso eksplicitno vezana na šolsko izobraževanje. S sodelavko sva pripravili delavnico z naslovom V sozvočju uma, telesa in duha, ki jo predstavljam v nadaljevanju kot primer dobre prakse. Namen te delavnice je, da na osnovi različnih tehnik sproščanja, fizičnih aktivnosti in pridobljenem znanju o zdravih načinih prehranjevanja ter razvijanju pozitivne samopodobe dijaki razvijejo zdrave mehanizme soočanja in odzivanja na izzive življenja oz. odraščanja.

V sodobni družbi je opazen trend, ki od ljudi zahteva oz. pričakuje popolnost na vseh področjih življenja. Odrasel človek je z izkušnjami razvil mehanizme, ki mu omogočajo, da se lažje sooča z izzivi ali neuspehi. Mladostnik, ki se v obdobju odraščanja šele razvija in išče svojo »osebnost« ter raziskuje svoj jaz, pa je že zelo zgodaj soočen s svojimi uspehi ali pa neuspehi in na njihovi osnovi družbeno normiran kot uspešen oz. neuspešen. Zahteve staršev, prijateljev, širše družbe in šolske obveznosti v najstniku sprožajo odpor ali pa vedno večjo zahtevnost ali pričakovanja do sebe. V pričakovanju »samo« odličnih rezultatov lahko vsak najmanjši odklon pri mladostnikih sproži stisko.

V pokoronskem času sem kot razredničarka in učiteljica pri dijakih opazila, da so drugačni. V začetku si nisem znala pojasniti, na kakšen način so drugačni. Sčasoma sem ugotovila, da so bolj zaskrbljeni za svojo prihodnost, svojo eksistenco. Ugotovila sem, da jih že najmanjši odklon od lastnih pričakovanj čustveno obremeni. Kadar se neuspehi ponavljajo, mladostniki negativna čustva vedno znova potlačijo, posledica pa so slabo počutje, nizka motivacija za delo, različne oblike depresij, prehranske motnje ... Postavila sem si vprašanje, kako lahko kot učiteljica pomagam dijaku, da se bodo lažje soočali z vsakodnevnimi izzivi, hkrati pa ne posegam v njihovo integriteto. Z izobraževanjem Munera3 za učitelje razrednike in izobraževanjem Erasmus+ sem se udeležila predavanj na temo čuječnosti, z mnogimi prebranimi knjigami o notranjem raziskovanju, motivaciji, meditaciji, predvsem pa z življenjskimi izkušnjami sem ugotovila, da lahko s slišanimi vsebinami, osvojenim znanjem in različnimi tehnikami sproščanja, ki so pomagale meni, pomagam tudi dijaku. Tako sva s sodelavko pripravili program, ki sva ga izvedli z dijaki prvih treh letnikov splošne in umetniške gimnazije in se po izvedbi veselili pozitivnega napredka dijakov in njihovih odzivov, polnih pohval. V nadaljevanju prispevka predstavim izvajanje delavnice na šoli, njene učinke, uresničene cilje, odzive dijakov po delavnici in izvajanje aktivnosti v njihovom vsakodnevnem življenju.

2. TEORETSKE OSNOVE

V času poučevanja se, poleg podajanja znanja dijaku, trudim dijake tudi vzgajati, usmerjati in spodbujati, da se razvijejo v zdrave in odgovorne mladostnike. Pri samem izobraževalnem procesu je časa in možnosti za pomoč dijaku zelo malo, saj smo omejeni z učnim načrtom. Zato se lahko dodatne vsebine, ki so koristne v razvoju mladostnikov, izvajajo kot obšolske dejavnosti, obvezne izbirne vsebine, tabori ... Formalno izobraževanje naj se podpre preko osebne rasti, učenja čuječnosti in tehnik čuječnosti, saj se opaža, da formalno znanje ni več »dovolj« za kvalitetno življenje. Čuječnost (ang. mindfulness) je način zavedanja svojega

doživljanja, ki ga spremlja odnos sprejemanja, odprtosti in radovednosti. Ko smo čuječi, je naša pozornost usmerjena na trenutno izkušnjo, kot se poraja iz trenutka v trenutek. Zavedamo se svojih misli, čustev, telesnih občutkov in namer ter zunanjega dogajanja, ne da bi se poskušali doživljanju izogniti, ga zadržati ali ga kako drugače spreminjati. [1]

Čuječnost je duševna sposobnost vsakega človeka. Pomeni pa tudi nabor tehnik in metod, s katerimi sistematično razvijamo to zavedanje. Pri tehnikah ločimo formalne in neformalne vaje. Med formalne uvrščamo meditacije, minute za dihanje, pregled telesa, preprosto prisotnost in čuječnost v gibanju. Neformalne dejavnosti pa so vsa opravila, ki jih s čutečim zavedanjem opravljamo preko dneva, od jutranjega bujenja, telovadbe, umivanja zob, vožnje z avtomobilom kot voznik ali sopotnik, pristnega poslušanja; od sogovornika v pogovoru do zvokov v naravi, kuhanja kosila, pisanja domačih nalog, učenja ... Z vsemi vajami povečujemo raven čuječega zavedanja biti v tem trenutku, tukaj in zdaj. Raziskave kažejo, da je redno izvajanje prakse čuječnosti posameznikom pomagalo vzgojiti dolgoročno in globoko izkušnjo notranje mirnosti, dobrega počutja in višjega vrednotenja samega sebe, vključno z zmanjšanjem stresa, tesnobe in depresivnosti.[1]

3. NAČRTOVANJE DELAVNICE IN IZVEDBA

S sodelavko sva pripravili delavnico, ki dijake nagovori na osebni ravni in jim pomaga pri premagovanju mladostniških oz. življenjskih izzivov. Tako je nastala 6-urna delavnica, ki sva jo naslovili V sozvočju uma, telesa in duha in oblikovali tako, da dijaki po koncu programa sharmonizirajo različna področja svoje osebnosti in tako povečajo svojo notranjo mirnost, hkrati pa zmanjšajo občutke stresa. V delavnico se lahko vključi največ dvajset dijakov. Začetek in konec delavnice se izvede z vsemi dijaki, ki se vmes razdelijo v dve skupini, ki se izmenjata. V manjši skupini se izvedejo pogovori, osnove joge, dihalne vaje, meditacija, zvočna terapija itd. V uvodu se dijaki spoznavajo na neverbalni način tako, da na list papirja napišejo svoje ime in narišejo risbe ali simbole različnih dejavnosti oz. aktivnosti, ki jih zanimajo ali jih izvajajo v prostem času.



SLIKI 1-2: Primera izdelkov, s katerima sta se predstavili dve dijakinji.

Vir fotografij: osebni arhiv.

Dijaki se molče sprehodijo drug mimo drugega in opazujejo risbe drugih dijakov. Na osnovi skupnih interesov se dijaki razdelijo v več enako številčnih skupin, kjer se nadalje medsebojno spoznavajo skozi novo socialno igro. Za uspešno rešen izziv te socialne igre se morajo

pogovarjati, sodelovati in usklajevati. Iz papirnatih lončkov, samo s pomočjo gumice in vrvice, zgradijo piramido iz lončkov. Namen igre pa ni samo tekmovalni, je predvsem sodelovalni. Z igro zaključimo, ko so vse skupine uspešne.



SLIKI 3-4: Dijaki iz različnih razredov, a s sorodnimi interesi, so se spoznavali z igro.

Vir fotografij: osebni arhiv.

Po uvodnih aktivnostih se dijaki razdelijo v dve skupini. Polovica dijakov nadaljuje z delavnico na temo samoraziskovanja, druga polovica pa spoznava učinke zvoka in vibracij na dobro počutje.

Delavnica, ki je namenjena raziskovanju sebe, svojih najglobljih občutkov, stisk strahov in soočanju z njimi, se začne s tremi esejskimi vprašanji: Kdo sem jaz in kdo želim biti?, Kateri so moji cilji v življenju? in Kaj me osrečuje? Ker je vsebina odgovorov zelo osebna, jih opozorim, da smo drug do drugega spoštljivi. Razsedejo se po učilnici, kar jim omogoča, da se odgovarjanju popolnoma posvetijo brez obremenjevanja, kaj bodo odgovorili sošolci. V tem času pripravim prostor za pogovor v krogu. Preden začnejo s predstavljanjem svojih odgovorov, jim povem svoje. Dijaki na vprašanja odgovarjajo po pričakovanjih. Odgovori na prvi del prvega vprašanja so različni; dijaki se predstavljajo predvsem po imenu, priimku, kraju, v katerem živijo, nekateri omenijo tudi osnovno šolo, ki so jo zaključili. Odgovarjanje na drugi del prvega vprašanja zahteva več časa, osredotočijo se na svoje cilje, kaj želijo postati po poklicu, na katerem delovnem mestu želijo delati, naštevajo materialne dobrine, ki jih želijo pridobiti, kot so hiša, avto, motor, jahta ... Kasneje skupaj ugotovimo, da so odgovore iz prvega in drugega vprašanja pomešali. Osrečujejo jih dobre ocene, ki jih dobijo pri ocenjevanju, in uspehi, ki jih dosegajo v kulturi, športu, glasbi ... Veliko jim pomeni pohvala ali potrditev staršev, učiteljev, mentorjev, predvsem pa prijateljev... Moji in njihovi odgovori se zelo razlikujejo. Skupaj ugotovimo, da so njihovi odgovori osredotočeni predvsem na zunanji del osebnosti, na materialne dobrine, na doseganje ciljev, ki nas kratkoročno osrečujejo, saj se večina njihovih odgovorov začne z: jaz sem ..., jaz imam ..., jaz želim biti ..., jaz želim imeti ... Usmerim jih v razmišljanje, ali sem jaz enako uspeh, dobra ali slaba ocena ... Predstavim jim pomen zdravega prehranjevanja in skupaj sestavimo predloge za zdrave obroke od zajtrka, malice, kosila, do večerje. Pri sestavljanju menijev so zelo inovativni in večina med njimi uživa uravnoteženo prehrano, še vedno pa radi posegajo po gaziranih pijačah in prigrizkih. Zdrav slog življenja poleg kvalitetne

prehrane vključuje tudi gibanje in skrb za mentalno in duševno zdravje, zato jih povabim, da se mi pridružijo pri izvajanju osnovnih položajev joge in dihalnih vaj, ki so namenjeni sproščanju in umirjanju uma. Ponovno se posedemo v krog in takrat se razvije »pravi« pogovor, med katerim so iz dijakov kar »kipeli« različni problemi, dileme, vprašanja, priznanja, solze in smeh. Presenečena sem, da se dijaki tako čustveno odprejo, saj so teme, o katerih spregovorijo, zelo osebne in globoke, iz česar sklepam, da nekateri čutijo v sebi stisko, nemoč, predvsem pa potrebo, da o svojih težavah z nekom spregovorijo, so slišani, da se začuti globina njihove stiske.

Predstavljam nekaj takšnih vsebin:

- Ena izmed dijakinj spregovori o svojih prehranskih težavah, ki so se začele že v osnovni šoli, in kako te težave vplivajo na njen odnos do sebe in do drugih, predvsem staršev. Na koncu se izkaže, da imajo podobne težave še tri dijakinje (od desetih v skupini) in s kakšnimi stiskami in travmami se vsakodnevno soočajo.
- Druga dijakinja spregovori o ločitvi staršev in kako krivo in nemočno se je počutila ob njihovi ločitvi. Takrat se je vključila v pogovor dijakinja, ki je omenila, da bi si želela, da se njeni starši ločijo, saj se nenehno prepirajo, kar zelo obremenilno vpliva na njo in brata. Ena dijakinja omeni, da je srečna, ker sta se starša ločila, saj sta si oba ustvarila novo družino in kako dobro se zdaj razumejo.
- Nekdo izpostavi tragično izgubo očeta in stiske, ki jih doživlja, saj imajo doma kmetijo in mora, poleg obveznosti za šolo, še pomagati z raznimi opravili; tako zmanjkuje časa za šolo in aktivnosti, ki bi jih želel početi po šoli.
- Dijakinja omeni težave s samopoškodbami.

V pogovoru sodelujem kot mentorica, koordinatorica pogovora, poslušalka, saj dijaki drug drugemu odgovarjajo, svetujejo, se usmerjajo, izmenjujejo izkušnje ... Dijaki ugotovijo, da se vsakodnevno soočajo z različnimi situacijami, ki vplivajo na njihovo počutje, razmišljanje in odnose. Situacije ali izzivi, v katerih se počutijo negotove, žalostne, prestrašene ali nemočne, pa jih najbolj zaznamujejo. Strinjajo se, da jih predvsem takšni dogodki notranje najbolj opolnomočijo in pripravijo za življenje. Biti oz. živeti v tem trenutku omogoča, da se popolnoma posvetijo trenutnim izzivom, in sicer brez bremena preteklosti ali prihodnosti. Končna ugotovitev debate je predvsem ta, da so njihove težave povezane s samopodobo in povezovanjem sebe in svoje vrednosti z doseganjem uspehov oz. neuspehov. Različni življenjski izzivi in stiske od njih zahtevajo spremembe, prilagajanje, soočanje, odpuščanje, ki pa jih pogosto ne zmorejo ali ne znajo udejanjiti. Skupaj iščemo rešitve, kako premagati, premostiti, predelati težke izkušnje, ki spremljajo odraščanje. Dijaki odgovorijo, da se na takšne izzive odzivajo na različne načine, ki so pogosto usmerjeni v samopoškodovanje, v zlorabah alkohola, drog, spolnosti in hrane, ki se izrazijo kot prehranske motnje... Ugotovimo, da so še druge možnosti reševanja težav, kot je vsakodnevno pisanje dnevnika, pisanje pozitivnih sporočil sebi, izvajanje fizičnih aktivnosti (tek, sprehod, plavanje, joga ...), izvajanje tehnik sproščanja (dihalne vaje, meditacija ...), pogovarjanje z osebo/osebami, ki ji/jim zaupamo ... V primeru težav, za katere kljub izvajanju vseh naštetih aktivnosti ne uspejo najti rešitve, pa poiščejo pomoč v ustrezni instituciji. Dijaki ponovno odgovorijo na enaka vprašanja kot na začetku delavnice, vendar so njihovi odgovori sedaj bistveno drugačni. Zapišejo, da so veliko več kot samo ime in priimek, saj so vsak dan malenkost drugačni in da se za vsako težavo najde rešitev. Zanimivo zaključno

misel pa je izrazila dijakinja, ki je povedala, da se po delavnici doživlja na drugačen način in ugotovi, da je, ne glede na njen notranji monolog o tem, kakšna je oz. kakšna bi morala biti, zadovoljna s tem, kdo je. Po koncu ponovno izvedemo dihalne vaje in se sprostimo ob igranju s kartami, ki nam ponujajo pozitivne odgovore ali afirmacije na vprašanja.



SLIKA 5: Primeri različnih kart.
Vir fotografij: osebni arhiv.

Po zaključenem prvem delu delavnice dijaki nadaljujejo z zvočno terapijo in meditacijo. Po obeh delavnicah so dijaki sproščeni in prisotni tako fizično kot z mislimi, iz česar sklepam, da so uspeli povezati vse dele svoje osebnosti v harmonično celoto in cilji delavnice so tako doseženi.



SLIKA 6: Primeri zvočnih posod.
Vir fotografij: osebni arhiv.

Po obeh delavnicah sledi skupni zaključni del. Dijaki sodelujejo z igro, kjer zgolj z eno roko in iz trakov papirja, ki jih sami narežejo, spletejo verigo. Igro smo poimenovali veriga prijateljstva. Skupina z najdaljšo verigo je najbolj usklajena in uspešna.



SLIKI 7-8: Usklajevanje in sodelovanje v izdelovanju verige prijateljstva.

Vir fotografij: osebni arhiv.

Za zaključek delavnice se razporedimo v krog, kjer lahko dijak izbere samo enega izmed sošolcev, mu poda vrstico iz klopčiča in pove razlog, zakaj je izbral ravno njega, npr. izbrala sem Mojco, saj mi je všeč njen odnos do živali in razmišljanje o prijateljstvu... Tako se med udeleženci delavnice, ki so se spoznavali na različne načine, splete nitka zaupanja, povezovanja in prijateljstva.

4. REZULTATI IN DISKUSIJA

Ob koncu delavnice z dijaki delimo vtise. Skupaj ugotavljamo, da je takšnih vsebin v šoli premalo, so pa pomembne pri spoznavanju samega sebe in pri soočanju z mladostniškimi izzivi. Kot pedagog ugotavljam, da so vsebine, ki jih usvajajo pri posameznih predmetih, sicer pomembne za njihovo nadaljnje izobraževanje, vendar je vsebin, ki jih pripravijo na življenje, premalo. S tem mislim na vsebine, ki spodbujajo njihovo osebno rast, ki je v tem obdobju postavljena na stranski tir, a za njih še kako pomembna. Kako se soočiti z izzivi v šoli in izven nje, dijakom predstavlja vsakodnevni stres in na tem področju je v izobraževalnem sistemu praznina, ki jo je potrebno zapolniti, saj nam vsakodnevni dogodki, ki so povezani z mladimi (naraščanje medvrstniškega nasilja, samomorov, depresij, anksioznosti, prehranskih motenj ...), to jasno sporočajo. Mladi potrebujejo pomoč in vodstvo pri soočanju s preizkušnjami, problemi in travmami, s katerimi se srečujejo. Če jih vodimo na način, da kontinuirano delajo na sebi, lahko probleme pretvorijo v svojo korist, saj je proces reševanja, spreminjanja negativnih vzorcev in osvobajanja čustvenih travm največje darilo, ki jih lahko pripelje do višjih ciljev, kot so si jih zastavili. Po izvajanju delavnice lahko potrdim učinkovitost vsakodnevne uporabe

različnih tehnik sproščanja, fizičnih aktivnosti, meditacije pri soočanju z izzivi in spoznavanja samega sebe z manj stresa in več samozavesti. To potrjuje vtisi, ki so jih dijaki anonimno zapisali pol leta po izvedbi delavnice:

- *»Delavnica je bila precej drugačna od mojih pričakovanj. Z gotovostjo lahko rečem, da je bila zasnovana popolnoma drugače kot ostale delavnice. Nisem pričakovala, da me bo toliko prevzela in popeljala v vsaj meni neke nepoznane svetove. Sama se le malo spoznam na energijo in duhovnost, zato mi je bilo vse skupaj še toliko bolj zanimivo. Všeč mi je bil predvsem pogovor v krogu, kjer sem se, četudi sem morala pred vsemi govoriti o sebi, počutila varno, domače. Tudi del v knjižnici z gongom in ostalimi pripomočki me je precej navdušil. Menim, da bi si moral vsak posameznik vzeti več časa za odkrivanje samega sebe in lastne energije, zato se mi zdi ta delavnica odlična za prvo izkušnjo. Še enkrat se zahvaljujem, da sem lahko bila del te delavnice in bi jo zagotovo priporočila tudi vsem naslednjim dijakom.«*
- *»V preteklem šolskem letu sem si kot eno izmed delavnic izbrala tudi vašo z naslovom Sozvočje uma, telesa in duha. Preden smo jo imeli, sem že sama razmišljala, kaj vse bomo tam počeli. Že na začetku me je predvsem privlačil naslov. Na koncu sem bila res vesela, da sem si jo izbrala, saj sem se poleg tega, da sem se naučila veliko novega, predvsem pa koristnega za življenje, tudi sprostila in spoznala nekaj novega o sebi. Res mi je bilo všeč, da ste v delavnico vključili sebe kot profesorico, pa tudi kot mater, hčerko, prijateljico ... Skratka, kot običajno osebo, takšno, kot smo mi. Veliko mi je pomenilo tudi to, da ste z nami delili vaše dobre in tudi slabe zgodbe in nam odprli oči, da smo na življenje lahko pogledali še z drugačne "perspektive". Meni je bila delavnica zelo všeč in upam, da se bom lahko podobne udeležila tudi v prihodnosti.«*
- *»Delavnica mi je pokazala, kako pomembna sta iskren pogovor in iskrenost do samega sebe. Priznam, da ne znam biti vedno iskrena, ne do sebe in ne do drugih. Zdaj bom delala na tem, da to spremenim.«*

Na željo dijakov v tem šolskem letu izvajamo krožek Sozvočje uma, telesa in duha, v katerem sodeluje pet učiteljev, ki pokrivajo različna področja: osnove kitajske medicine, spoznavanje samega sebe, zdrava prehrana, joga, meditacija, tehnike čuječnosti, zvočne terapije ... Za njih smo pripravili še tabor, kjer bomo našteje vsebine izvajali v strnjeni obliki.

5. SKLEP

Učitelji smo kot pedagogi odgovorni, da dijake čim bolj pripravimo za življenje in jih opremimo z vsebinami, ki jih zahteva učni načrt, hkrati pa jim predstavimo tudi znanja in tehnike, s katerimi se bodo lažje soočali s stresom, ovirami in izzivi ter te videli kot situacije, ki dajejo modrost in jih pripeljejo do željenega cilja, hkrati pa omogočijo, da se izgradijo v najboljšo možno verzijo samega sebe. Že stari Grki so poznali pomen osebne rasti, saj so na vhodu v Apolonov tempelj v Delfih zapisali: »Gnothi seauton - Spoznaj samega sebe ... in spoznal boš svet ...« Zato priporočam, da se v izobraževalni sistem vključi predmet ali izvenšolska dejavnost - krožek ali delavnica, ki dijake izobražuje in pripravlja za življenje.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Kaj je čuječnost? | Predstavitev čuječnosti in brezplačni posnetki vaj (cujecnost.org) (pridobljeno, 9. 10. 2023, 18.28)

RAZLAGA VPLIVA PREHRANE NA ČREVESNO MIKROBIOTO NA PRIMERU UPORABE ZNANSTVENE RAZLAGE PRI POUKU

POVZETEK

S pojmom mikrobiota označujemo celotno populacijo mikroorganizmov, ki se nahajajo na določeni lokaciji organizma. Vključuje bakterije ter tudi druge mikrobe, kot so glive, arheje, viruse in praživali. Različne študije kažejo, da ima črevesna mikrobiota zelo pomembno vlogo pri mnogih kroničnih boleznih, kot so debelost, sladkorna bolezen tipa 2, kardiovaskularne bolezni, rak idr. Prehrana človeka ima pomembno vlogo pri sestavi mikrobiote v črevesju posameznika.

Predstavljena učna aktivnost pri pouku biologije za dijake programa splošne gimnazije je vključevala obravnavo povezave med predhodno že usvojenimi temami v sklopu »Raziskovanje in poskusi« ter »Zgradba in delovanje celice; poznavanje osnovnih skupin organskih molekul«. Dijaki so se najprej seznanili z osnovami sestave in vloge črevesne mikrobiote. Nato so spoznali strukturo in konkretni primer znanstvene razlage na temo vpliva različne prehrane na črevesno mikrobioto. Iz vsebine znanstvenega članka so nato v skupinah odgovarjali na vprašanja na učnih listih.

Dijaki so po pričakovanju znanstveni članek označili kot vsebinsko zelo zahtevno besedilo, jih je pa zelo pritegnila tematika. Slednje je imelo zelo pozitiven učinek, saj so z zanimanjem iskali odgovore na zastavljena vprašanja in pogosteje, kot običajno, iskali podporo učitelja. Izkazalo se je, da velika večina dijakov ni poznala pojma »mikrobiota«, še manj so se zavedali njenega pomena in številčnega obsega mikrobov v črevesju. Predstavljeni primer je zelo dobro osmislil pomen znanstvenega raziskovanja in objektivne predstavitve sklepov raziskav, obenem pa na manj poznanem področju pritegnil dijake z vedno aktualno vsebino, ki povezuje prehrano in zdravje.

KLJUČNE BESEDE: biologija, mikrobiota, mikrobiom, organske molekule, zdrava prehrana

EXPLANATION OF THE INFLUENCE OF DIET ON THE INTESTINAL MICROBIOTA ON THE EXAMPLE OF USING A SCIENTIFIC EXPLANATION IN LESSONS

ABSTRACT

The term microbiota refers to the entire population of microorganisms located in a certain location of the organism. It includes bacteria as well as other microbes such as fungi, archaea, viruses and protozoa. Various studies show that the intestinal microbiota plays a very important role in many chronic diseases, such as obesity, type 2 diabetes, cardiovascular diseases, cancer, etc. Human diet plays an important role in the composition of the microbiota in the intestines of an individual.

The presented school activity in the grammar school program included consideration of the connection between previously adopted topics in the "Research and experiments" and "Cell structure and function; knowledge of basic groups of organic molecules". The students first learned about the basics of the composition and role of the intestinal microbiota. Then they learned about the structure and a concrete example of a scientific explanation on the topic of the influence of different diets on the intestinal microbiota. From the content of the scientific article, they then answered the questions on the worksheets in groups.

As expected, the students characterized the scientific article as a very challenging text in terms of content, but they were very attracted by the topic. The latter had a very positive effect, as they looked for answers to the questions asked with interest and sought the support of the teacher more often than usual. It turned out that the vast majority of students did not know the term "microbiota", they were even less aware of its importance and the numerical range of microbes in the intestines. The presented case made a very good sense of the importance of scientific

research and the objective presentation of research conclusions, while at the same time attracting students in a less known field with always-up-to-date content that connects nutrition and health.

KEYWORDS: biology, healthy diet, microbiome, microbiota, organic molecules

1. UVOD

S pojmom mikrobiota označujemo 10^{14} mikroorganizmov (bakterije, virusi, glive in praživali), ki naseljujejo določeno lokacijo organizma [1].

Mikrobiota nosi približno 50 krat več genov, kot jih najdemo v celotnem človeškem genomu [2].

Vlogo mikrobiote pri zdravju in boleznih od njenega odkritja poudarjajo številne raziskave. Glede na lokalizirane regije lahko mikrobioto razvrstimo v črevesno, ustno, mikrobioto dihal in kožno mikrobioto. Disbioza mikrobiote pomeni njeno neravnovesje in povzroči nepravilnosti telesnih funkcij in drugih bolezni, vključno s srčno-žilnimi boleznimi, rakom, boleznimi dihal itd. [6].

Črevesna mikrobiota velja za najpomembnejšo pri ohranjanju zdravja posameznika. Črevesne bakterije opravljajo veliko funkcij, kot so fermentacija hrane, zaščita pred patogeni, spodbujanje imunskega odziva in sinteza vitaminov [5].

Prehrana velja za enega glavnih dejavnikov pri oblikovanju črevesne mikrobiote skozi vse življenje [3]. Zagotavlja mikrobno diverzitetu in s tem funkcije mikrobov za zdravje posameznika. Neustrezna prehrana lahko povzroči resne bolezni kot rezultat spremembe mikrobne biodiverzitete [5].

Znanstveni članki niso samo poročila o eksperimentalnem delu, ampak skušajo avtorji tudi prepričati bralca, da je njihova trditev pravilna. Branje znanstvenih člankov za dijake je vse prej kot lahka naloga, vendar dijaki na ta način spoznajo jezik znanstvene komunikacije, način kako znanstveniki uporabljajo svoje dokaze za oblikovanje argumentov in utemeljitev svojih trditve, ter na splošno kako deluje znanost [4].

Predstavljena 3-urna učna aktivnost pri pouku biologije za dijake programa splošne gimnazije je vključevala obravnavo povezave med predhodno že usvojenimi temami v sklopu »Raziskovanje in poskusi« ter »Zgradba in delovanje celice; poznavanje osnovnih skupin organskih molekul«.

Dijaki so se najprej seznanili z osnovami sestave in vloge črevesne mikrobiote. Nato so spoznali prvi primer znanstvenega članka s področja preučevanja mikrobiote na podlagi katerega so spoznali strukturo znanstvenega članka in »znanstveni proces«. Na podlagi drugega znanstvenega članka, ki je vključeval pregled različne znanstvene literature dosedanjih objav na področju povezave »mikrobiota in prehrana«, so se dijaki seznanili z uporabnimi aktualnimi znanstvenimi spoznanji.

2. TEORETIČNO OZADJE

a) Mikrobiota

Čeprav sta pojma "mikrobiota" in "mikrobiom" pogosto zamenljiva, obstajajo določene razlike med obema izrazoma. Mikrobiota opisuje žive mikroorganizme, ki jih najdemo v določenem okolju, kot sta oralna in črevesna mikrobiota. Pojem mikrobiom je širši pojem in se nanaša na celotni nabor genomov vseh mikroorganizmov v okolju [6].

Vlogo mikrobiote pri zdravju in boleznih od njenega odkritja poudarjajo številne raziskave. Glede na lokalizirane regije lahko mikrobioto razvrstimo v črevesno, ustno, mikrobioto dihal in kožno mikrobioto. Mikrobne skupnosti so v simbiozi z gostiteljem, prispevajo k homeostazi in uravnavajo delovanje imunskega sistema [6].

b) Črevesna mikrobiota

Človeško črevesje na splošno naseljuje več kot bilijon mikrobov različnih skupin in jih lahko štejemmo za presnovni organ zaradi njihovega velikega vpliva na zdravje posameznika, saj vplivajo na presnovo, fiziologijo in delovanje imunskega sistema. Ti mikrobi obsegajo različne skupine simbiotskih, komenzalnih organizmov, kot tudi oportunističnih patogenov [5].

Mikrobiom človeškega črevesja večinoma sestavljajo štiri glavne skupine (debla; *phylum*) bakterij in sicer *Firmicutes*, *Bacteroidetes*, *Actinobacteria* in *Proteobacteria*. Skupina *Bacteroidetes*, ki je večinoma zastopana v zdravem človeškem črevesju (»koristni« ali simbionti), so po Gramu negativne bakterije, ki sodelujejo pri prebavi kompleksnih ogljikovih hidratov, modulaciji imunskega sistema in vplivajo na konkurenčne bakterije. *Proteobacteria* in nekatere *Firmicutes* so po Gramu pozitivne bakterije, ki prav tako prebavljajo ogljikove hidrate, vendar so nekateri izmed njih visoko patogeni oportunistični patogeni. *Actinobacteria* obsega po Gramu pozitivne mikrobov, ki sodelujejo pri prebavi celuloze; imajo pomembno vlogo pri ohranjanju mikrobne ravnovesja s proizvodnjo antibakterijskih in protiglivičnih učinkovin [7].

Disbioza je pogosto definirana kot "neravnovesje" v mikrobni skupnosti črevesja, kar je povezano z različnimi boleznimi. To neravnovesje je lahko posledica pridobitve ali izgube določenih mikrobov ali sprememb v relativni številčnosti mikrobov [8].

Črevesna disbioza je povezana z več boleznimi, kot so debelost, sladkorna bolezen tipa 2, vnetna črevesna bolezen in srčno-žilne bolezni. Eden glavnih dejavnikov, ki vodijo do disbioze, je uporaba antibiotikov, ki zmanjšajo raznolikost in relativne količine bakterijskih vrst, tudi ko je zdravljenje končano. Prehrana pomembno vpliva na zdravje mikrobioma. Na primer, dokazano je, da vnos vlaknin neposredno vpliva na črevesne mikrobov, kar vodi v proizvodnjo koristnih presnovkov, zaužitje umetnih sladil pa negativno vpliva na sestavo črevesne mikrobiote [9].

Zdrava vsakodnevna prehrana ima pomembno vlogo v črevesnem mikrobiomu, ki vodi k normalni porazdelitvi in ravnovesju med različnimi skupinami črevesnih mikroorganizmov.

Vsaka motnja, ki jo povzroči neuravnotežena prehrana ali vnos hranil, lahko povzroči razcvet patogenih vrst in zmanjšanje drugih koristnih bakterij. Zaradi te spremembe lahko toksični presnovki patogenih mikrobov motijo črevesno pregrado in dosežejo krvni obtok, kar lahko posledično prizadene človeške organe in povzroči bolezen, ki se lahko stopnjuje. Ohranjanje nespremenjenega črevesnega mikrobioma, vključno z izogibanjem neuravnoteženi prehrani, pomaga ohranjati zdravje ljudi [5].

Človeška prehrana je običajno sestavljena iz različnih vrst hrane, vključno z beljakovinami, maščobami in ogljikovimi hidrati, pri čemer je potrebno dobro ravnovesje med njimi. Na vrsto in količino teh prehranskih sestavin močno vpliva raznolikost črevesnega mikrobioma. Prebava teh sestavin povzroči variabilnost končnih produktov, ki imajo ključno vlogo pri preprečevanju, obvladovanju in zdravljenju nekaterih bolezni, kot sta rak in sladkorna bolezen [5].

c) Uporaba znanstvenega članka pri pouku [4].

Znanstveni članki so poročila o eksperimentalnem delu. Pri pouku lahko znanstvene članke uporabimo za usvajanje:

- Spoznavanja znanstvene komunikacije (struktura, besedišče in upoštevanje pravil, kot je pisanje v tretji osebi),
- razumevanja kako znanstveniki uporabljajo svoje dokaze za oblikovanje argumentov in utemeljitev svojih trditev,
- globljega razumevanja »kako deluje znanost« (načrtovanje raziskav za preverjanje hipotez; kontroliran eksperiment; predstavitev rezultatov; sklepanje; zastavljanje novih vprašanj; nadgradnja obstoječega znanja).

Za izbiro ustreznega znanstvenega članka pri pouku so ključni naslednji kriteriji:

- Omejena dolžina (članki naj bodo čim krajši),
- aktualna vsebina, ki bo motivirala dijake.
- struktura, ki vključuje naslednje razdelke: povzetek, uvod/teoretično ozadje, materiali in metode, rezultati, razprava/diskusija in/ali zaključek,
- preprosta, razumljiva metoda eksperimenta,
- manj zapletena analiza rezultatov, da dijaki lahko s svojim predznanjem razumejo sklepe.
- družbeno uporaben primer raziskave,
- tema, ki je trenutno aktualna z vidika obravnavanja pri pouku po učnem načrtu.

3. UČNA AKTIVNOST

a) Umestitev v učni načrt [10]

Predstavljena učna aktivnost pri biologiji za dijake **programa splošne gimnazije** je vključevala obravnavo povezave med predhodno že usvojenimi temami v naslednjih sklopih:

Sklop B; Raziskovanje in poskusi: 11 razlikujejo med znanstvenimi in neznanstvenimi razlagami;

ter Sklop C: Zgradba in delovanje celice: 6 poznavanje osnovnih skupin organskih molekul: poznajo osnovne skupine organskih molekul (mono-, di- in polisaharidi, maščobe in fosfolipidi, aminokisliline in beljakovine);

Učno aktivnost lahko umestimo tudi v naslednje tematske sklope:

Sklop F: Zgradba in delovanje organizmov; Zgradba in delovanje človeka in drugih živali (40 razumejo povezavo med zgradbo in delovanjem prebavne cevi pri človeku in spoznajo, da različni deli prebavne cevi opravljajo različne naloge in poznajo vlogo prebavnih žlez; 41 spoznajo pomen uravnotežene prehrane (prehrambena piramida), povežejo motnje hranjenja z načini prehranjevanja in se seznanijo z najpogostejšimi prebavnimi motnjami in boleznimi);

Izbirni program:

Sklop H: Biotehnologija in mikrobiologija

Sklop I: Biološke osnove zdravega življenja

Maturitetni program:

Kako deluje znanost.

2.2 Potek aktivnosti

Pri prvi šolski uri so dijaki poslušali splošno o sestavi in pomenu mikrobiote (20 minut).

Nato jim je bila na to temo predstavljena struktura prvega znanstvenega članka; članek 1; ki je vseboval naslednje sekcije: povzetek, uvod, material in metode, rezultate in diskusijo ter zaključek.

Članek 1: Park J.H., Lemons A.R., Roseman J., Green B.J., Cox-Ganser J.M. Bacterial community assemblages in classroom floor dust of 50 public schools in a large city: characterization using 16S rRNA sequences and associations with environmental factors. Microbiome. Januar 2021.

Predstavljena jim je bila vsebina drugega znanstvenega članka; članek 2 ter navodila za delo z učnim listom (20 minut).

Članek 2: Singh R.K., Chang H.W., Yan D., Lee K.M., Ucmak D., Wong K., Abrouk M., Farahnik B., Nakamura M., Zhu T.H., Bhutani T., Liao W. Influence of diet on the gut microbiome and implications for human health. J Transl Med. 8;15(1):73. April 2017.

V naslednji šolski uri so dijaki prejeli učne liste in dva znanstvena članka. Samostojno so odgovarjali na vprašanja iz znanstvenega članka (članek 1):

1. Kdo je prvi avtor članka?
2. Kdo so ostali avtorji?
3. Kdaj je bil članek izdan?
4. Katere so ključne besede?
5. Preberite uvod članka. (»Background« ali »Introduction«). V petih alinejah zapišite osnovne koncepte teoretičnega ozadja in namen raziskave.

6. Katere sekcije še vsebuje znanstveni članek in kaj je namen vsake od njih?
7. Preberite metodo znanstvenega članka in izpolnite tabelo:

Kdaj in kje je bila raziskava izvedena?	
Koliko šol je vključevala?	
Opišite metodo vzorčenja.	
Kateri trije koraki so sledili vzorčenju prahu?	

8. Rezultati.

Okrajšava OTU, ki je omenjena v članku, se uporablja kot enota diverzitete mikroorganizmov npr. kadar analiziramo malo podenoto ribosoma prokariontov (16S rRNA). Koliko enot OTU in koliko vrst bakterij so identificirali v raziskavi?

9. Kaj prikazuje slika 1a?
10. Kateri rod bakterij je zastopan z največ vrstami?
11. Iz napisanega povzemite čemu je namenjena diskusija.
12. Povzemite glavne ugotovitve raziskave.

Na podlagi drugega znanstvenega članka (članek 2), ki je vključeval pregled različne znanstvene literature dosedanjih objav na področju povezave »mikrobiota in prehrana« so se dijaki seznanili z uporabnimi aktualnimi znanstvenimi spoznanji. Iz vsebine znanstvenega članka so nato samostojno v skupinah odgovarjali na vprašanja na učnih listih:

1. Preberite metodo in zapišite kaj je namen te raziskave.
2. Za vsako od spodaj navedenih komponent v prehrani zapišite (oblikujte nasvete in/ali **primere**) prednosti in slabosti za mikrobioto oz splošno za zdravje.

	prednosti	slabosti
Proteini		
Maščobe		
Ogljikovi hidrati (škrob, sladkorji)		
Ogljikovi hidrati (vlaknine)		
Probiotiki		
Polifenoli		

Pri tretji uri je z metodo diskusije sledila analiza opravljene aktivnosti. Skupaj smo pregledali odgovore ter z metodo razgovora analizirali glavne ugotovitve predelane vsebine ter prednosti in slabosti dela z znanstvenimi razlagami.

4. ZAKLJUČEK

Po analizi je bilo ugotovljeno, da so dijaki po pričakovanju, znanstvena članka označili kot vsebinsko zelo zahtevno besedilo. Dijake pa je zelo pritegnila tematika vedno aktualnih vsebin »zdrave prehrane« in razumljivost člankov se je izkazala za dovoljšnjo glede na zastavljene

naloge na učnih listih. Z zanimanjem so iskali odgovore na zastavljena vprašanja in pogosteje, kot običajno, iskali podporo učitelja.

Zaradi kompleksnosti članka 2 so dobili zelo raznolike odgovore, kar je popestrilo diskusijo pri analizi odgovorov. Izkazalo se je, da velika večina dijakov ni poznala pojma »mikrobiota« in »mikrobiom«, še manj so se zavedali njenega pomena in številčnega obsega mikrobov v črevesju.

Največjo slabost je predstavljala dolžina člankov. Večina znanstvenih objav je precej dolga s številnimi rezultati in temu primernimi dolžinami analize. Za učitelja je bilo prav tako zelo težko najti in izbrati članek, ki bo kar najbolj ustrezal predhodno zastavljenim kriterijem, zato je povsem pričakovano, da po vseh kriterijih ni bil optimalen. Za neizkušene dijake dolžina članka lahko predstavlja nekoliko težavo. Zaradi dolžine se je čas aktivnosti nekoliko podaljšal in so del opravili za domačo nalogo.

Predstavljeni primer je zelo dobro osmislil pomen znanstvenega raziskovanja in objektivne predstavitve sklepov raziskav, obenem pa na manj poznanem področju pritegnil dijake z vedno aktualno vsebino, ki povezuje prehrano in zdravje.

LITERATURA IN VIRI

- [1] R.K. Singh, H.W. Chang, D. Yan, K.M. Lee, D. Ucmak, K. Wong, M. Abrouk, B. Farahnik, M. Nakamura, T.H. Zhu, T. Bhutani, W. Liao. Influence of diet on the gut microbiome and implications for human health. *J Transl Med.* 8;15(1):73, April 2017.
- [2] W. Baohong, Y. Mingfei, Lv. Longxian, Z. Ling, L. Li. The Human Microbiota in Health and Disease. *Engineering.* Volume 3, Issue 1, Pages 71-82, 2017.
- [3] Thursby E., Juge N. Introduction to the human gut microbiota. *Biochem J.*16;474(11):1823-1836, Maj 2016.
- [4] Science in school: The European journal for science teachers. Exploring scientific research articles in the classroom. Dostopno na: <https://www.scienceinschool.org/article/2012/research/>
- [5] S.R. Mansour, M.A.A. Moustafa, B.M. Saad, R. Hamed, A.-R.A. Moustafa, Impact of diet on human gut microbiome and disease risk, *New Microbes and New Infections*, Volume 41, 2021.
- [6] K. Hou, Z.X. Wu, X.Y. Chen. Microbiota in health and diseases. *Sig Transduct Target Ther* 7, 135, 2022. Dostopno na: <https://doi.org/10.1038/s41392-022-00974-4>
- [7] C. Binda, L. R. Lopetuso, G. Rizzatti, G. Gibiino, V. Cennamo, A. Gasbarrini. Actinobacteria: A relevant minority for the maintenance of gut homeostasis, *Digestive and Liver Disease*, Volume 50, Issue 5, Pages 421-428, 2018.
- [8] C. Y. Liu, D. Brent Polk, M. R. Frey. *Physiology of the Gastrointestinal Tract (Sixth Edition)*, Chapter 29. Mucosal Restitution and Repair. Academic Press, Pages 683-708, 2018.
- [9] M. K. Cervantes, R. Bross. *Nutritional Management of Renal Disease (Fourth Edition)*, Chapter 5: Energy metabolism and requirements in chronic kidney disease. Academic Press, Pages 61-75, 2022.
- [10] Vilhar, B., Zupančič, G. Vičar M., Devetak, B., Gilvert Berdnik D., in sod. *Učni načrt. Biologija: gimnazija: splošna gimnazija*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo, 2018.

POVIŠANJE STOPNJE TELESNE AKTIVNOSTI MED POUKOM VODI DO SREČNIH, ZADOVOLJNIH, ZDRAVIH IN USPEŠNIH OTROK

POVZETEK

Bolezni sodobnega časa so posledica onesnaženosti okolja, dednosti in nezdravega življenjskega stila. Nezdrav način prehranjevanja, premalo gibanja in sedeč način življenja vodijo v prekomerno težo ali debelost tudi pri otrocih, ki veliko časa preživijo v šoli. Zaradi nujno potrebnih strategij in dejavnosti za preprečevanje debelosti in kardio-metaboličnih dejavnikov tveganja v šolskem prostoru so se leta 2021 Slovenija, Avstrija in Belgija v sodelovanju z Norveško, nosilko osnovnega šolskega interventnega programa Health Oriented Pedagogical Project, združile v projektu Healthy Active Performance for Happy Children, (HAPHC), ki je namenjen je učencem od 1. do 3. razreda osnovne šole. Gre za izboljšanje učnih rezultatov otrok z vsakodnevnim vključevanjem 45 minut telesne dejavnosti v učni proces, preprečevanje prekomerne telesne teže in z njo povezanih zdravstvenih težav in spremembo življenjskega sloga otrok. V Sloveniji so se v projekt vključile 4 šole, kjer so bile v šolskem letu 2022/2023 izvedene začetne in zaključne meritve psihičnih, kognitivnih in fizičnih sposobnosti otrok. Učenci so se skrbno pripravljenih učnih ur z gibanjem veselili in so v njih zelo uspešno sodelovali. Bili so zbrani, motivirani za delo in z veseljem so se lotili novih nalog. Kljub temu da gre za športno naravnani projekt, so še posebej pri delu v skupinah ali parih krepili medsebojno sprejetost in odnose, si pomagali in se spoznavali. To je odlično vplivalo na pozitivno razredno klimo in počutje učencev. Rezultati meritev so pozitivni in spodbudni za nadaljnje delo ter dobra osnova za spremembe metod poučevanja v osnovnih šolah.

KLJUČNE BESEDE: prekomerna teža, debelost, telesna dejavnost, aktivno učenje

THE INCREASED LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITY DURING LESSONS LEADS TO HAPPY, HEALTHY AND SUCCESSFUL CHILDREN

ABSTRACT

Nowadays, health problems are a consequence of environmental pollution, genetics, and an unhealthy lifestyle. An unhealthy diet, insufficient physical activity, and a sedentary lifestyle also result in excess weight or obesity in children who spend a lot of time at school. Due to urgently needed strategies and activities for obesity and cardio-metabolic risk prevention in school environment, Slovenia, Austria, and Belgium in cooperation with Norway, joined efforts in 2021 in project *Healthy Active Performance for Happy Children (HAPHC)*, intended for primary school pupils from grade 1 to 3. The program aims to improve learning outcomes by integrating 45 minutes of physical activity into the learning process, intends to prevent excess weight gain in children and related medical problems, and strives to change the children's lifestyle. Four Slovenian schools were involved in the project, carrying out the baseline and final measurements of the mental, cognitive, and physical abilities of the children. The pupils looked forward to carefully planned lessons that included exercise and successfully participated in them. They were focused, motivated for work, and eager to undertake new tasks. Even though this was a sport-oriented project, it also strengthened interpersonal skills, especially with group work and work in pairs, which had a positive impact on the classroom atmosphere and the well-being of the pupils. The results are positive and encouraging for future work and provide a good basis for implementing different teaching methods in primary schools.

KEYWORDS: excess weight, obesity, physical activity, active learning

1. UVOD

Učitelji že nekaj časa opažamo naraščanje števila prekomerno težkih in debelih otrok ter upadanje njihovih gibalnih sposobnosti, moči in vztrajnosti pri športnih in tudi ostalih aktivnostih. Pomanjkanje gibanja, prevladujoč sedeč način življenja, uživanje predelane hrane ter sladkih pijač ogrožujoče vplivajo na zdravje otrok. Tudi raziskave kažejo, da je debelost v porastu. Po podatkih World Health Organization (WHO) iz leta 2015 naj bi že bilo 41 milijonov otrok starih do 5 let prekomerno težkih ali celo debelih.

Povečana telesna teža, holesterol, maščobe v krvi, nepravilna porazdelitev maščobe v telesu, zgodnji razvoj kroničnih bolezni, ki so se prej pojavljale pri odraslih, kot so diabetes, kardiovaskularne bolezni, se sedaj že širijo med otroško in mladostniško populacijo. Hkrati vsi ti dejavniki predstavljajo visok dejavnik tveganja za razvoj teh bolezni v kasnejših letih.

Prekomerna teža in debelost pri otrocih in mladostnikih s seboj prinašata tudi čustvene in psihosocialne probleme, kot so nesprejetost med vrstniki, zbadanje, posmehovanje, posledično oblikovanje nizke samopodobe, depresije, motnje hranjenja ...

Večina otrok preživi večji del svojega dneva v šoli, zato je šola odličen prostor za vnašanje sprememb ter izboljšanje življenjskega sloga otrok iz različnih socialnih slojev, njihovega zdravja in učnega uspeha. Učenje skozi gibanje je namreč učinkovitejše, saj je znanje, ki ga pridobimo s takšnim pristopom celostno in trajnejše ter temelji na povezanosti gibalnih dejavnosti s kognitivnimi in psihičnimi procesi. Geršak, Novak in Tancing (2005) so v eni od svojih akcijskih raziskav ugotovile, da so učitelji z uvajanjem gibanja v učni proces opazili pri učencih boljšo koncentracijo, ustvarjalnost, motivacijo, samostojnost in delovno učinkovitost. Tancingova (2007) izpostavlja vlogo višjih oblik učenja, ki temeljijo na konstruktivističnih metodah poučevanja in aktivnem učenju, zlasti na učenju preko gibanja kot celostnem učnem pristopu. Po mnenju številnih strokovnjakov bi se morali načini poučevanja, pristopi in učne metode v današnjem šolskem okolju prilagoditi izsledkom novejših raziskav, saj v šolah še prevladujejo tradicionalni učni pristopi.

Vsi vpleteni v vzgojno-izobraževalni proces si želimo, da bi bili učenci zdravi, v dobri psihofizični kondiciji in uspešni, zato uporabljamo intervencijske programe, kjer se skozi učenje z gibanjem uresničujejo tako učni cilji kot cilji povezani z zdravjem. Izziv v razredu pa je uravnovežiti čas, porabljen za fizične dejavnosti in čas namenjen učnim predmetom. Pri obravnavanju tega kompromisa so se pojavili inovativni pristopi, ki si prizadevajo za nemoteno vključitev telesne aktivnosti v druge kurikularne predmete, ki se jih pogosto imenuje programi telesne dejavnosti v kurikulumu (Physical Activity Across the Curriculum - PAAC). Takšna sta tudi v tem prispevku predstavljena intervencijska programa Health Oriented Pedagogical Project – HOPP in Healthy Active Performance with Happy Children – HAPHC.

2. INTERVENCIJSKI PROGRAM HEALTH ORIENTED PEDAGOGICAL PROJECT – HOPP

Fredriksen, Hjelle, Mamen, Meza in Westerberg (2017) navajajo, da so se leta 2014 politiki v norveški provinci Horten zaradi večanja števila debelih otrok, neaktivnega in nezdravega načina življenja otrok odločili za zagon sedem let trajajočega intervencijskega programa za promoviranje zdravja HOPP. Gre za večpartnerski in dolgoročni projekt učenja skozi gibanje,

zdrave prehrane in spremembe življenjskega stila otrok v osnovnih šolah. Glavni cilj je bil oceniti vpliv šolskega intervencijskega programa na dejavnike tveganja za razvoj kardiovaskularnih bolezni pri vključenih otrokih. Sekundarni cilji vključujejo oceno fizičnih, psiholoških in akademskih spremenljivk uspešnosti.

HOPP z metodo aktivnega učenja povišuje dnevno fizično aktivnost, kar pomeni, da otroci izvedejo vsaj 45 minut pouka dnevno v obliki športne aktivnosti, ki je zmerno do visoko intenzivna.

Pod vodstvom in mentorstvom University College Kristiania je bilo v program vključenih 1545 otrok sedmih osnovnih šol in 752 otrok dveh kontrolnih osnovnih šol. Starost otrok ob pričetku projekta je bila od 6 do 11 let (1. do 6. razred). Učenci 1. razreda so bili spremljani od pomladi 2015, ko so bile izvedene prve meritve, do leta 2021, učenci 6. razreda pa eno leto, saj nato napredujejo v nižjo srednjo šolo.

Meritve so se opravljale enkrat letno. Fredriksen, Hjelle, Mamen, Meza in Westerberg (2017) navajajo primarne izide meritev, ki vključujejo kardio-presnovne dejavnike tveganja, indeks telesne mase, obseg pasu, odstotek mišične mase, odstotek maščobe, uspešnost testa vzdržljivosti, skupni serumski holesterol, lipoprotein visoke gostote (HDL holesterol), neHDL holesterol, mikro C-reaktivni protein (mCRP) in dolgoročni krvni sladkor. Navajajo tudi sekundarne rezultate, ki vključujejo antropometrične mere rasti, telesno pripravljenost, kakovost življenja, duševno zdravje, izvršilne funkcije, prehrano in akademsko uspešnost.

3. PRIPRAVLJALNI OBISK

Pripravljalni obisk je bil izveden od 24. do 27. februarja 2020 v Oslu. Namen obiska je bila predstavitev dosedanjih rezultatov, plan prenosa dobre prakse ter spoznavanje projektnih partnerjev projekta HOPP, saj je University College Kristiania želela v Sloveniji nadaljevati projekt HOPP. V Oslo smo odšli trije predstavniki konzorcija (OŠ Ormož, OŠ Ludvika Pliberška Maribor, visokošolska ustanova Alma Mater Europaea - AMEU). Obiskali smo dve osnovni šoli v provinci Horten in se udeležili pouka z metodo aktivnega učenja (slika 1). Navezali smo stike z učitelji, se seznanili z učnim gradivom (slika 2) ter s prilagoditvijo le-tega za slovenske šole. Prisostvovali smo tudi izvedbi meritev na kontrolni šoli v Oslu (slika 3 in 4).



SLIKA 1: Opazovanje pouka. meritve.



SLIKA 2: Zbirka gradiv.



SLIKA 3 IN 4: Izvajanje

4. INTERVENCIJSKI PROGRAM HEALTHY ACTIVE PERFORMANCE WITH HAPPY CHILDREN – HAPHC

Tudi na Osnovni šoli Ludvika Pliberška Maribor se soočamo z omenjeno problematiko, ki je vedno bolj zaskrbljujoča. Zaradi skrbi za sedanje in prihodnje zdravstveno stanje naših učencev, zaradi dejavnikov tveganja za razvoj bolezni povezanih s prekomerno težo in debelostjo ter pozitivnih vmesnih rezultatov meritev HOPP projekta smo se v sodelovanju z Norveško (University College Kristiania kot koordinator projekta), Avstrijo in Belgijo kot ena izmed slovenskih šol priključili HAPHC projektu. Po podatkih WHO (2015) ima prekomerno telesno težo ali je debelih 15–20 % otrok na Norveškem, 15–25 % v Avstriji, 20–30 % v Sloveniji in kar 30 % in več v Belgiji.

V Sloveniji je vlogo koordinatorja prevzel AMEU, ki je tudi izvedel in analiziral meritve. V implementacijo aktivnega učenja so se zraven OŠ Ludvika Pliberška Maribor in OŠ Ormož vključili še OŠ Duplek in OŠ Toneta Čufarja Maribor. V Sloveniji je sodelovalo 451 otrok 1., 2. in 3. razreda omenjenih osnovnih šol. V kontrolni skupini so bili 203 učenci iz OŠ Livade, OŠ SE Vincenzo e Diego de Castro Piran in OŠ SE Dante Alighieri Izola.

a) Cilji HAPHC projekta

- Izvajanje programa aktivnega učenja province Horten v osnovnih šolah v Sloveniji, Avstriji in Belgiji.
- Izboljšati tako učni uspeh kot tudi zdravje otrok z vključevanjem 45 minut zmerno do visoko intenzivne gibalne aktivnosti na dan v učni proces.
- Boj proti debelosti otrok in z njo povezanih spremljajočih bolezni, kot so bolezni srca, sladkorna bolezen in hipertenzija.
- Spodbuditi PAAC pristop in vključiti programe telesne dejavnosti v osnovnošolske učne načrte v Avstriji, Belgiji in Sloveniji.

b) Časovni okvir

Triletni projekt se je pričel izvajati 1. 9. 2020 in se zaključil 31. 8. 2023.
2020–2022

- Pridobitev vse potrebnih soglasij in potrebnih partnerjev za izvajanje meritev (AMEU).
- Pregled pripravljenih učnih ur norveških učiteljev ter njihova prilagoditev slovenskemu šolskemu prostoru. Sestavljanje in priprava nalog, gradiv ter potrebnega materiala in orodij.
- Izvedba občasnih vzorčnih učnih ur aktivnega učenja z učenci, priprava in izvedba predstavitve za starše ter pridobivanje potrebnih soglasij staršev za sodelovanje otrok.
- Prvo testiranje november 2022 (AMEU), zamik zaradi pandemije covid-19.
- Začetek rednega izvajanja aktivnega učenja.
- 2023
- Polletno spremljanje učencev 1., 2. in 3. razreda.
- Končno testiranje maj 2023, obdelava in objava rezultatov (AMEU).

c) Meritve

Meritve in obdelavo podatkov je opravil AMEU. Meritve so bile opravljene v prostorih sodelujočih šol pred in po 6 mesečni implementaciji intervencijskega HAPHC programa.

Puš in Šlosar (2023) navajata da so meritve obsegale merjenje:

- telesne sestave: mišične mase, maščobne mase in indeks telesne mase;
- kognitivnih sposobnosti: Corsi Block test in Flanker test;
- motoričnih sposobnosti: moč prijema, število počepov v 30 sekundah, čas teka, predklon na klopci.

č) Rezultati

Puš in Šlosar (2023) tudi navajata, da so bile opažene pomembne razlike ($p \leq 0,001$) med pred (17,9) in post (16,5) oceno BMI. Rezultati so pokazali, da so bile razlike med ocenami maščobne mase pred (24,6 %) in po (20,4 %) pomembne ($p \leq 0,001$). Podobno smo ugotovili pomembne razlike ($p \leq 0,001$) med pred (71,2 %) in post (74,9 %) ocenami mišične mase.

5. INTERVENCIJSKI PROGRAM HEALTHY ACTIVE PERFORMANCE WITH HAPPY CHILDREN – HAPHC V PRAKSI

a) Šolski tim

V šolskem timu smo moči združile učiteljice 1., 2. in 3. razreda, učiteljica angleščine na razredni stopnji in učiteljice podaljšanega bivanja. Vodja projekta je ugotovitve, pridobljeno znanje in gradiva iz pripravljalnega obiska predstavila ostalim članicam tima. Pregledale in prilagodile smo pripravljene učne ure norveških učiteljev, sestavile svoje in pripravile nabor novih nalog ter potreben material. Izvedle smo občasne vzorčne ure aktivnega učenja z učenci. Pripravile smo predstavitve za starše in uredile potrebna soglasja staršev za sodelovanje njihovih otrok v projektu. Zaradi pandemije covid-19 so se žal prve meritve prestavile na november 2022, ko smo pričeli z rednim izvajanjem 45 minut pouka dnevno v obliki športne aktivnosti. Na tedenskih sestankih smo poročale o opravljenih urah, iskale nove ideje, pregledale nastalo gradivo ter iskale možnosti za večkratno uporabo le-tega, tako znotraj posameznega razreda kot tudi po vertikali.

b) Sodelovanje s konzorcijskimi partnerji

Ves čas trajanja projekta so potekali spletni sestanki vodij šolskih timov, koordinatorjev projekta posameznih držav in koordinatorjev celotnega projekta, kjer smo usklajevali časovnico in aktivnosti, delili dobre izkušnje, gradiva in iskali rešitve za nastale težave.

c) Primer iz prakse

V 4. razredu smo izvedli uro slovenščine s ciljem utrditi uporabo vejice pri naštevanju in uporabo končnih ločil pri zapisovanju povedi. Najprej smo se natančno pogovorili o pravilih in varnosti pri izvajanju učne ure ter podali navodila za delo (slika 5). Učenci so aktivno sodelovali pri delu (slike 6, 7 in 8). Večina učencev je v zvezek zapisala vsaj tri povedi.

NAVODILA ZA DELO

- 1. Poišči šest modrih predmetov.**
 - V zvezek napiši **eno poved**, kjer uporabiš vse besede, ustrezna ločila in veznik.
- 2. Poišči šest rdečih predmetov.**
 - Vsakič ko tečeš mimo predmeta, ki si ga zapisal v 1. povedi naredi 10 počepov.
 - V zvezek napiši **eno poved**, kjer uporabiš vse besede, ustrezna ločila in veznik.
- 3. Poišči šest predmetov, ki se začnejo s črko S.**
 - Vsakič ko tečeš mimo predmeta, ki si ga zapisal v 1. povedi naredi 10 počepov.
 - Vsakič ko tečeš mimo predmeta, ki si ga zapisal v 2. povedi naredi 10 poskokov.
 - V zvezek napiši **eno poved**, kjer uporabiš vse besede, ustrezna ločila in veznik.
- 4. Poišči šest predmetov, ki imajo vsaj tri zloge.**
 - Vsakič ko tečeš mimo predmeta, ki si ga zapisal v 1. povedi naredi 10 počepov.
 - Vsakič ko tečeš mimo predmeta, ki si ga zapisal v 2. povedi naredi 10 poskokov.
 - Vsakič ko tečeš mimo predmeta, ki si ga zapisal v 3. povedi naredi 10 predklonov.
 - V zvezek napiši **eno poved**, kjer uporabiš vse besede, ustrezna ločila in veznik.

SLIKA 5: Navodila za izvedbo uro slovenščine v zmerno do visoko intenzivni gibalni aktivnosti.



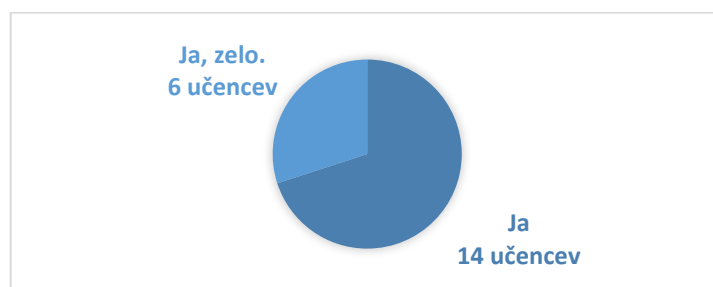
SLIKE 6, 7 IN 8: Izvajanje aktivnega pouka slovenščine na hodniku in v razredu.

č) Odzivi učencev

Po opravljeni uri je 20 sodelujočih učencev 4. razreda rešilo kratko anonimno anketo. Odgovorili so na 6 vprašanj, 1. in 4. zaprtega tipa ter 2., 3., 5. in 6. odprtega tipa.

1. vprašanje: Ali ti je bila današnja ura všeč?

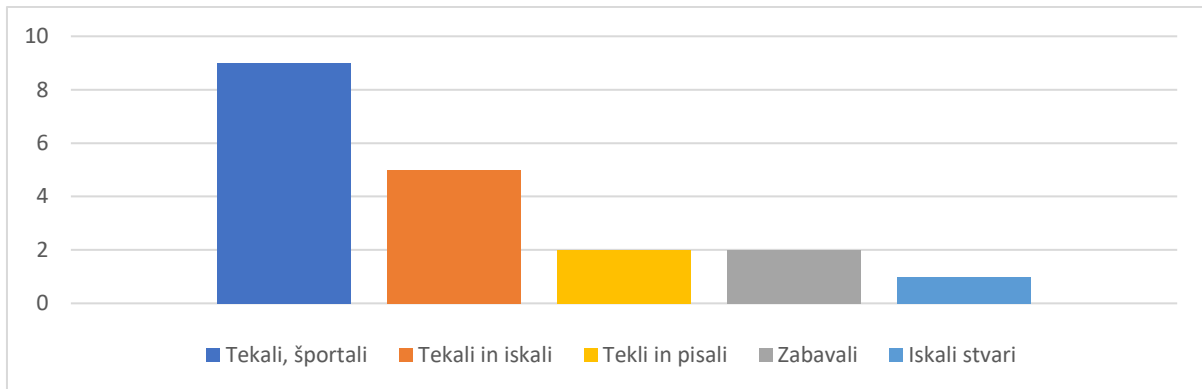
Vsi učenci so odgovorili pritrdilno (slika 9).



SLIKA 9: Analiza odgovorov na 1. vprašanje.

2. vprašanje: Zakaj?

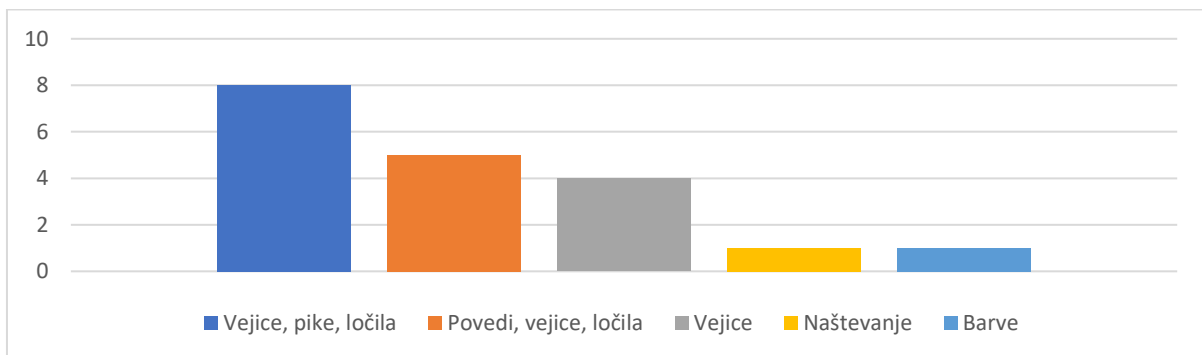
Kar 16 učencev je zapisalo, da jim je bila izvedena ura vseč, ker so lahko tekali (slika 10).



SLIKA 10: Analiza odgovorov na 2. vprašanje.

3. vprašanje: Kaj si pri tej uri utrjeval/a?

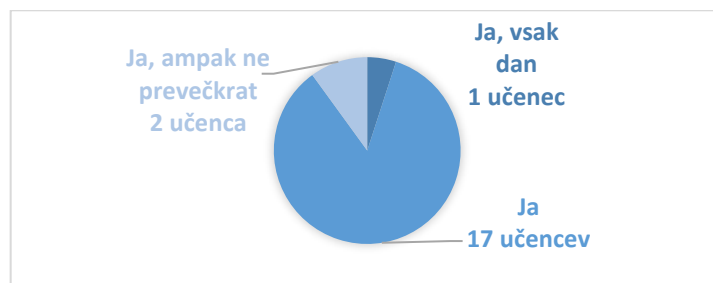
Kar 17 učencev je omenilo vejice, ki so bile glavni cilj učne ure (slika 11).



SLIKA 11: Analiza odgovorov na 3. vprašanje.

4. vprašanje: Ali si želiš še več takšnih ur?

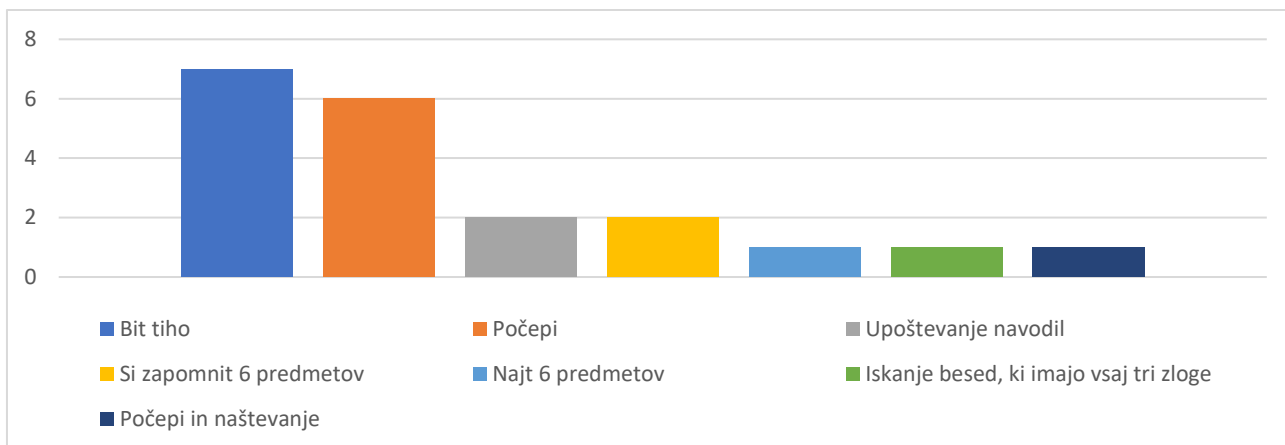
Vsi učenci so odgovorili pritrdilno (slika 12).



SLIKA 12: Analiza odgovorov na 4. vprašanje.

5. vprašanje: Kje si imel/a največ težav pri opravljanju dela?

Učenci so ugotovili, da niso dosledno upoštevali navodil in so bili preglasni. Zanimivo je, da je kar 7 učencev kot težavo navedlo izvajanje počepov in da sta le dva učenca navedla kot težavo pomnjenje, kjub vsem motečim faktorjem.

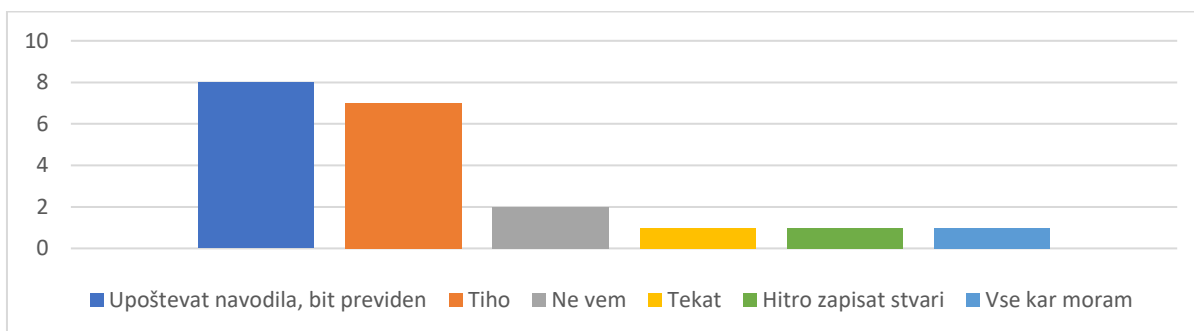


SLIKA 13: Analiza odgovorov na 5. vprašanje.

6. vprašanje: Kaj bom naredil/a, da bomo lahko še več ur izvedli na takšen način?

Samostojno so zapisali, kako lahko kot posameznik ali skupina prispevajo k ustvarjanju ugodnih pogojev za tak način dela.

Učenci se zavedajo, da je pri takšnem načinu dela najpomembnejša varnost in upoštevanje navodil ter da ne smejo motiti ostalih učencev šole (slika 14).



SLIKA 14: Analiza odgovorov na 6. vprašanje.

6. SKLEP

S prispevkom smo želeli prikazati, da se z dobrim načrtovanjem in usmerjenostjo v aktivno učenje da uravnotežiti čas porabljen za fizične dejavnosti in čas namenjen učnim predmetom, da programi telesne dejavnosti v kurikulumu prinašajo boljše počutje otrok, večjo motiviranost za delo ter boljše zdravstveno stanje.

Učenci se aktivnega pouka veselijo, zavedajo se, da gre za akademski učni predmet in ne uro športa, kjer morajo usvajati cilje dotičnega predmeta. Zavedajo se, da je za takšno delo potrebno dosledno upoštevati navodila in še bolj paziti na svojo varnost in varnost sošolcev ter so se pripravljene še bolj potruditi. Nekaj težav imajo učenci, ki so fizično slabše pripravljene, vendar se s prilagoditvami in ustreznim stopnjevanjem težavnosti vsakič z večjim veseljem pridružijo. Takšno delo od učiteja terja drugačno pripravo, iznajdljivost pri pripravi nalog ter sproščenost pri dejanskem izvajanju takšnega pouka. Vendar se da na preprost način pripraviti odlične ure s telesnimi dejavnostmi, ki prinašajo pozitivne rezultate in spremembe v naš šolski prostor in življenje naših učencev.

Želeli bi si in prizadevali si bomo, da bi aktivno učenje postalo stalnica na naši šoli, tudi sedaj ko je projekt HAPHC zaključen in da bi se dobra praksa prenesla tudi na druge slovenske osnovne šole.

LITERATURA IN VIRI

- [1] WHO. Commission on Ending Childhood Obesity. Geneva: World Health Organization; 2016 p. 50.
- [2] V. Geršak, S. Tancig, in B. Novak, „Ustvarjalni gib pri pouku - še vedno neznanka za mnoge učitelje“, v Partnerstvo fakultete in vzgojno-izobraževalnih zavodov: izobraževanje - praksa - raziskovanje, Pedagoška fakulteta, 2005, str. 411–430.
- [3] S. Tancig, “Kognitivna znanost in učenje: sprememba paradigme,” 2007, pp. 333–336. [Online]. Available: <http://is.ijs.si/is/is2007/Proceedings/Cognitive/Cognitive.pdf>
- [4] Fredriksen, P.M., Hjelle, O.P., Mamen, A., Meza, T. J., Westberg, A. C. The health Oriented pedagogical project (HOPP) - a controlled longitudinal school-based physical activity intervention program. BMC Public Health 17, 370 (2017).
- [5] K. Puš, L. Šlosar, “Influence of active learning on body composition in primary school students,” 2023, pp. 92-93. [Online]. Available: https://www.ovg.si/wp-content/uploads/2023/11/Zbornik-OVG-2023_SPLETNA-IZDAJA.pdf

GIBALNE/ŠPORTNE NAVADE OTROK IN MLADOSTNIKOV V STROKOVNEM CENTRU MLADINSKI DOM MARIBOR

POVZETEK

Gibalne/športne aktivnosti imajo pomembno vlogo in vpliv na oblikovanje zdravega in kakovostnega načina življenja. So velik dejavnik vzgoje otrok in mladostnikov, ki jih vodijo mimo nevarnih socialno-patoloških vedenjskih vzorcev.

Namen moje raziskave je bil ugotoviti, kakšen je odnos otrok in mladostnikov do gibalnih/športnih aktivnosti, koliko se jih redno giblje in ukvarja s športom, koliko in kako so aktivni, koliko le-teh je vključenih v klub/društvo in redno trenira. Želel sem ugotoviti ali je smiselno in potrebno v našo ustanovo uvesti redno športno vadbo. Odgovore sem poskušal najti s pomočjo ankete med 59 otroki in mladostniki Strokovnega centra Mladinski dom Maribor. Rezultati so zanimivi.

Skoraj tretjina otrok in mladostnikov se sploh ne ukvarja s športom. 17 % jih redno trenira v klubih/društvih. Tretjina jih več kot 2 uri na dan preživi na digitalnih napravah, medtem kot jih več kot polovica (69 %), manj kot 1 uro na dan nameni za gibalne/športne aktivnosti. Več kot polovica otrok in mladostnikov bi si želela obiskovati vadbo v naši ustanovi.

Rezultati ankete nam bodo v pomoč k spodbujanju otrok in mladostnikov v gibalne/športne aktivnosti in njihovi pomembnosti. Glede na rezultate ankete menim, da bi bilo potrebno v samo organizacijo vpeljati organizirano športno vadbo, ki bo namenjena otrokom in mladostnikom, ki so vključeni v Strokovni center Mladinski dom Maribor. Za našo populacijo otrok in mladostnikov so zelo pomembni psihološki in sociološki učinki športne vadbe, zato moramo poskrbeti, da jih čim več vključimo v redno vadbo. Spodbujati moramo neaktivne in poskrbeti, da kvalitetnejše preživijo prosti čas.

KLJUČNE BESEDE: otroci in mladostniki, gibalne/športne aktivnosti, zdravje, prosti čas

MOVEMENT/SPORTS HABITS OF CHILDREN AND ADOLESCENTS IN THE STROKOVNI CENTER MLADINSKI DOM MARIBOR

ABSTRACT

Movement/sports activities have an important role and impact on the formation of a healthy and high-quality lifestyle. They are a major factor in the education of children and adolescents, guiding them past dangerous socio-pathological behavioral patterns.

The purpose of my research was to find out what is the attitude of children and adolescents towards movement/sports activities, how many of them regularly exercise and play sports, how much and how active they are, how many of them are involved in a club/society and train regularly. I wanted to find out whether it makes sense and is necessary to introduce regular sports training in our institution. I tried to find the answers with the help of a survey among 50 children and adolescents in the Strokovni center Mladinski dom Maribor. The results are interesting.

Almost a third of children and adolescents do not play sports at all. 17 % of them train regularly in clubs/societies. A third of them spend more than 2 hours a day on digital devices, while more than half (69 %) spend less than 1 hour a day on movement/sports activities. More than half of the children and adolescents would like to attend training at our institution.

The results of the survey will help us to encourage children and adolescents to movement/sports activities and their importance. Based on the results of the survey, I believe that it would be necessary to introduce organized sports training into the organization itself, which will be aimed at children and adolescents who are included in the Strokovni center Mladinski dom Maribor. For our population of children and adolescents, the psychological and

sociological effects of sports training are very important, so we must make sure that as many of them as possible are included in regular training. We must encourage the inactive and make sure that they spend more quality free time.

KEYWORDS: children and adolescents, movement/sports activities, health, free time

1. UVOD

Gibanje je od nekdaj predstavljalo pomemben del človekovega življenja. Pojmovanje gibanja ni le šport, temveč tudi druge aktivnosti, pri katerih človeško telo porablja energijo, skrbi za kondicijo in krepi zdravje. To je pomembno predvsem v obdobju mladosti, ko se telo kot celota dokončno razvije, izoblikujejo pa se tudi navade, ki človeka spremljajo vse življenje, tako slabe kot dobre. Med slednje zagotovo spadajo gibalne/športne aktivnosti.

Šport je zdravstveno preventivna dejavnost pred boleznimi, hkrati pa tudi zelo močno vpliva na vzgojo in disciplino, saj nas nauči, da moramo za dober rezultat dosledno, vztrajno delati. Nauči nas premagovati uspehe in neuspehe, krize in težave. Je zelo pomembno rehabilitacijsko sredstvo (Graham, 1997).

Psihološki in socialni učinki športnih aktivnosti:

- Športna aktivnost pomaga človeku pri oblikovanju samozavesti, pozitivne samopodobe in samospoštovanja.
- Športna aktivnost pomirja in sprošča. Izboljša se razpoloženje, splošno počutje in psihična stabilnost.
- Zmanjša se tesnoba, stres, depresija.
- Ljudje so bolj družabni, strpni do soljudi. Navdaja jih optimizem, navdušenje in ustvarjalnost.
- Povečajo se delovna sposobnost, vitalnost in delovne navade.
- Pomaga pri preprečevanju (odvajanju) od raznih škodljivih vplivov okolja (alkohol, tobak, droga, televizija, računalnik...).

Za otroke in mladostnike, ki so nameščeni v Strokovni center Mladinski dom Maribor so ti učinki še posebej pomembni. Pomembno pa je tudi, da si pridobijo izkušnje z drugimi otroki in mladostniki, ki niso vključeni v ustanovo. Vzgojitelji smo tisti, ki jim lahko vsadimo zdrave navade, med katerimi je pomembnost gibanja. Otroka in mladostnika tako spodbujamo h gibalnim/športnim aktivnostim.

Pravilno usmerjena in redna športna dejavnost je predvsem pomembna za njihovo zdravje, njihovo počutje in seveda za kvalitetno preživljanje prostega časa. Navade in vzorci, postanejo del njihovega okolja – torej tega, kar ima otrok in mladostnik za normalno. Danes jih je večina zasvojena s pametnimi telefoni. Pomembno je, da jih motiviramo k boljši izrabi prostega časa. Čas, ki ga preživljajo ob vseh teh digitalnih napravah morajo nadomestiti z gibanjem. Vzgojitelji, ki delamo z otroki in mladostniki, se zavedamo pomena vseživljenjskega učenja, ki temelji na poglobljanju in razvijanju ključnih kompetenc, na podlagi katerih načrtujemo, izvajamo in usmerjamo dejavnosti otrok in mladostnikov. Naša vloga ni le prenašalec znanja, temveč moderator, animator, organizator spodbudnega učnega okolja, mentor in spodbujevalec samostojnega učenja. Vzgojitelji, ki se redno, tudi v svojem prostem času, ukvarjajo z gibalno/športno aktivnostjo, te vzorce in znanja prenašajo na otroke in mladostnike s katerimi delajo. Predvidevam, da se razlike med gibalno/športno aktivnimi in neaktivnimi vzgojitelji

kažejo pri motiviranju, spodbujanju, načrtovanju in organiziranju gibalnih/športnih aktivnosti otrok in mladostnikov.

Nameni in cilji moje raziskave so bili, da z anketo pridobim osnovne informacije o gibalnih/športnih navadah otrok in mladostnikov, ki so vključeni v našo ustanovo. S pridobljenimi podatki bi lahko ugotovili, ali je smiselno v ustanovi organizirati in ponuditi gibalno/športno vadbo. Ta bi bila namenjena samo njim in bi bila prilagojena njihovim željam in potrebam. S tem bi zagotovo povečali njihovo zadovoljstvo. Otroci in mladostniki bi aktivno preživeli prosti čas in ga predvsem smiselno izrabili.

2. MATERIALI IN METODE DE LA

a) Materiali

Anketo sem izvedel v mesecu oktobru 2023 in sicer od 3.10.2023 do 13.10.2023. Anketa je zajemala 18 vprašanj o gibalnih/športnih navadah otrok in mladostnikov v SC Mladinski dom Maribor.

V vprašanjih zaprtega tipa so otroci in mladostniki izbirali med ponujenimi odgovori. Na vprašanja odprtega tipa so podali svoje mnenje. Anketo je izpolnilo 59 otrok in mladostnikov, ki so vključeni v SC Mladinski dom Maribor

b) Metode dela

Zbrane podatke sem kvantitativno obdelal in izračunal odstotke za lažjo primerjavo med njimi. Podatke sem prikazal s tabelami.

3. ANALIZA ANKETE

Vzorec raziskave je vključeval 59 otrok in mladostnikov Stokovnega centra Mladinski dom Maribor, 29 fantov in 30 punc. Otroci in mladostniki so bili stari med 9 in 18 let, anketo je rešilo 21 osnovnošolcev in 38 srednješolcev.

a) Digitalne tehnologije

33 % otrok in mladostnikov preživi več kot dve uri dnevno na digitalnih napravah. Samo 25 % otrok in mladostnikov preživi na digitalnih napravah manj kot 1 uro na dan (Tabela 1).

TABELA 1: Koliko ur na teden preživiš pred televizijo, pametnim telefonom in računalnikom?

ODGOVORI	Odstotek (frekvenca)
a. Več kot 20 ur	16 % (9)
b. 15-19 ur	17 % (10)
c. 10-14 ur	25 % (15)
č. 5-9 ur	17 % (10)
d. Manj kot 5 ur	25 % (15)
SKUPAJ:	100 % (59)

b) Gibalne/športne aktivnosti

Iz tabele (Tabela 2) je razvidno, da je več kot 60 % anketiranih, v prostem času, aktivnih manj kot 1 uro na dan. Več kot 1 uro na dan za športne/gibalne aktivnosti nameni približno ena tretjina vprašanih.

TABELA 2: Koliko ur na teden porabiš za gibalne/športne aktivnosti, brez pouka športne vzgoje na šoli?

ODGOVORI	Odstotek (frekvenca)
a. Več kot 10 ur	11 % (6)
b. 5-9 ur	21 % (12)
c. 1-4 ure	58 % (35)
č. Nič	11 % (6)
SKUPAJ:	100 % (59)

Samooceno glede lastne aktivnosti ponazarja Tabela 3. 65 % otrok in mladostnikov zase meni, da so dovolj gibalno/športno aktivni. 35 % vprašanih pa zase meni, da niso dovolj aktivni.

TABELA 3: Ali meniš, da si dovolj gibalno/športno aktiven?

ODGOVORI	Odstotek (frekvenca)
a. Da	65 % (38)
b. Ne	35 % (21)
SKUPAJ:	100 % (59)

V tabeli (Tabela 4) vidimo, kje se otroci in mladostniki gibljejo in športno udeležujejo. Na to vprašanje so lahko podali več odgovorov. Največ gibalno/športno aktivni so v šoli, ta odgovor je obkrožilo 70 % vprašanih. Skoraj polovica anketirancev je aktivnih tudi na igrišču s prijatelji. 28 % otrok in mladostnikov je aktivnih v klubih ali društvih.

TABELA 4: Kje in v kakšnih oblikah si gibalno/športno aktiven?

ODGOVORI	Odstotek (frekvenca)
a. Doma – vadim sam	41 % (24)
b. Na igrišču s prijatelji	48 % (28)
c. V šoli	70 % (41)
č. Organizirano v klubu, društvu (treningi)	28 % (16)
d. Nisem gibalno/športno aktiven	0 % (0)
SKUPAJ:	100 % (109)

56 % vprašanim pomeni gibalna/športna aktivnost sprostitiv. Manj kot polovici anketirancem pa pomeni zabavo, zdravje zabavo ali druženje s prijatelji (Tabela 5). Tudi pri tem vprašanju je bilo možnih več odgovorov.

TABELA 5: Kaj ti pomeni gibalna/športna aktivnost?

ODGOVORI	Odstotek (frekvenca)
a. Zabava	48 % (28)
b. Sprostitev	56 % (33)
c. Zdravje	46 % (27)
č. Druženje s prijatelji	43 % (25)
d. Drugo: _____	0 % (0)
SKUPAJ:	100 % (113)

Cilji, ki jih imajo vprašani pri aktivnostih so različni. 44 % otrok in mladostnikov je obkrožilo, da jim je eden izmed ciljev koristno preživljanje prostega časa. 39 % anketiranih ima za cilj tudi potrošiti odvečno energijo, 36 % jih želi razvijati svoje gibalne sposobnosti, 19 % si želi spoznati različne športe in 17 % si jih želi zmagovati. 11 % vprašanih je pod drugo navedlo cilj hujšati (odgovor so navedle samo deklice). 9% otrok in mladostnikov ima za cilj sklepati nova prijateljstva. Odgovore ponazarja Tabela 6. Otroci in mladostniki so lahko obkrožili več ciljev.

TABELA 6: Kakšne cilje imaš pri gibalnih/športnih aktivnostih?

ODGOVORI	Odstotek (frekvenca)
a. Koristno preživljanje prostega časa	44 % (26)
b. Razvijati svoje gibalne sposobnosti	36 % (21)
c. Potrošiti odvečno energijo	39 % (23)
č. Spoznati različne športe	19 % (11)
d. Sklepati nova prijateljstva	9 % (5)
e. Zmagovati	17 % (10)
f. Drugo: _____	11 % (6)
SKUPAJ:	100 % (102)

c) Šport

56% otrok in mladostnikov se ukvarja s športom in **44 % se jih s športom ne ukvarja.** (Tabela 7).

TABELA 7: Ali se ukvarjaš s kakšnim športom?

ODGOVORI	Odstotek (frekvenca)
a. Da	56 % (33)
b. Ne	44 % (26)
SKUPAJ:	100 % (59)

Rekreativno se s športom ukvarja 53 % otrok in mladostnikov. 17 % otrok in mladostnikov resno trenira. **30 % vprašanih se ne ukvarja s športom** (Tabela 8).

TABELA 8: S športom se ukvarjam:

ODGOVORI	Odstotek (frekvenca)
Rekreativno	53 % (31)
Resno treniram	17 % (10)
Ne ukvarjam se s športom	30 % (18)
SKUPAJ:	100 % (59)

Pri teh dveh vprašanjih sem za isti odgovor dobil različni rezultat. Pri prvem vprašanju se s športom ne ukvarja 26 otrok in mladostnikov, medtem pa jih je pri drugem vprašanju to možnost obkrožilo 18. Predvidevam lahko, da anketiranci niso razumeli drugega vprašanja ali pa so tisti, ki se ne ukvarjajo s športom odgovorili, da se ukvarjajo rekreativno.

č) Organizirana vadba

V kolikor bi v SC Mladinski dom imeli organizirano športno vadbo, bi se le-te udeleževalo 31 otrok in mladostnikov, kar v odstotkih znaša 53 %. Glede na takšno število otrok in mladostnikov, ki si želi obiskovati organizirano vadbo, se mi zdi smiselno, da bi jo ustanova lahko ponudila (Tabela 9).

TABELA 9: Bi se v primeru organizirane športne aktivnosti SC MDM udeleževal le-te?

ODGOVORI	Odstotek (frekvenca)
a. Da	53 % (31)
b. Ne	47 % (28)
SKUPAJ:	100 % (59)

V organizirano vadbo bi lahko vključili športe, s katerimi se anketiranci največ ukvarjajo: nogomet, odbojka, fitnes, tek, namizni tenis, rokomet, košarka, ...

4. ZAKLJUČEK

V prispevku sem obravnaval kakšne gibalne/športne navade imajo otroci in mladostniki, ki so vključeni v Stokovni center Mladinski dom Maribor. Z anketiranjem 59 otrok in mladostnikov Stokovnega centra Mladinski dom Maribor sem ugotovil koliko časa so gibalno aktivni, kje se največ gibljejo in kaj jim pomeni gibanje. Ugotovil sem tudi koliko se jih ukvarja s športom.

Ugotovil sem, da otroci in mladostniki, ki so vključeni v našo ustanovo več časa porabijo za digitalne naprave kot pa za gibalne/športne aktivnosti. Tretjina jih več kot 2 uri na dan preživi na digitalnih napravah, medtem kot jih več kot polovica (69 %), manj kot 1 uro na dan nameni za gibalne/športne aktivnosti. Zaskrbljujoč je podatek, da jih 65 % zase meni, da so dovolj gibalno/športno aktivni.

Eni tretjini anketirancev športna vzgoja v šoli predstavlja edino obliko gibalne/športne aktivnosti.

Skoraj tretjina otrok in mladostnikov se sploh ne ukvarja s športom. 17 % jih redno trenira v klubih/društvih.

Pobudniki za vključitev v šport so v največji meri otroci in mladostniki sami (73 %). Pomemben podatek se mi zdi, da je za 9 anketirancev vzgojitelj tisti, ki jih je spodbudil h gibalnim/športnim aktivnostim.

Zame zelo pomemben podatek je, da bi več kot polovica otrok in mladostnikov obiskovala organizirano vadbo v Strokovnem centru Mladinski dom Maribor, zato moramo začeti razmišljati tudi o tem. Vsebine bi lahko prilagodili njihovim pobudam in željam.

Rezultati raziskave bodo predani vodstvu in strokovnim delavcem v Strokovnem centru Mladinski dom Maribor. V naši ustanovi moramo še bolj ozaveščati in učiti otroke in mladostnike o pomembnosti zdravega načina gibanja in koristnega preživljanja prostega časa. Zavzemati se moramo, da se čim več otrok in mladostnikov vključi v organizirano športno vadbo v klubih in športnih društvih.

V prihodnosti bi bilo smiselno tudi preveriti povezavo med gibalno/športno aktivnostjo vzgojiteljev in njihovim vplivom na razvoj področja gibanja otrok in mladostnikov.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Gavin, M., (2007). *Otrok v formi*, Mladinska knjiga Založba, Ljubljana.
- [2] Sember V., Starc G., Jurak G., Kovač M., Golobič M., Pavletič Samardžija P., Gabrijelčič M., Primožič M., Kotnik P., Kotar T., Janer Djombam K., in Morrison S. (2016). *Poročilo o telesni dejavnosti otrok in mladostnikov v Sloveniji 2016. Active Healty Kids Slovenia 2016 report card*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- [3] Zurc, J., (2008). *»Biti najboljši: Pomen gibalne aktivnosti za otrokov razvoj in šolsko uspešnost«*. Radovljica: Didakta.

ZAJTRKOVALNE NAVADE SREDNJEŠOLCEV

POVZETEK

Zajtrk predstavlja enega temeljev zdravega prehranjevanja. Sama sem velika zagovornica zdravega življenja, zato o tem prebiram najrazličnejšo literaturo in razglabljam o zdravem načinu življenja tudi z dijaki pri učnih urah. Vse prevečkrat slišim dijake: "Joj, kako sem lačen! Danes zjutraj nisem nič jedel! Kdaj bo malica?"

S prispevkom sem želela raziskati zajtrkovalne navade dijakov Srednje poklicne in tehniške šole Murska Sobota ter spoznati pomen zajtrka v prehrani srednješolcev. Z anketnim vprašalnikom sem ugotovila, da dijaki prvih in četrtil letnikov zajtrk vse prevečkrat izpuščajo zaradi pomanjkanja časa in zgodnje ure vstajanja. Polovica dijakov, ki zajtrkuje, svoj zajtrk opravi v šoli – na hitro, le nekaj minut pred poukom. Tisti, ki zajtrkujejo, njihov zajtrk ni raznolik, najpogosteje jedo kruh, rogljičke ali kosmiče. Žal zajtrk pri večini dijakov ne vsebuje sadja in zelenjave. Dijake želim ozavestiti, da je zajtrk najpomembnejši obrok, da opuščanje zajtrka ali neustrezen zajtrk bistveno prispevata k slabi učinkovitosti v šoli. V prispevku so predstavljene možnosti doseganja zdravega načina prehranjevanja pri dijakih.

KLJUČNE BESEDE: zajtrk, srednješolci, zdrava prehrana, šolska uspešnost

BREAKFAST HABITS OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS

ABSTRACT

Breakfast is one of the cornerstones of healthy eating. I am a strong advocate of healthy living myself, so I read a wide range of literature on the subject and discuss healthy living with my students in class. Often, I hear students saying, "Oh, I'm so hungry! I didn't eat anything this morning! When is lunch?"

With this research, I wanted to explore the breakfast habits of students at the Secondary Vocational and Technical School Murska Sobota and to learn about the importance of breakfast in the diets of secondary school students. With the questionnaire of first and fourth students, I found that students frequently skip breakfast, due to lack of time and having to get up early. Half of the students who do eat breakfast do so at school, often in a rush, just a few minutes before school. Those, who do have breakfast tend to opt for simple choices such as bread, croissants or cereals. Unfortunately, most students do not eat any fruit or vegetables for breakfast. My goal is to make students aware that breakfast is the most important meal of the day and that skipping it or having an inadequate breakfast contributes significantly to poor academic performance. The article presents possibilities of achieving a healthy way of eating for students.

KEYWORDS: breakfast, secondary school students, healthy eating, academic performance

1. UVOD

Zajtrk predstavlja enega temeljev zdravega prehranjevanja. Zagotovi nam pomembno količino dnevne energije, beljakovin, vitaminov in mineralov, hkrati pa pripomore k boljšemu razpoloženju in boljšemu funkcioniranju. Velikokrat se njegovega pomena ne zavedamo in ga vse prevečkrat izpuščamo. Tudi mladostniki imajo prepogosto nezdrav življenjski slog, saj pozabljajo na zajtrk. Najpogostejši razlog za to je pomanjkanje časa, nekaterim pa enostavno hrana v zgodnjih jutranjih urah ne odgovarja. Dejstvo je, da ni dovolj, da zjutraj samo nekaj pojemo, ampak moramo smotrno izbirati živila.

Celostni pristop, ki vključuje šolsko prehrano, izobraževalne programe, športne dejavnosti, sodelovanje s starši, pomaga oblikovati okolje, ki spodbuja zdrave prehranjevalne navade že od zgodnje mladosti. Šola mora biti usmerjena k promociji zdravja na področju zdrave oz. uravnotežene prehrane, spodbujati gibanje ter dijake vključevati v načrtovane aktivnosti in delavnice.

2. POMEN ZAJTRKA

Redno zajtrkovanje je del zdrave prehrane, a ni dokazano, da je zajtrk res najpomembnejši obrok dneva. Je zelo pomemben, saj je uživanje zajtrka po dolgem postu čez noč pomembno za ohranjanje zdravja – zmanjša možnosti pomanjkanja hranil in energije ter uživanje nezdravih prigrizkov prek dneva. Velik učinek ima na zdravje in dobro počutje, povezan pa je tudi s kakovostjo življenjskega sloga. [1]

Natančne definicije zajtrka ni – opisujejo ga kot prvi obrok v dnevu, zaužit pred dnevnimi aktivnostmi ali na njihovem začetku, v roku dveh ur, ko se zbudimo, in najpozneje do desete ure dopoldne. Sestavljen naj bi bil iz hrane ali napitka, ki vključuje vsaj eno skupino živil, zaužit pa je lahko kjerkoli. [1]

Pomembno je, da zajtrk vključuje raznoliko paleto hranil, vključno s sadjem, zelenjavo, žitaricami, mlečnimi izdelki in beljakovinami. Vsekakor pa individualne prehranske potrebe variirajo, zato je pomembno poslušati svoje telo in prilagajati zajtrk svojim osebnim potrebam.

Dokazano je, da zajtrk vpliva na kognitivne sposobnosti posameznika. Prikazanih je nekaj vidikov, da to drži:

- **Dobava energije:** Zajtrk zagotavlja telesu in možganom potrebno energijo za začetek dneva.
- **Hranila za možgane:** Določena hranila, kot so omega-3 maščobne kisline, vitamini B kompleksa in antioksidanti, so pomembna za zdravje možganov. Zajtrki, ki vsebujejo hrano bogato s temi hranili, lahko pozitivno vplivajo na kognitivne funkcije.
- **Pozitiven vpliv na razpoloženje:** Pravilna prehrana lahko vpliva tudi na razpoloženje, kar posredno vpliva na kognitivne sposobnosti.
- **Izboljšanje pozornosti in koncentracije:** Zajtrki, ki vključujejo beljakovine in kompleksne ogljikove hidrate, prispevajo k daljšemu občutku sitosti in stabilni ravni

sladkorja v krvi. To lahko pomaga ohranjati boljšo pozornost in koncentracijo skozi dopoldanske ure.

Pomembno je omeniti, da učinki zajtrka na kognitivne sposobnosti niso enaki za vse ljudi, saj je vsak posameznik različen. Prav tako je pomembno, da se zajtrk kombinira z uravnoteženo prehrano čez celoten dan, da se zagotovi ustrezna prehranska podpora našim možganom.

Rednost zajtrkovanja pa se med državljani tudi razlikuje – gre za kulturne in socio-ekonomske dejavnike. Mladostniki, ki živijo s starši v socialno-ekonomski stiski, nimajo veliko možnosti za zdrav in dober zajtrk. Rednost zajtrkovanja med mladostniki s starostjo upada. Vzorec zajtrkovanja je slabši med tednom in znatno boljši ob koncu tedna v družinskem krogu. Večina slovenskih šol ne nudi možnosti zajtrkovanja v šoli. [2]

Izpuščanje zajtrka se večinoma odsvetuje, saj ljudje, ki izpuščajo zajtrk, ne uspejo nadomestiti vseh elementov, ki bi jih dobili z zajtrkom, z obroki pozneje v dnevu. Izpuščanje zajtrka naj bi bilo povezano s prekomerno telesno težo, dejavniki tveganja za diabetes tipa 2 in srčno-žilnimi boleznimi ter s povečanim tveganjem za umrljivost iz katerihkoli razlogov. [1]

3. VPLIV ŠOLE NA PREHRANO

Šola ima pomemben vpliv na prehranjevalne navade mladostnikov iz več razlogov. Naštevam nekaj vidikov:

- **Jutranje dejavnosti:** Hitro tempirane jutranje rutine lahko vplivajo na to, ali imajo mladostniki čas za zajtrk ali ne. Šolski urnik in druge dejavnosti lahko pripomorejo k temu, da mladostniki morda preskočijo zajtrk ali pa ga zaužijejo na hitro.
- **Šolska prehrana:** Šole, ki ponujajo zajtrk ali imajo program prehrane, lahko vplivajo na to, kaj mladostniki jedo zjutraj. Če so na voljo zdrave možnosti, to spodbuja njihovo izbiro zdravih obrokov. Tudi razpoložljivost hrane v šolskih kavarnah ali v bližini šole lahko vpliva na njihove prehranske navade.
- **Izobraževalni programi:** Šole imajo priložnost izobraževati mladostnike o prehrani in njenem vplivu na zdravje.
- **Šolsko okolje:** Okolje v šoli lahko vpliva na prehranjevalne navade mladostnikov. Stojnice s sadjem, voda in druge zdrave možnosti spodbujajo boljše prehranjevalne navade.
- **Športne dejavnosti:** Šolske športne dejavnosti lahko vplivajo na prehrano mladostnikov. Mladostniki, ki se ukvarjajo s športom, se pogosto zavedajo pomena pravilne prehrane za izboljšanje športne uspešnosti in splošnega zdravja.
- **Družbeni vplivi:** Šola je tudi prostor, kjer mladostniki izmenjujejo izkušnje in se učijo od svojih vrstnikov. Družbene norme v šoli tako vplivajo na to, katera hrana se šteje za sprejemljivo ali priljubljeno. Če je v šoli prisoten pozitiven odnos do zajtrka, se lahko to prenaša med vrstnike.
- **Dodatni programi spodbujanja zdravega življenjskega sloga:** Šole, ki imajo programe za spodbujanje zdravega življenjskega sloga, lahko vključujejo tudi vidike zdrave prehrane in pomena zajtrka v svoje dejavnosti.

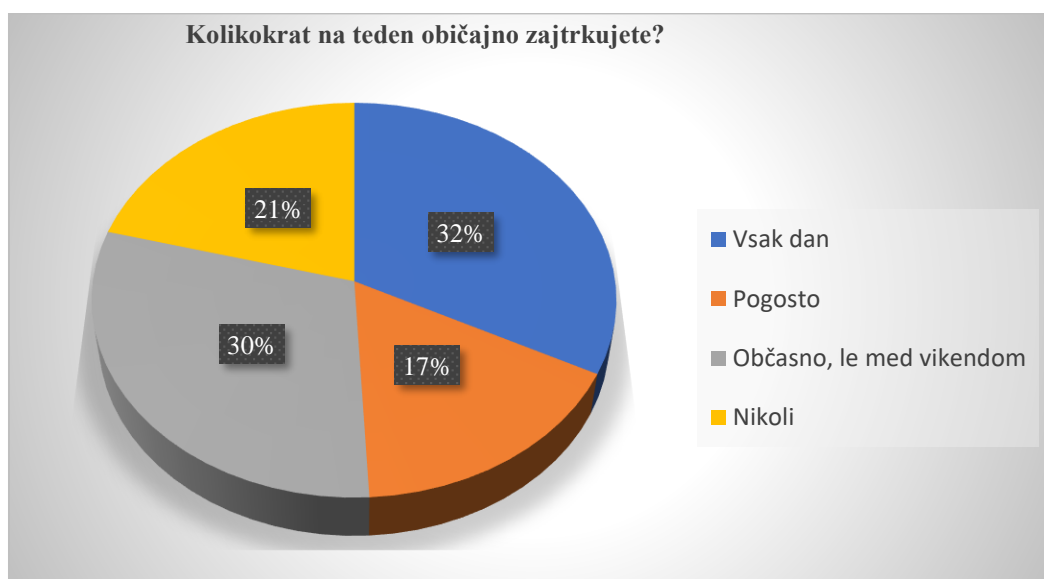
- **Sodelovanje s starši:** Šola lahko sodeluje s starši pri spodbujanju zdravih prehranjevalnih navad, vključno z zajtrkom. To sodelovanje lahko pripomore k vzpostavljanju pozitivnega okolja doma in v šoli glede prehrane.

Celostni pristop, ki vključuje šolsko prehrano, izobraževalne in druge programe, športne dejavnosti, družbene vplive in sodelovanje s starši, lahko pomaga oblikovati okolje, ki spodbuja zdrave prehranjevalne navade že od zgodnje mladosti.

4. EMPIRIČNI DEL IN REZULTATI

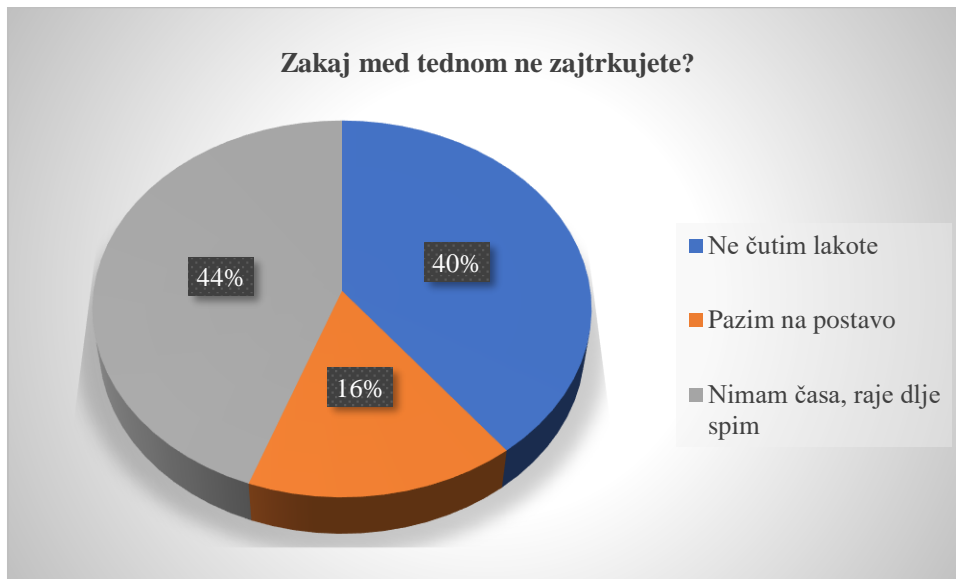
Raziskava temelji na vzorcu dijakov 1. in 4. letnikov Srednje poklicne in tehniške šole. Raziskovalni vzorec je zajemal 140 anonimnih anketnih vprašalnikov oz. dijakov; 50 % dijakov 1. letnikov in 50 % dijakov 4. letnikov. Anketiranje je bilo izvedeno v mesecu oktobru 2023. Anketiranje je bilo popolnoma anonimno in individualno, čas za izpolnjevanje ni bil omejen. Zanimale so me zajtrkovalne navade dijakov Srednje poklicne in tehniške šole Murska Sobota. Ugotavljala sem pomen zajtrka v prehrani srednješolcev ter njihove razloge za opuščanja zajtrka. Je zajtrk naših dijakov zdrav ter raznolik? Kaj menijo dijaki sami o izbiri zajtrka v smislu zdravja? Raziskovala sem dejavnike, ki bi lahko pozitivno vplivali na zdrave navade srednješolcev.

Zanimalo me je, kako pogosto dijaki zajtrkujejo. Graf 1 prikazuje, da 21 % dijakov nikoli ne zajtrkuje, kar kaže na osnovni kazalec nezdravega prehranjevanja. Dijaki, ki ne zajtrkujejo, nimajo energetskega stanja za normalno delo v razredu, reševanje problemskih nalog in daljšo koncentracijo. 30 % dijakov le občasno (med vikendom) zajtrkuje doma, 17 % vprašanih pa pogosto. Vsak dan doma zajtrkuje 32 % dijakov.



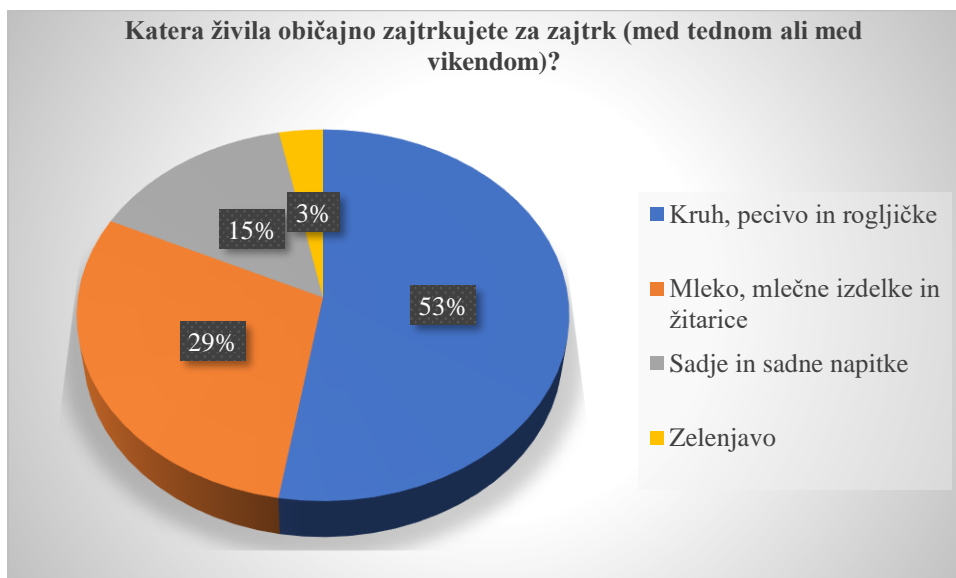
GRAF 1: Odziv dijakov na vprašanje o pogostosti uživanja zajtrka.

44 % vseh anketiranih dijakov meni, da med tednom ne zajtrkuje, ker nima časa, saj raje dlje spi. Nekateri dijaki ne zajtrkujejo, saj zjutraj ne čutijo lakote – teh je 40 %. Presenečajo na podatki, da 16 % mladostnikov ne zajtrkuje, ker pazi na postavo.



GRAF 2: Odziv dijakov na vprašanje o razlogih, zakaj ne zajtrkujejo.

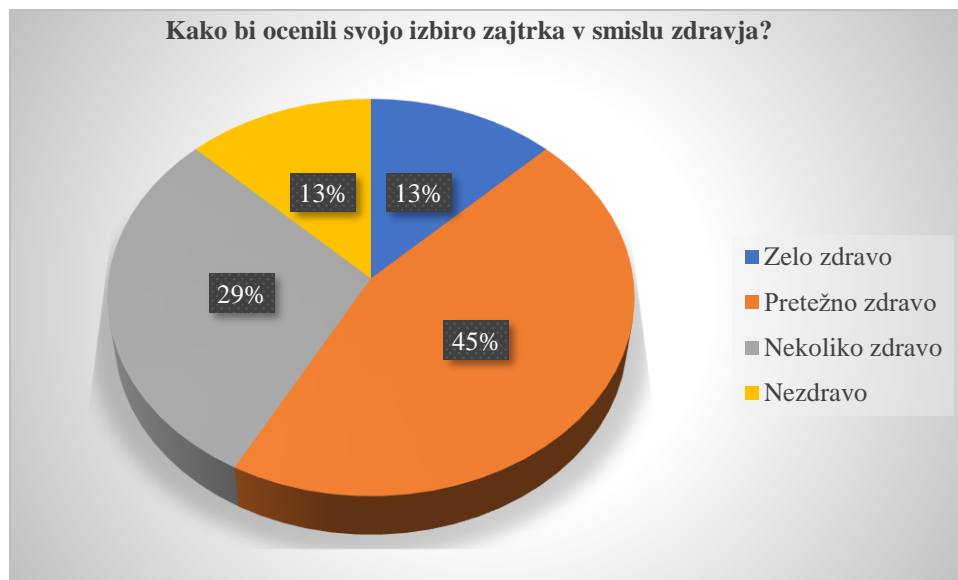
Iz grafa je razvidno, da dijaki za zajtrk največkrat jedo kruh, pecivo ali rogljičke, kar kaže na hitro pripravljene obroke. To dokazuje 53 % odgovorov. 29 % dijakov za zajtrk zaužije mleko, mlečne izdelke in žitarice, sadnje in sadne napitke pa zajtrkuje le malo dijakov (15 %). V zajtrku mladostnikov primanjkuje zelenjave (3 % dijakov).



GRAF 3: Odziv dijakov na vprašanje o živilih, ki jih najpogosteje zajtrkujejo.

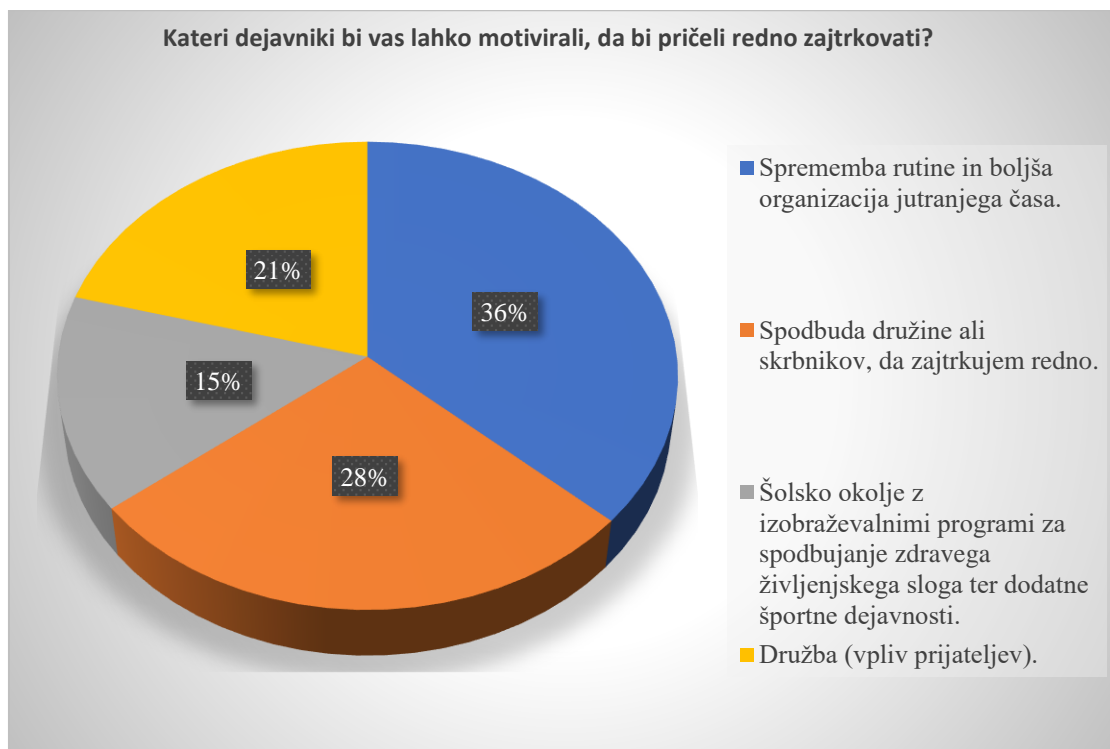
Graf 4 prikazuje podatke o ocenah dijakov o svoji izbiri zajtrka. 45 % dijakov svojo izbiri zajtrka ocenjujejo pretežno zdravo, 13 % pa zelo zdravo. 29 % dijakov o svoji izbiri zajtrka nima pozitivnega mnenja – zavedajo se, da je njihov zajtrk nekoliko zdrav, 13 % dijakov pa

ima nezdrav način prehranjevanja. Le malo (to je 13 %) dijakov meni, da je njihov zajtrk zelo zdrav.



GRAF 4: Odziv dijakov na vprašanje o svoji izbiri zajtrka v smislu zdravja.

Sprememba rutine in boljša jutranja organizacija bi lahko dijake motivirala za pripravo zajtrka. S tem se strinja 36 % dijakov, ki ne zajtrkuje, ki zajtrkujejo le občasno ali pogosto. Največji vpliv na zajtrkovalne navade dijakov imajo starši in skrbniki. To dokazuje 28 % zgoraj vprašanih dijakov. Vloga prijateljev je na drugem mestu – 21 %, najmanjši vpliv na prehranjevalne navade pa ima šola – 15 %.



GRAF 5: Odziv dijakov na vprašanje o dejavnikih za boljše zajtrkovalne navade.

5. SKLEP

Živeti zdrav življenjski slog z zdravo prehrano se sliši privlačna in lahka naloga, vendar kmalu ugotovimo, da ni tako, da zdrava praksa zahteva veliko znanja, predanosti in odrekovanja.

Pomemben je zdrav, uravnotežen zajtrk, za katerega pa si je treba vzeti čas, da ga v miru pojemo. Dijaki ob vsakodnevnih obveznostih hitijo v šolo, iz šole pa na različne dejavnosti, tako pa velikokrat pozabijo na svoje zdravje. Njihova prehrana je zelo neurejena. Ozaveščenost in poznavanje zdrave prehrane postaja vedno večji problem na vseh nivojih družbe.

Največji vpliv na prehranjevalne navade mladostnikov imajo starši, kar je razumljivo, saj so oni ekonomsko vezani na finančna sredstva staršev in prevzemajo vzorce njihovih prehranjevalnih navad. Pozitiven odnos staršev do zajtrka pomaga spodbuditi navade zdravega življenjskega sloga pri mladostnikih. Razumljiv je tudi vpliv prijateljev, vzornikov, saj jim leti predstavljajo idole v obnašanju in posledično tudi v načinu prehranjevanja. Najmanjšo vlogo pri vplivu prehranjevanja pa ima šolsko okolje, kar je zaskrbljajoče. Šola bi na tem mestu morala z načrtovanimi aktivnostmi vplivati na ozaveščanje mladih glede zdravega prehranjevanja in življenja.

Podajam nekaj predlogov – pristopov, kako lahko kot šola prispevamo k spodbujanju zdrave prehrane mladostnikov:

- **Izobraževanja o prehrani:** Organizacija delavnic in predavanj, kjer bomo dijakom predstavili osnove zdrave prehrane, pomembnost različnih hranil in vpliv prehrane na koncentracijo, energijo in splošno zdravje.
- **Ponudba šolska prehrane:** Ponudba zdravih in uravnoteženih zajtrkov v šolskih jedilnicah, poudarek na svežem sadju, zelenjavi in drugih bogatih živilih, omejitev ponudbe nezdravih prigrizkov in sladkih pijač.
- **Programi spodbujanja zdrave prehrane:** Uvajanje programov, kot so sheme sadja in zelenjave, kjer kot šola redno zagotavljamo sveže sadje in zelenjavo mladostnikom, spodbujanje pitja vode namesto sladkih pijač, vzpostavljanje pozitivnih primerov s strani učitelja in drugih zaposlenih.
- **Vključevanje in sodelovanje s starši:** Sodelovanje s starši pri spodbujanju zdrave prehrane doma, organizacija seminarjev ali delavnic za starše o pomembnosti zdrave prehrane, organizacija dogodkov, kjer se starši lahko vključijo in delijo svoje izkušnje.
- **Telesna dejavnost:** Poudarek na telesni dejavnosti kot del šolskega programa ter ponudba različnih športnih dejavnosti ali vadbenih programov.
- **Ustvarjanje pozitivnega okolja:** Ustvarjanje pozitivnega okolja, ki spodbuja zdrave prehranjevalne navade, postavljanje zgleda s strani učiteljev in drugih zaposlenih v šoli.
- **Oglaševanje in informiranje:** Uporaba plakatov, letakov ali drugih sredstev za ozaveščanje o pomenu zajtrka.
- **Postavljanje ciljev:** Določanje in spremljanje ciljev glede zdrave prehrane za šolo in učence.

S kombinacijo teh pristopov lahko kot šola spremenimo vpliv na dijake in jih spodbudimo k rednemu zajtrkovanju, kar lahko pozitivno vpliva na njihovo zdravje, šolske uspehe in splošno dobro počutje.

LITERATURA IN VIRI

- [1] B. Jakše, B. Jakše in S. Pinter, »Je zajtrk najpomembnejši, pomemben ali nepomemben obrok v dnevu?«, v Šport (Ljubljana), 2018, letnik 66, številka 3/4, str. 59
- [2] »Redno zajtrkovanje je del zdrav prehrane.« Pridobljeno oktobra 2023 s https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/pomenzajtkaj_rednozajtrkovanjejedelzdraveprehrane.pdf
- [3] M. Gregorič in V. Koch, »Prehranska kakovost zajtrka slovenskih srednješolcev«, v Zdravstveno varstvo, 2009, letnik 48, številka 3, str. 141
- [4] Prehrana šolskih otrok in mladostnikov. (2000). Pridobljeno oktobra 2023 s <https://www.prehrana.si/moja-prehrana/solarji-in-mladostniki>
- [5] Prehrana za mladostnike. (2000). Pridobljeno oktobra 2023 s https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/prehrana_za_mladostnike_-_zakaj_pane.pdf

PREHRANA V VRTCU: PROMOTOR VNOSA ZELENJAVE, SADJA, POLNOZRNATIH ŽIVIL IN OREŠČKOV PRI PREDŠOLSKIH OTROCIH

POVZETEK

Ustrezen vnos zelenjave, sadja, polnozrnatih žitaric in oreščkov ugodno vpliva na zdravje, vendar je vnos teh skupin živil med Slovenci prenizek. Namen naše študije je bil raziskati, ali lahko dosledno oblikovan vrtčevski jedilnik poveča dnevni vnos zdrave hrane pri 5-6 letnih otrocih. V študijo smo vključili otroke iz šestih vrtcev, naključno razporejenih v prototipno skupino (PG) in kontrolno skupino (CG). Vrtci v PG (n = 4) so prejeli 5-dnevni prototipni (intervencijski) jedilnik, vrtci v CG (n = 2) so uporabili standardni jedilnik. Izven vrtcev so se udeleženci prehranjevali kot običajno. Za vsakega udeleženca smo prejeli natančen 7-dnevni prehranski dnevnik z vsemi živili zaužitimi znotraj in zunaj vrtca. Z odprto platformo za klinično prehrano (OPKP) smo analizirali dnevni vnos izbranih skupin živil in ga primerjali s prehranskimi smernicami za otroke. Študijo je zaključilo 57 udeležencev, 40 iz PG in 17 iz CG. V primerjavi s prehranskimi priporočili za dnevni vnos so udeleženci PG in CG med tednom zaužili 54 in 28 % zelenjave, 98 in 100 % sadja, 95 in 42 % polnozrnatih živil ter 100 % in 4 % oreščkov. Udeleženci PG so tako med tednom kot ob vikendih zaužili pomembno večje ($p < 0,05$) količine zelenjave, polnozrnatih živil in oreščkov v primerjavi z udeleženci CG. K pomembno višjemu skupnemu dnevni vnosu ($p < 0,05$) so prispevali izključno obroki v vrtcu, vnosi živil izven vrtca se med udeleženci obeh skupin niso pomembno razlikovali. Ta študija poudarja ključno vlogo dobro oblikovanega in natančno izvedenega načrta prehrane v vrtcih pri povečevanju vnosa zdrave hrane med otroci. Ugotovitve bi lahko pomagale spodbuditi pozitivne spremembe v vrtčevski prehrani.

KLJUČNE BESEDE: prehrana otrok, predšolski otroci, priporočeni dnevni vnos, skupine živil, prehranski dnevnik

NUTRITION IN KINDERGARTEN: PROMOTER OF VEGETABLES, FRUIT, WHOLE GRAINS, AND NUTS INTAKE IN PRESCHOOL CHILDREN

ABSTRACT

Adequate intake of vegetables, fruit, whole grains, and nuts has a beneficial effect on health, but intake of these food groups is low among Slovenians. Our study aimed to research whether a consistently designed kindergarten meal plan can increase the daily intake of healthy foods in 5-6-year-old children. Participants from six kindergartens, randomly assigned to a prototype group (PG) and a control group (CG), were included in the study. Kindergartens in the PG (n = 4) received a 5-day prototype (intervention) menu, while kindergartens in the CG (n = 2) used their standard menu. Outside of kindergartens, participants ate as usual. For each participant, we obtained a detailed 7-day dietary record with all foods consumed inside and outside the kindergarten. Using the Open Platform for Clinical Nutrition (OPEN), we assessed the average daily intake of selected food groups and compared it with the Dietary Guidelines for children. Fifty-seven participants completed the study, 40 from PG and 17 from CG. Compared to the dietary recommendations for daily intake, PG and CG participants consumed 54% and 28% of vegetables, 98% and 100% of fruit, 95% and 42% of whole grains and, 100% and 4% of nuts during the weekdays. PG participants consumed significantly higher ($p < 0.05$) amounts of vegetables, whole grains, and nuts compared to CG participants both during the weekdays and on the weekend. Only kindergarten meals contributed to the significantly higher total daily intake ($p < 0.05$), as food intakes outside the kindergarten did not differ significantly between participants in both study groups. This study highlights the key role of a well-designed and

well-executed kindergarten meal plan in increasing children's intake of healthy foods. The findings could help to promote positive changes in kindergarten nutrition.

KEYWORDS: child nutrition, preschool children, recommended daily intake, food groups, dietary record

1. UVOD

Predšolska leta so čas intenzivne rasti in razvoja ter kritično obdobje pri vzpostavljanju vseživljenjskih prehranjevalnih navad[1]. Čeprav je domače okolje ključni dejavnik pri oblikovanju prehranjevalnih navad [2] je več kot 81 % vseh slovenskih predšolskih otrok vključenih v predšolsko izobraževanje[3], kjer lahko preživijo do 256 dni na leto in do 9 ur/dan [4]. V tem času imajo zagotovljene minimalno tri obroke (zajtrk, kosilo in malica), pogosto pa tudi dodatno malico. Ti obroki naj bi zadostili do 75 % dnevnih prehranskih in energijskih potreb otrok [5].

Medsebojna povezava med hranili, živili in prehranjevalnimi vzorci ima pomembne posledice, zlasti za preprečevanje in razvoj nenalezljivih bolezni kot so bolezni srca in ožilja, rak in sladkorna bolezen [6, 7]. Glede na najnovejšo študijo Globalnega bremena bolezni je mogoče eno od petih prezgodnjih smrti po vsem svetu pripisati nezdravi prehrani [8], ki je močno razširjena tudi med otroki in ima pomembno vlogo pri naraščajočih stopnjah debelosti [1, 9]. Iz tega naslova sta prehrana in telesna dejavnost visoko na lestvici prednostnih tem Svetovne zdravstvene organizacije[10], kateri priporočilom sledi tudi Slovenija[11]. Kljub temu je nedavna nacionalna raziskava o prehranjevalnih navadah Slovencev (Si.Menu) pokazala, da so prehranski vnosi sadja, zelenjave, oreščkov in vlaknin med slovenskimi otroci prenizki [12, 13].

Primer uspešnih sistemskih ukrepov pretekle prehranske politike so ukrepi, ki se izvajajo v vzgojno-izobraževalnih ustanovah, ki omogočajo ustrezno prehranjevanje tudi otrokom iz okolij s slabšim socialno-ekonomskim statusom. Pri načrtovanju prehrane v vrtcih in šolah je potrebno upoštevati Smernice zdravega prehranjevanja (v nadaljevanju Smernice) [5], vendar poročilo o strokovnem spremljanju prehrane v vzgojno izobraževalnih zavodih v letu 2018 [14] razkriva, da je v dnevne jedilnike vključeno premalo polnozrnatih živil, premalo zelenjave in preveč živil, ki so prepoznana kot živila z neugodnim vplivom na zdravje otrok (pekovski in slaščičarski izdelki z višjo vsebnostjo sladkorja in maščob, vključno z industrijskimi deserti in sladkarijami; mesni izdelki s homogeno strukturo ali večjo vsebnostjo maščob; mlečne izdelke z dodanimi sladkorji in večjo vsebnostjo maščob).

Zaradi visokega števila vpisanih otrok v vrtce in pomembnega deleža živil, ki jih otroci zaužijejo v vrtcu, so predšolska okolja v zadnjih letih prepoznana kot obetavna okolja za izvajanje javnozdravstvenih ukrepov. Ti ukrepi so namenjeni predvsem zmanjšanju tveganja za nezdravo pridobivanje telesne mase in izboljšanju kakovosti otroške prehrane [10, 15, 16]. Glavni cilj naše študije je bil raziskati ali dosledno zasnovan vrtčevski jedilnik prispeva k bolj optimalnemu dnevni vnosu zdrave hrane pri 5-6 letnih otrocih.

2. METODE DELA

a) Zasnova študije

Raziskava je del doktorske disertacije z naslovom Vpliv z antioksidanti bogate prehrane v vrtcu na oksidativni stres pri zdravih otrocih, ki je bila razdeljena na tri ločene, vsebinsko povezane dele. V našo presečno, intervencijsko raziskavo smo povabili 95 zdravih, 5-6 letnih otrok iz 6

vrtec; 3 iz Zasavja in 3 iz osrednjeslovenske regije. Vrtce smo naključno razdelili v dve študijski skupini; **prototipno** (PG; n=4), v kateri so prejeli 5- dnevni prototipni jedilnik in **kontrolno** (CG, n=2), v kateri so pripravljali standardne vrčevske obroke. V vsaki regiji sta bila dva vrtca uvrščena v PG in 1 vrtec v CG. Strokovni delavci v vrtcih in starši/skrbniki udeležencev so v času trajanja raziskave dosledno vodili 7-dnevni prehranski dnevnik za vsakega udeleženca, ki je vključeval tehtane količine vseh zaužitih živil. Začetek raziskave je bil predviden v februarju 2020, vendar smo ga morali zaradi epidemije COVID-19 zamakniti v maj 2020. Za izvedbo raziskave smo pridobili soglasje Komisije za medicinsko etiko Republike Slovenije.

b) Udeleženci

Kriteriji za vključitev udeležencev so bili zdrav otrok, star 5-6 let, brez kroničnih bolezni in medicinsko predpisanih diet ter obiskovanje vrtca v času trajanja raziskave. Spol ni bil pomemben dejavnik. S strani vseh udeležencev smo pridobili podatke o telesni masi in telesni višini, da smo se izognili pristranskosti zaradi morebitnih večjih potreb po hrani.

c) Prehranska intervencija

Vsi vrčevski jedilniki, tako v PG kot v CG so bili oblikovani skladno s Smernicami, pri čemer je prototipni jedilnik natančno sledil podrobnim priporočilom Smernic glede vključevanja posameznih skupin živil, medtem ko so kontrolni jedilniki sledili le splošnim priporočilom. Vsi vrčevski obroki so bili pripravljani v lastnih kuhinjah posameznega vrtca, s strani kuharskega osebja smo prejeli tehtane recepture pripravljenih in postreženih jedi. Staršem smo izrecno naročili, da se prehrana izven vrtca v času raziskave ne sme spreminjati. Vrtčevski jedilniki so vsebovali seznam živil in jedi v količini predvideni na otroka in so prikazani v **Prilogi** našega prispevka.

č) Analiza vnosa živil glede na lokacijo uživanja obrokov

Starši in strokovni delavci v vrtcu so za vsakega udeleženca posebej vodili 5/7-dnevni prehranski dnevnik in sicer od četrtega prvega tedna do srede drugega tedna, vključno z vikendom. Prehranski dnevniki so vsebovali vsa živila, jedi in napitke, ki so jih zaužili udeleženci, podatkov o količini popite vode in nesladkanih pijač nismo zbirali. Vse pridobljene podatke (tehtane recepture jedi iz vseh šestih vrtcev, 7-dnevne prehranske dnevnike o zaužitih hrani v vrtcu in izven vrtca za vsakega udeleženca) smo vnesli v nacionalno referenčno bazo in orodje za ocenjevanje prehrane Odprta platforma za klinično prehrano (OPKP). OPKP omogoča izpis količine zaužitih skupin živil, za namen našega prispevka smo se osredotočili na podatke o vnosu zelenjave, sadja, oreščkov in škrobnatih živil. Ker OPKP zaenkrat ne omogoča ločevanja polnozrnatih in rafiniranih živil, smo razvrstitev škrobnatih živil v ti dve skupini izvedli ročno, pri čemer smo med polnozrnatata živila uvrstili vse izdelke, ki so vsebovali vsaj 30 g polnozrnatih žit na 100g izdelka [17] ali ≤ 6 g prehranske vlaknine/100 g izdelka [18].

d) Statistična analiza

Opravili smo obsežno statistično analizo za oceno razlik med vnosi živil pri PG in CG udeležencih. Med tednom (v vrtcu in izven vrtca) smo analizirali povprečne dnevne vnose skupin živil ter jih primerjali s povprečnimi dnevnimi vnosi med vikendom. Povprečne dnevne vnose

smo nato primerjali s priporočenimi vrednostmi navedenimi v Smernicah. Te primerjave smo izvedli ločeno za udeležence PG in CG skupine. Za primerjavo spremenljivk med PG in CG udeleženci smo uporabili Welchov dvovzorčni t-test, medtem ko smo za primerjavo vnosa skupin živil med dnevi v tednu in vikendom znotraj posamezne skupine uporabili t-test parnih vzorcev. Za upoštevanje večkratnih primerjav je bil uporabljen Bonferronijev popravek. Vse analize so bile izvedene z uporabo R različice, pri ravni statistične pomembnosti $p < 0,05$.

3. REZULTATI

a) Udeleženci

Od 95 prijavljenih otrok je raziskavo zaključilo 57 udeležencev, saj se jih zaradi epidemije COVID-19, po ponovnem odprtju vrtcev, 38 ni vrnilo nazaj v vrtce. Raziskavo je tako zaključilo štirideset 5-6 letnih otrok v PG in 17 otrok v CG. Med izmerjeno telesno maso in telesno višino udeležencev ni bilo pomembnih razlik (22,2 proti 21,5 kg in 118,1 proti 117,8 cm), iz česar povzamemo, da imajo udeleženci obeh študijskih skupin primerljive potrebe po količinskem vnosu hrane.

b) Ponudba skupin živil v vrtcu

S spletnim orodjem OPKP smo analizirali trideset celodnevni vrtčevskih obrokov, ki so bili ponujeni udeležencem, 20 iz prototipne skupine in 10 iz kontrolne skupine. Vsa posamezna živila in sestavljene jedi kot so rižote, enolončnice, juhe smo razvrstili v skupine živil. Pomembno višje povprečne dnevne količine zelenjave (188 proti 103 g), polnozrnatih žit (137 proti 54 g) in oreščkov (14 proti 0 g) so bile ponujene v PG v primerjavi s CG, medtem ko so bile v vrtcih CG ponujene večje količine rafiniranih živil in krompirja (74 proti 169 g) in sadja (143 proti 198 g) (**Tabela 1**).

c) Vnos zelenjave, sadja, polnozrnatih živil in oreščkov med tednom in med vikendom

Rezultati kažejo, da je k pomembnim razlikam v skupnem vnosu izbranih skupin živil med udeleženci PG in CG prispevala izključno vrtčevska prehrana, saj se vnosi skupin živil izven vrtcev niso pomembno razlikovali (**Tabela 1**). Primerjava celodnevnega vnosa izbranih skupin živil s priporočenimi dnevnimi vnosi pokaže, da so udeleženci PG med tednom v povprečju zaužili pomembno več zelenjave, polnozrnatih živil in oreščkov kot udeleženci CG (54 proti 28 % zelenjave, 98 proti 100 % sadja, 95 proti 42 % polnozrnatih živil ter 100 % proti 4 % oreščkov). V nasprotju so udeleženci CG v primerjavi z udeleženci PG, v vrtcu zaužili pomembno večje količine rafiniranih živil in krompirja (103% proti 57% priporočenega dnevnega vnosa) ter več sadja, pri čemer razlika ni bila pomembna (67% proti 56% priporočenega dnevnega vnosa).

Med vikendom se pri vnosu posameznih skupin živil ni pokazala pomembna razlika med udeleženci PG in CG. Povprečni dnevni vnos je bil nezadosten pri udeležencih v obeh študijskih skupinah, najnižjega smo zabeležili pri zelenjavi, polnozrnatih živilih in oreščkih, kateri ni dosegel niti 20% priporočenega dnevnega vnosa (**Tabela 1**).

Udeleženci PG so med tednom zaužili pomembno večje ($p < 0.05$) in s tem ustreznejše količine zelenjave, polnozrnatih živil in oreščkov kot med vikendom. Kljub temu, da so bili vnosi omenjenih skupin živil pri udeležencih CG med tednom nižji kot pri udeležencih PG, so bili njihovi vnosi med vikendom še manj ustrezni. Pomembna razlika ($p < 0.05$) med vnosi preko tedna oz. vikenda se je pokazala pri polnozrnatih živilih, ko so udeleženci CG v povprečju zaužili 43% oz. 11% priporočenega dnevnega vnosa.

TABELA 1. 5-dnevno povprečje ponujenih skupin živil v vrtcih PG in CG ter 5/7 dnevni vnos skupin živil med 5-6 letniki iz PG ($n=40$) in CG ($n=17$), glede na lokacijo uživanja obrokov. Podatki so pridobljeni iz 7-dnevnih prehranskih dnevnikov izpolnjenih v vrtcu in izven njega.

	Skupina živil	Sadje (g)	Zelenjava (g)	Oreščki (g)	Polnozrnata živila (g)	Rafinirana živila in krompir (g)
	PDV ^a 4–6 let (75% PDV) ^b	200 (150)	300 (225)	11 ^c (8)	115 ^d (86)	115 ^d (86)
Ponujeno v vrtcu	PG	143 (61)	188 (66)	14 (13)	137 (62)	74 (71)
Povprečje (SD)	CG	198 (64)	103 (58)	0	54 (45)	169 (108)
<i>p</i> -vrednost		0.233	0.011 *	<0.001 *	0.002 *	0.152
Zaužito v vrtcu	PG	112 (34)	136 (48)	8 (6)	106 (35)	66 (23)
Povprečje (SD)	CG	134 (74)	60 (51)	0	49 (26)	119 (48)
<i>p</i> -vrednost		1	<0.001 *	<0.001 *	<0.001 *	0.002 *
Zaužito med tednom izven vrtca	PG	88 (65)	33 (31)	0.8 (3)	9 (13)	62 (39)
Povprečje (SD)	CG	82 (64)	35 (36)	0.3 (1)	5 (10)	78 (39)
<i>p</i> -vrednost		1	1	1	1	1
Skupni vnos med tednom	PG	200 (80)	169 (59)	8.3 (7)	115 (36)	128 (40)
Povprečje (SD)	CG	216 (118)	95 (53)	0.3 (1)	54 (23)	197 (56)
<i>p</i> -vrednost		1	<0.001 *	<0.001 *	<0.001 *	0.005 *
Skupni vnos med vikendom	PG	153 (109)	66 (58)	2 (7)	13 (22)	164 (86)
Povprečje (SD)	CG	131 (112)	52 (57)	0.2 (0.7)	13 (20)	152 (80)
<i>p</i> -vrednost		1	1	0.288	1	1

SD – standardni odklon

^aPDV – priporočen dnevni vnos za 4-6 let stare otroke določen v Smernicah [5]

^bPDV – priporočena dnevna ponudba/vnos v vrtcu

^cPDV – priporočen dnevni vnos smo izračunali na podlagi količin priporočenih za odrasle, prilagojenih telesni masi otrok (v povprečju 0,43g/kg telesne mase) [19]

^dPDV – priporočen dnevni vnos predstavlja polovico polnozrnatih in polovico rafiniranih živil

4. DISKUSIJA

V naši raziskavi smo se osredotočili predvsem na sestavo in izvedbo 5-dnevnega vrtčevskega jedilnika v obeh študijskih skupinah in posledično na količino živil, ki so jih 5-6 letni udeleženci zaužili v vrtcu. Za celostno obravnavo prehrane naših udeležencih smo v istem obdobju analizirali tudi 7- dnevne prehranske vnose izven vrtca (vključno z vikendom). Doslej je le nekaj študij proučevalo prehrano otrok zunaj in znotraj vrtcev [20–22] in vse poročajo o podobnih rezultatih in sicer, da je organizirana prehrana znotraj vrtcev v povprečju boljše kvalitete kot prehrana zunaj vrtcev. Naša raziskava te ugotovitve podpira, vendar poleg tega tudi dokazuje, da je ob ustreznem načrtovanju in doslednem izvajanju vrtčevskega jedilnika njen doprinos lahko še bolj optimalen. Poleg tega je naša predhodna raziskava o energijski

vrednosti, hranilni sestavi in vsebnosti antioksidantov v vrtčevski prehrani razkrila, da je priprava obrokov skladno s prototipnim jedilnikom, prispevala k pomembno višji kakovosti teh obrokov [23].

Pri analizi zastopanosti osnovnih skupin živil v prototipnem in kontrolnem jedilniku na prvi pogled sicer ni bilo večjih razlik. Skupna ponudba sadja in zelenjave se v obeh skupinah ni pomembno razlikovala in je bila v PG v primerjavi s CG 331 g proti 300 g, pri čemer je bil v PG poudarek na ponudbi zelenjave, medtem ko je bilo v CG ponujenega več sadja. Ob natančnem branju smernic preberemo naj otrokom ponudimo do 3 enote zelenjave in 2 enoti sadja na dan, vendar pa v smernicah lahko preberemo tudi, da se priporoča ponudba sadja in/ali zelenjave pri vsakem obroku, iz česar lahko povzamemo, da so jedilniki, tako v PG kot tudi v CG, v tem delu ustrezali priporočilom Smernic.

V obeh študijskih skupinah so ponudili tudi podobno količino škrobnatih živil (211 g proti 223 g), vendar je prototipni jedilnik ponujal pomembno več ($p < 0.05$) polnozrnatih živil (polnozrnat kruh in testenine, kvinoja, ječmen, rjavi riž itd), medtem ko sta jedilnika v kontrolni skupini ponujal pomembno več rafiniranih živil (poliran riž, rafinirane testenine, beli kruh, belo pekovsko pecivo itd.). Poleg tega je prototipni jedilnik ponujal tudi oreščke, česar jedilniki kontrolne skupine niso vsebovali. Smernice, tako kot pri priporočilih za ponudbo sadja in zelenjave, neeksplicitno navajajo, da se pri načrtovanju obrokov daje prednost polnovrednim žitom in žitnim izdelkom, končna odločitev pa je prepuščena organizatorjem prehrane oz. osebam odgovornim za prehrano otrok. Za doseganje optimalne prehrane je sicer priporočljivo, da je vsaj polovica škrobnatih živil ponujena v polnozrnatih obliki [24], kar je bilo doseženo v PG, medtem ko v CG ne. Smernice spodbujajo tudi ponujanje oreščkov v obliki, ki je primerna starostni skupini otrok, vendar tudi pri tej skupini živil ni posebnih priporočil, kar bi bilo glede na številne zdravstvene koristi oreščkov[25] smiselno dopolniti.

Pestrejša ponudba živil v vrtcih PG (jedilniki v PG so ponudili povprečno 14 različnih jedi/dan, medtem ko so jedilniki v CG v povprečju ponudili 10 različnih jedi/dan) je prispevala k pomembno višjim povprečnim dnevnim vnosom zelenjave, polnozrnatih živil in oreščkov pri udeležencih PG v primerjavi z udeleženci CG, medtem ko so udeleženci CG v povprečju zaužili pomembno več rafiniranih živil in krompirja, kar prav tako sovпада z večjo ponudbo teh živil v vrtcih CG. Rezultati se ujemajo z nedavno metaanalizo, ki poroča, da raznolikost ponudbe poveča vnos živil [26] in sovpadajo z ugotovitvami Roe in sod. [27], da otroci zaužijejo več zelenjave, če jim ponudimo različne znane vrste zelenjave v primeru z enim samim zelenjavnim prigrizkom. Podobna učinkovitost pri povečevanju vnosa zelenjave se je pokazala tudi v raziskavi Spilla in sod. [28], ko so v dobro sprejete jedi pri otrocih vključevali različne vrste predelane zelenjave. Kot eden izmed vzrokov o nizki ponudbi zelenjave in polnozrnatih živil se pogosto navaja, da otroci ta živila zavračajo in posledično nastane več odpadkov [14], česar pa z našo izvirno raziskavo nismo potrdili [29]. Z izzivi prenizke ponudbe zelenjave v vrtčevskih okoljih se soočajo tudi drugod po svetu, o ponudbi le okoli 20 % priporočenega dnevnega vnosa poročajo tako iz Finske [22] kot tudi ZDA [21, 30]. Ob vedenju, da se v vrtcih otrokom ponuja premalo živil, ki so prepoznana kot manj sprejeta, Taylor in Emmett opozarjata, da čeprav otroci morda ne bodo zlahka sprejeli določenih vrst zdravih živil je potrebno raziskati

različne strategije za povečanje njihove uporabe, saj ima lahko prenehanje ponudbe in posledično uživanje, mnogo negativnih učinkov na zdravje otrok [31].

S primerjavo povprečne količine zaužitih skupin živil med tednom in vikendom, ko za prehrano otrok skrbijo le starši, jasno prepoznamo pozitiven prispevek tako prototipne kot tudi kontrolne vrtčevske prehrane, pri čemer pa je prispevek prototipne prehrane večji. Poleg tega rezultati kažejo, da so udeleženci v obeh raziskovalnih skupinah med tednom zaužili priporočeni vnos sadja, med vikendom pa je bil vnos zelenjave nezadosten, kar se ujema z raziskavo o prehranjevalnih navadah Slovencev [12]. Kljub temu da je bil povprečni dnevni vnos zelenjave med tednom nizek tudi pri udeležencih PG, je bil pomembno višji od vnosa pri udeležencih CG kot tudi višji od povprečnega vnosa preko vikenda in prav tako višji od podatka o povprečnem vnosu zelenjave otrok, pridobljenega iz nacionalne raziskave Si.Menu [12].

Na podlagi teh ugotovitev je priporočljivo, da se prehrana v vrtcu načrtuje ob doslednem upoštevanju Smernic, brez poenostavljanja. Medtem ko otroci morda ne bodo zlahka sprejeli določenih zdravih živil, je priporočljivo raziskati različne strategije za povečanje njihove porabe, namesto da bi prenehali z njihovo ponudbo[31].

5. SKLEP

Z našo raziskavo smo prikazali, da lahko dobro načrtovan in natančno izveden vrtčevski jedilnik prispeva k bolj optimalnim vnosom zelenjave, sadja, polnozrnatih živil in oreškov pri 5–6-letnih otrocih. Te ugotovitve bi lahko spodbudile nadaljnje raziskave o prehrani v vrtcih in spodbudile izobraževalne ustanove, da ponovno ocenijo in prilagodijo svoje jedilnike, kar bi lahko vodilo do bolj zdravih in uravnoveženih obrokov.

ZAHVALA

Avtorji prispevka se za sodelovanje v raziskavi in podporo pri izvedbi iskreno zahvaljujemo vsem udeležencem in njihovim staršem, ravnateljicam vseh šestih vrtcev (Barbari Novinec, Aniti Čretnik, Majdi Fajdiga, Darji Rakovič, Daši Bokal, Maji Petan Majcen), organizatorkam prehrane in ZHR (Branki Strah, Sari Goršek Bobek, Nataliji Benko, Ani Mulej, Dunji Volavšek), ter vsem strokovnim delavcem in kuhinjskim delavcem, ki so aktivno sodelovali pri tej raziskavi.

LITERATURA IN VIRI

- [1] R. Fernandez-Jimenez, M. Al-Kazaz, R. Jaslow, I. Carvajal, and V. Fuster, "Children Present a Window of Opportunity for Promoting Health," *Journal of the American College of Cardiology*, vol. 72, no. 25, pp. 3310-3319, 2018.
- [2] S. Scaglioni, C. Arrizza, F. Vecchi, and S. Tedeschi, "Determinants of children's eating behavior," *The American Journal of Clinical Nutrition*, vol. 94, no. suppl_6, pp. 2006S-2011S, 2011.
- [3] SURS. (2021, 20/04/2021). *Aktualni podatki s področja Predšolske vzgoje*. Dostopno: <https://www.stat.si/StatWeb/Field/Index/9/83>
- [4] *Zakon o vrtcih (ZVrt)*, 18/21, 2021.
- [5] MZ (2005). Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah (od 1. leta naprej)
- [6] K. J. Bowen, V. K. Sullivan, P. M. Kris-Etherton, and K. S. Petersen, "Nutrition and Cardiovascular Disease—an Update," *Current Atherosclerosis Reports*, vol. 20, no. 2, p. 8, 2018/01/30, 2018.
- [7] WHO, "Noncommunicable diseases progress monitor 2020," World Health Organization, Geneva 2020, (10. nov.2023).
- [8] T. Vos *et al.*, "Global, regional, and national incidence, prevalence, and years lived with disability for 328 diseases and injuries for 195 countries, 1990–2016: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016," *The Lancet*, vol. 390, no. 10100, pp. 1211-1259, 2017/09/16/ 2017.
- [9] M. Garrido-Miguel *et al.*, "Prevalence and trends of overweight and obesity in European children from 1999 to 2016: a systematic review and meta-analysis," *Jama Pediatrics*, vol. 173, no. 10, pp. e192430-e192430, 2019.
- [10] WHO. (2021, 2021). *WHO urges governments to promote healthy food in public facilities*. Dostopno:<https://www.who.int/news/item/12-01-2021-who-urges-governments-to-promote-healthy-food-in-public-facilities>
- [11] *Resolucija o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025 (ReNPPTDZ)*, 2015.
- [12] M. Gregorič *et al.*, *Različni vidiki prehranjevanja prebivalcev Slovenije: v starosti od 3 mesecev do 74 let*. Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2019.
- [13] B. K. Seljak *et al.*, "Inadequate intake of dietary fibre in adolescents, adults, and elderlies: results of slovenian representative SI. Menu study," *Nutrients*, vol. 13, no. 11, p. 3826, 2021.
- [14] G. Toth, N. Dolinšek, and M. Gregorič, "Professional nutrition monitoring with consulting in educational institutions in 2018," NIJZ04/10/2021 2019.
- [15] T. Brown *et al.*, "Interventions for preventing obesity in children," *Cochrane Database of Systematic Reviews*, no. 7, 2019.
- [16] F. G. Stacey *et al.*, "Evidence of the potential effectiveness of centre-based childcare policies and practices on child diet and physical activity: consolidating evidence from systematic reviews of intervention trials and observational studies," *Current Nutrition Reports*, vol. 6, no. 3, pp. 228-246, 2017.
- [17] A. Ross *et al.*, "Perspective: a definition for whole-grain food products—recommendations from the Healthgrain Forum. *Adv Nutr* 8 (4): 525–531," ed, 2017.
- [18] o. b. o. t. H. Forum, "Perspective: A Definition for Whole-Grain Food Products—Recommendations from the Healthgrain Forum," *Advances in Nutrition*, vol. 8, no. 4, pp. 525-531, 2017.

- [19] V. Deon *et al.*, "Effect of hazelnut on serum lipid profile and fatty acid composition of erythrocyte phospholipids in children and adolescents with primary hyperlipidemia: A randomized controlled trial," *Clinical Nutrition*, vol. 37, no. 4, pp. 1193-1201, 2018/08/01/ 2018.
- [20] J. R. Bernardi, C. D. Cezaro, R. M. Fisberg, M. Fisberg, and M. R. Vitolo, "Estimation of energy and macronutrient intake at home and in the kindergarten programs in preschool children," *Jornal de Pediatria*, vol. 86, pp. 59-64, 2010.
- [21] C. T. Luecking, S. Mazzucca, A. E. Vaughn, and D. S. Ward, "Contributions of Early Care and Education Programs to Diet Quality in Children Aged 3 to 4 Years in Central North Carolina," *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, vol. 120, no. 3, pp. 386-394, 2020/03/01/ 2020.
- [22] L. Korkalo *et al.*, "The contribution of preschool meals to the diet of Finnish Preschoolers," *Nutrients*, vol. 11, no. 7, p. 1531, 2019.
- [23] M. Berlic *et al.*, "Antioxidant-rich foods and nutritional value in daily kindergarten menu: A randomized controlled evaluation executed in Slovenia," *Food Chemistry*, vol. 404, p. 134566, 2023/03/15/ 2023.
- [24] J. M. Jones, C. G. García, and H. J. Braun, "Perspective: Whole and Refined Grains and Health-Evidence Supporting "Make Half Your Grains Whole"," (in eng), *Advances in nutrition (Bethesda, Md.)*, vol. 11, no. 3, pp. 492-506, 2020.
- [25] E. Ros, "Eat Nuts, Live Longer*," *Journal of the American College of Cardiology*, vol. 70, no. 20, pp. 2533-2535, 2017/11/14/ 2017.
- [26] R. Embling, A. E. Pink, J. Gatzemeier, M. Price, M. D Lee, and L. L. Wilkinson, "Effect of food variety on intake of a meal: a systematic review and meta-analysis," *The American Journal of Clinical Nutrition*, vol. 113, no. 3, pp. 716-741, 2021.
- [27] L. S. Roe, J. S. Meengs, L. L. Birch, and B. J. Rolls, "Serving a variety of vegetables and fruit as a snack increased intake in preschool children," *The American journal of clinical nutrition*, vol. 98, no. 3, pp. 693-699, 2013.
- [28] M. K. Spill, L. L. Birch, L. S. Roe, and B. J. Rolls, "Hiding vegetables to reduce energy density: an effective strategy to increase children's vegetable intake and reduce energy intake-," *The American journal of clinical nutrition*, vol. 94, no. 3, pp. 735-741, 2011.
- [29] M. Berlic, T. Battelino, and M. J. N. Korošec, "Can Kindergarten Meals Improve the Daily Intake of Vegetables, Whole Grains, and Nuts among Preschool Children? A Randomized Controlled Evaluation," *Nutrients*, vol. 15, no. 18, p. 4088, 2023.
- [30] L. S. Roe, C. E. Sanchez, A. D. Smethers, K. L. Keller, and B. J. Rolls, "Portion size can be used strategically to increase intake of vegetables and fruits in young children over multiple days: a cluster-randomized crossover trial," *The American Journal of Clinical Nutrition*, vol. 115, no. 1, pp. 272-283, 2021.
- [31] C. M. Taylor and P. M. Emmett, "Picky eating in children: Causes and consequences," *J Proceedings of the Nutrition Society*, vol. 78, no. 2, pp. 161-169, 2019.

PRILOGA 1

TABELA 2: 5-dnevni prototipni vrčevski jedilnik s priporočenimi porcijami (g/otroka) in okvirnimi energijskimi vnosi po posameznih obrokih

	Zajtrk 20 %¹	Dopoldanska malica 5 %¹	Kosilo 30-35 %¹	Popoldanska malica 15 %¹
1. DAN četrtek	kakav (183 g), kruh s pšeničnimi kalčki (60 g), skutin namaz z drobnjakom (30 g), jabolko (26 g)	češnjev paradižnik (52 g), redkvica (53 g)	goveja juha (172 g) z rezanci (50 g), govedina (59 g), pražen krompir (128 g), dušen brokoli (24 g) in cvetača (25 g), rdeče zelje v solati (46 g)	borovnice (104 g), ajdov kruh z orehi (38 g)
2. DAN petek	otroški čaj z medom in limono (115 g), pirin kruh (72 g), mesno zelenjavni namaz (30 g), oranžna paprika (48 g), jabolko (10 g)	kivi (40 g), maline (47 g)	ohrotova enolončnica s piščančjim mesom in kvinjojo (262 g), rženi kruh (30 g), jogurtova strjenka (78 g) z borovničevim prelivom (52 g), 100 % pomarančni sok (123 g)	pirina žemlja (56 g), rdeča paprika (49 g), črne olive (6 g), sir (21 g)
3. DAN ponedeljek	prosenka kaša na mleku (283 g), posip s cimetom in mleto čokolado (3 g), jabolko (11 g)	suhe brusnice (11 g) in slive (22 g), orehi (16 g)	brokolijeva juha (188 g), polnozrnati špageti (130 g), tuna v paradižnikovi omaki s pinjolami in baziliko (147 g), zelena solata (50 g) z granatnim jabolkom (5 g)	jabolčna čežana s klinčki in cimetom (136 g), polnozrnati grisini (18 g)
4. DAN torek	čaj poprove mete z medom (136 g), sezamova štručka (70 g), piščančje prsi (12 g), sir edamec (15 g), paradižnik (55 g), jabolko (11 g)	jagode (101 g)	ješprenjeva enolončnica s puranjim mesom (251 g), rženi kruh (14 g), ajdove kocke s temno čokolado in jabolki (97 g), limonada (148 g)	jogurt (98 g) z malinovo kašo (50 g) in mletimi lešniki (20 g), pisan kruh (19 g)
5. DAN sreda	bela kava (165 g), polnozrnata žemlja (58 g), suhe brusnice (29 g), orehi (29 g), jabolko (10 g)	borovnice (100 g)	paradižnikova juha (199 g) z rezanci (48 g), pečena rižota s piščancem in zelenjavo (203 g), parmezan (5 g), rdeča pesa v solati (59 g)	energijska ploščica (41 g), 100 % sok iz granatnega jabolka (150 g)

¹ Razporeditev dnevnega priporočenega energijskega vnosa po posameznih obrokih

PRILOGA 2

TABELA 3: 5-dnevni kontrolni vrčevski jedilnik Zasavske regije s priporočenimi porcijami (g/otroka) in okvirnimi energijskimi vnosi po posameznih obrokih

	Zajtrk 20 %¹	Dopoldanska malica 5 %¹	Kosilo 30-35 %¹	Popoldanska malica 15 %¹
1. DAN četrtek	mlečni rogljiček z marmelado (85 g), sadni čaj s sladkorjem (190 g)	banana (55 g), hruška (45 g)	file lososa (70 g), tržaška omaka (3 g), kuhan krompir v kosih (200 g), rdeča pesa v solati (94 g)	banana (130 g), ajdov kruh (70 g)
2. DAN petek	zeliščni čaj (122 g), eko bel kruh (32 g), eko hrenovka (53 g), gorčica (11 g)	banana (59 g), hruška (96 g)	puranji ragu (120 g), široki rezanci (200 g), zelena solata (23 g)	eko črn kruh (32 g), jabolko (118 g)
3. DAN ponedeljek	zeliščni čaj (106 g), polbel kruh (50 g), kuhan pršut (30 g), kislá kumara (10 g)	jabolko (44 g), hruška (68 g)	junčji zrezek (50 g) v korenčkovi omaki (110 g), pražen krompir (290 g), zelena solata (42 g)	banana (87 g), polnozrnat kruh (33 g)
4. DAN torek	kakav (120 g), sirova štručka (80 g)	jabolko (50 g), hruška (55 g)	fižolova juha z belimi testenami (367 g), marmorni kolač (53 g)	melona (100 g), polnozrnatí piškoti (20 g)
5. DAN sreda	koruzni zдроб na mleku (190 g), čokoladni posip (1 g)	jabolko (51 g), hruška (50 g), banana (67 g)	rižota (riž, pira, ješprenj) s puranjim mesom in zelenjavo (263 g), zelena solata z jajcem (60 g)	hruška (120 g), grisini (20 g)

¹ Razporeditev dnevnega priporočenega energijskega vnosa po posameznih obrokih

PRILOGA 3

TABELA 4: 5-dnevni kontrolni vrtčevski jedilnik Osrednjeslovenske regije s priporočenimi porcijami (g/otroka) in okvirnimi energijskimi vnosi po posameznih obrokih

	Zajtrk 20 %¹	Dopoldanska malica 5 %¹	Kosilo 30-35 %¹	Popoldanska malica 15 %¹
1. DAN četrtek	mleko (118 g), medeni namaz (med (10 g) in maslo (10 g), črni kruh (68 g))	jabolko (80 g)	mesno zelenjavna lasanja (275 g), zelena solata (27 g) s čičeriko (7 g)	banana (118 g)
2. DAN petek	eko pirin kruh (65 g), puranje prsi (31 g), kisle paprika (13 g), sadni čaj (182 g)	nektarina (74 g)	ješprenjeva enolončnica (283 g), skutni zavitek (112 g)	eko črni kruh (30 g), jabolko (91 g)
3. DAN ponedeljek	polbel kruh (66 g), maslo (15 g), marelična marmelada (18 g), bela kava (139 g)	nektarina (81 g)	pečene piščančje krače (46 g), pire krompir (205 g), zelena solata (27 g) s korenjem (5 g)	rižev vafelj (11 g), jabolko (81 g)
4. DAN torek	prosena kaša na mleku (241 g), kakavov posip (3 g)	banana (68 g), eko korenje (8 g)	goveji golaž (135 g), gluhi štruklji (60 g), zelena solata (33 g)	polnozrnati prepečenec (11 g), hruška (77 g)
5. DAN sreda	bio polnozrnata bombeta (66 g), sirno zelenjavni namaz (23 g), sadni čaj (295 g)	marelica (80 g)	korenčkova juha (136 g), oslič po dunajsko (83 g), krompirjeva solata z zeljem (154 g)	vanilijev jogurt (156 g), črna žemljica (22 g)

¹ Razporeditev dnevnega priporočenega energijskega vnosa po posameznih obrokih

POMEN VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNIH PROCESOV NA ZDRAVJE OTROK IN ODRASLIH V POVEZAVI S PRAZNIKI IN MEDGENERACIJSKIM DRUŽENJEM

POVZETEK

Praznični čas ni le obdobje veselja, daril in okraševanja domov. V ozadju praznične evforije se odvijajo vzgojno-izobraževalni procesi, ki imajo pomemben vpliv na zdravje otrok. Posebej je pomembno medgeneracijsko druženje, ki prenaša vrednote, tradicije in krepi družinske vezi. Vzgojno-izobraževalni procesi v času praznikov igrajo ključno vlogo pri oblikovanju otrokovega duševnega zdravja in razvoju socialnih veščin. Praznovanje tradicionalnih praznikov pogosto vključuje sodelovanje v družinskih srečanjih, izdelovanje okraskov, kuhanje tradicionalnih jedi in druge dejavnosti, ki spodbujajo kreativnost in timsko delo. Takšne izkušnje ne le bogatijo otrokov vsakdan, ampak tudi prispevajo k razvoju njihove osebnosti. Pomembno je poudariti, da prazniki niso le čas materialne radosti, temveč tudi čas za vzgojo, izobraževanje in medgeneracijsko povezovanje. Namen medgeneracijskega druženja ima veliko dejavnikov, ki vplivajo na posameznike in družbo kot celoto. Poudariti je potrebno izmenjavo izkušenj in znanj, krepitev medsebojnega spoštovanja, boj proti osamljenosti, ter ohranjanje tradicij in vrednot. V ta namen se povezujemo z domom starejših občanov v Slivnici, kjer na podlagi obiskov, nastopov in delavnic uresničujemo zastavljene cilje. Vzgojno-izobraževalni procesi v prazničnem času so zato dragocen vir razvoja, ki presega trenutno veselje in pušča trajen pečat na otrokovi življenjski poti.

KLJUČNE BESEDE: duševno zdravje, dobro počutje, medgeneracijsko druženje, prazniki in običaji

THE IMPORTANCE OF EDUCATIONAL PROCESSES ON THE HEALTH OF CHILDREN AND ADULTS IN CONNECTION WITH HOLIDAYS AND INTERGENERATION SOCIALIZATION

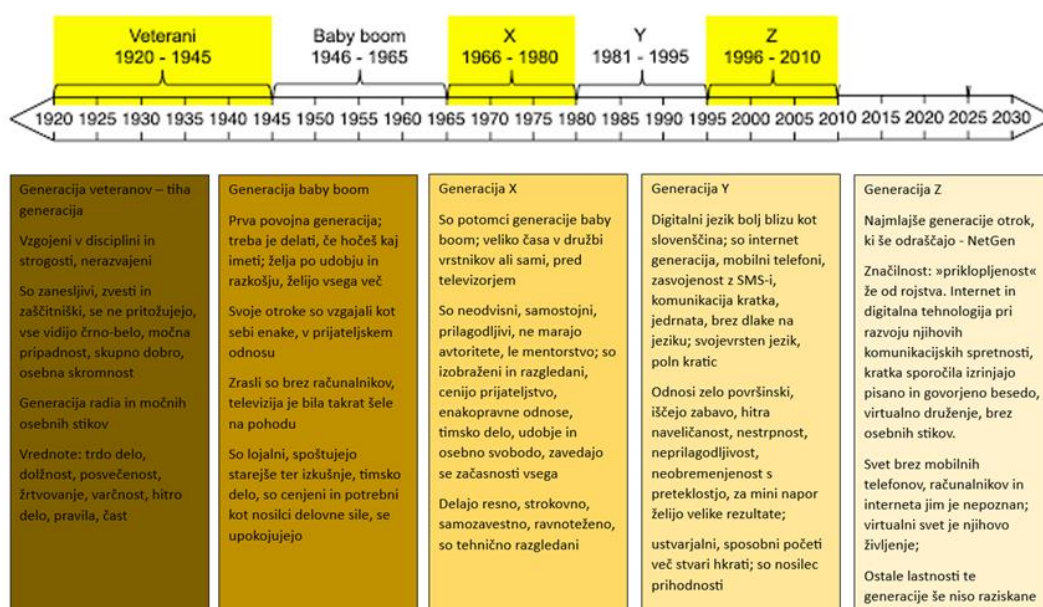
ABSTRACT

The festive season is not only a period of joy, gifts and decorating homes. In the background of the festive euphoria, educational processes take place, which have a significant impact on the child's health. Intergenerational socializing is particularly important, as it transmits values, traditions and strengthens family ties. Educational processes during the holidays play a key role in shaping a child's mental health and developing social skills. Celebrating traditional holidays often involves participating in family gatherings, making decorations, cooking traditional dishes, and other activities that encourage creativity and teamwork. Such experiences not only enrich children's everyday life, but also contribute to the development of their personality. It is important to emphasize that the holidays are not only a time for material joy, but also a time for upbringing, education and intergenerational bonding. The purpose of intergenerational socializing has many factors that affect individuals and society as a whole. It is necessary to emphasize the exchange of experience and knowledge, the strengthening of mutual respect, the fight against loneliness, and the preservation of traditions and values. For this purpose, we connect with the home for senior citizens in Slivnica, where we realize the set goals based on visits, performances and workshops. Educational processes during the holiday season are therefore a valuable source of development that goes beyond the momentary joy and leaves a lasting mark on the child's life path.

KEYWORDS: mental health, well-being, intergenerational socializing, holidays and customs

1. UVOD

Vsak otrok raste obdan z okoljem, ki vključuje vzgojno-izobraževalne procese, pa tudi tradicije in praznične običaje. Pomembno je razumeti, kako ti dejavniki oblikujejo zdravje otrok in mladostnikov, predvsem v luči povezovanja z običaji, povezanimi s prazniki, ter medgeneracijskega druženja. Vzgojno-izobraževalni procesi so ključnega pomena za celostni razvoj otrok in mladostnikov. Vplivajo na njihovo duševno, telesno in socialno zdravje ter postavljajo temelje za življenje. Povezava med temi procesi, prazničnimi običaji ter medgeneracijskim druženjem ima pomembno vlogo pri oblikovanju zdravega življenjskega sloga in krepitev medsebojnih vezi znotraj družbe. Prazniki in praznovanja so čas, ko se krepijo medsebojne vezi. Vzgojno-izobraževalni procesi, ki se odvijajo v tem obdobju, imajo poseben pomen. Medgeneracijsko druženje, kjer se različne generacije združujejo in delijo svoje izkušnje ter znanje, prav tako prispevajo k celotnemu razvoju otrok in mladostnikov. Otroci in mladostniki se ne učijo le teoretičnih vsebin v šoli, temveč pridobivajo tudi praktična življenjska znanja skozi izkušnje. Starejši tukaj igrajo pomembno vlogo kot mentorji in vzorniki, ki prenašajo vrednote, tradicije ter življenjske modrosti na mlajšo generacijo. Prav tako ima medgeneracijsko druženje pomembno vlogo na vsakega posameznika. Živimo v času, ko mlajša generacija živi dobesedno v virtualnem svetu in se nenehno ukvarja samo z digitalnimi napravami. Velikokrat mladim sploh ni do druženja, saj živijo v svojem svetu, medtem ko so starejši velikokrat osamljeni. V mladosti je samoumevno, da imamo širok krog prijateljev in znancev ter družino, ki nas podpira. Ko pa smo starejši pa se marsikaj spremeni. Ljudje smo socialna bitja, ki potrebujemo stike z drugimi. Generacije se zelo razlikujejo po načinu življenja in gledanju na svet. Za lažje razumevanje bom predstavila delitev generacij po Zemku. Delimo jih na generacijo veteranov – tiha generacija (rojeni med 1920 in 1945), baby boom generacija (rojeni med 1946 in 1960), generacija X (rojena med 1961 in 1980), Generacija Y - digitalni domorodci (rojeni med 1981 in 2000) in generacija Z (rojena od 2001 naprej).



SLIKA 1: Delitev generacij.

Vsaka od teh generacij je drugačna, zato je pomembno, da razumemo značilnosti posamezne generacije in upoštevamo razlike med generacijami, ki se velikokrat odražajo kot komunikacijski problemi. Zelo pomembno, da se ohranja sožitje, sobivanje in sodelovanje med generacijami. Praznični običaji imajo pomembno vlogo pri krepitvi medsebojnih vezi in povečevanju občutka pripadnosti skupnosti. Medgeneracijsko druženje spodbuja spoštovanje do starejših. Otroci se učijo empatije, razumevanja in cenjenja razlike generacij. Skozi tradicije, prenašanja običajev iz generacije v generacijo, se gradi občutek pripadnosti, kar pozitivno vpliva na otrokovo psihično trdnost. Prazniki so čas, ko se lahko mladi naučijo spoštovanja do različnih kultur, tradicij in vrednot.

2. VPLIV MEDGENERACIJSKEGA DRUŽENJA NA DRUŽBO KOT CELOTO

Medgeneracijsko druženje ima več pomembnih namenov. V prvi vrsti gre za izmenjavo izkušenj in znanja, saj imajo starejše generacije bogate izkušnje, ki jih lahko delijo z mlajšimi. Prav medgeneracijsko druženje omogoča prenos življenjskih modrosti, tradicij in veščin na mlajšo generacijo, ki so ključne za celostni razvoj mlajše generacije. Poudariti je potrebno tudi krepitev medsebojnega spoštovanja, ki se gradi s srečevanjem in komunikacijo med različnimi generacijami v različnih življenjskih okoljih. Razumevanje drugačnih perspektiv prispeva k vzpostavljanju trdnih medgeneracijskih odnosov. Izpostaviti je potrebno tudi podporo in mentorstvo, saj starejši posamezniki lahko služijo mlajšim kot mentorji. Pri soočanju z izzivi jim nudijo podporo, delijo nasvete ter jim pomagajo pri oblikovanju karijerne poti in s tem prispevajo k njihovi osebni rasti in razvoju. Pomemben faktor je tudi boj proti osamljenosti, saj takšno druženje služi kot sredstvo proti socialni izolaciji in osamljenosti. Reden stik z mlajšo generacijo starejšim prinaša veselje, energijo in občutek pripadnosti. Pomembno je tudi ohranjanje tradicij in vrednot, ki se preko medgeneracijskega druženja prenašajo iz ene generacije na drugo in s tem pripomorejo k ohranjanju kulturne dediščine. Nikakor pa ne smemo pozabiti na spodbujanje življenjskega sloga, ki je pomembno za telesno zdravje in blagodejno vpliva na vse vpletene generacije. Medgeneracijsko druženje prispeva k ustvarjanju povezanosti v družbi, saj različne generacije sodelujejo skupaj in ustvarjajo pozitivne izkušnje, ki jih med seboj povezujejo.

a) Oblikovanje spominov, generacija za generacijo

Najprej se bi osredotočila na praznike in praznovanja v Sloveniji. Čas praznikov je priložnost za poglobitev odnosov. Praznovanja temeljijo na sodelovanju, odgovornosti in pripadnosti. Prazniki in praznovanja so povezani s šegami in navadami. Otroci se s prazniki seznanijo že zelo zgodaj. V prvi vrsti je družina tista, ki otroku privzgoji navade in odnose do samega sebe in ljudi nasploh. Vse to pa je povezano s tradicijami in ohranjanjem kulturne dediščine. Ena takih stvari so tudi prazniki. V šoli se otroci seznanijo, da praznike delimo na osebne, državne, verske,... Nekateri prazniki so pri otrocih bolj priljubljeni kot drugi. Med prazniki, ki jih praznujemo jim je najbolj všeč božič, velika noč in novo leto. Na prvem mestu pa je seveda osebni praznik rojstni dan. Manj priljubljeni so jim dan spomina na mrtve, prvi maj in dan reformacije. Velikokrat omenijo otroci tudi noč čarovnic in valentinovo. Pojavi se zanimivo vprašanje po jesenskih počitnicah, ko otroke vprašamo, katere praznike smo praznovali v času jesenskih počitnic. Takrat otroci v en glas odgovorijo »Noč čarovnic«. Ali je noč čarovnic res

praznik v Sloveniji? Halloween, ki je tudi znan kot noč čarovnic, ni tradicionalni slovenski praznik. Kljub temu pa se je v zadnjih letih uveljavlja in pridobiva nekaj popularnosti. Ljudje, še posebej mlajše generacije, v vsej Sloveniji pogosteje sodelujejo v zabavnih dejavnostih, povezanih s tradicijo, kot so izrezovanje buč, oblačenje v kostume in okraševanje domov. Ponekod se organizirajo dogodki in zabave ob noči čarovnic, predvsem za otroke in mladino. Kljub temu pa Halloween ni praznik, ki bi imel globoke korenine v slovenski tradiciji, kot na primer nekateri drugi prazniki. Še vedno prevladujejo tradicionalni slovenski običaji in prazniki, kot so pust, božič, velika noč, in podobni. Kaj sploh noč čarovnic pomeni in kdaj se praznuje? Izvor noči čarovnic povezujejo s starodavnim keltskim festivalom, ki se je imenoval Samhain in je potekal z 31. oktobra na 1. november, na njihovo novo leto, ki je označevalo prehod iz toplejšega v hladnejši čas. Verjeli so, da se na ta dan ob polni luni mrtvi vrnejo domov, in da bi se jim izognili, so se udeleženci skrivali za maskami, prižgali ogenj in zganjali veliko hrupa. Častili so boga sonca, včasih pa so se poklonili tudi gospodarju smrti. Danes noč čarovnic še vedno vključuje kostume, ki so jih poznali že takrat: čaravnice, vile, demoni, duhove in škrate. Sčasoma se je noč čarovnic razvila v dan dejavnosti, kot so hoja od vrat do vrat, rezbarjenje buč za lučke, praznična srečanja, oblačenje v kostume in uživanje sladkarij. Kako pa praznujemo noč čarovnic v Sloveniji? Noč čarovnic je tudi pri nas povezan s številnimi dejavnostmi. Ljudje nosijo maske in kostume za zabave, otroci pa ponekod hodijo od vrat do vrat prositi za sladkarije. Zabave za noč čarovnic pogosto vključujejo tudi tematske igre. Noč čarovnic je skupaj z okostnjaki in črnimi mačkami v praznovanje vključila strašljiva bitja, kot so duhovi, čaravnice in vampirji. Simbol tega praznika je tudi izdolbena buča s vklesanim strašljivim obrazom, osvetljena s svečo, ki jo lahko vidimo pred skoraj vsako hišo. V občini Hoče-Slivnica, natančneje v kraju Rogoza se v času noči čarovnic odpre tematski park Magični gozd, kjer v gozdu najdejo nepozabno dogodivščino otroci in starši.

b) Bučarija

Noč čarovnic je odlična priložnost za ustvarjanje skupnih spominov, ki bodo trajali. Z medgeneracijskim druženjem lahko okrepimo medsebojne vezi, spodbudimo izmenjavo izkušenj ter ustvarimo pozitivno in povezano vzdušje med vsemi udeleženci. Odločila sem se, da otrokom in starejšim približam netradicionalni praznik noč čarovnic. V ta namen sem se povezala z domom starejših občanov SeneCura v Slivnici. Predstavila sem svojo idejo vodji službe za stike z javnostjo in sva se dogovorili za sodelovanje.

Moja zamisel je bila, izrezovanje buč, kostumi čarovnic, poslikava obraza, izdelovanje lampijončkov, kratek program s petjem in plesom, pripovedovanje zgodb, peka kostanjev. Glede na to, da smo bili omejeni s časom, vseh dejavnosti ne bi bilo moč izvesti v enem dnevu, zato sva se s predstavnico doma dogovorili, da izvedemo v prvi vrsti tradicionalno izrezovanje buč. To je dejavnost, kjer lahko uživajo tako mlajši kot starejši. Skupno ustvarjanje strašljivih ali smešnih obrazov na bučah lahko prinese veliko smeha in zabave. Ker imajo v domu ostarelih stanovalci tudi svoje obveznosti, sva se s predstavnico doma dogovorili, da bomo del dejavnosti izpeljali v šoli. Zanimiva zamisel je bila tudi peka kostanjev, vendar zaradi omejitve s časom ni bila izvedljiva. Tako sva se dogovorili, da bo izdelava lampijončkov in poslikava obrazov potekala v šoli, buče pa se bodo izrezovale v domu.

Naredila sem letake s prijavnici in jih razdelila otrokom od 3. do 5. razreda. Naše druženje pa sem poimenovala »Bučarija«.



SLIKA 2: Letak s prijavnico

Odziv je bil množičen, zato sem morala prvotno zasnovo spremeniti in otroke razdeliti v dve skupini. Zaradi velikega števila otrok je bilo potrebno zagotoviti ustrezno število spremljevalcev. Sodelavci so se odzvali povabilu na naše neformalno druženje kot spremljevalci. Na dan delavnic smo učitelji našemljeni v čarovnice v avli sprejeli otroke in jih napotili v park pred šolo, kjer je bilo vse pripravljeno za našo bučarijo. Učenci so prišli na delavnice že oblečeni v kostume. S seboj so prinesli kozarce, buče in nožke, kot smo se dogovorili. Tisti, ki buče niso prinesli, so bili skupaj v skupini, ki so prvi odšli v dom za ostarele, saj so v domu nabavili večje število buč, tako da je imel vsak možnost ustvarjanja. Najprej smo imeli zbor, kjer je smo učence seznanili s pravili in jim dali napotke za delo. Povedali smo jim, da bo naše druženje potekalo v dveh delih in dveh skupinah. V prvem delu bodo vsi izdelovali lampijončke, v drugem delu pa bodo izrezovali buče v dveh skupinah. Povedala sem tudi, da tisti ki buče niso prinesli, bodo bučo dobili v domu. Seznanila sem jih tudi kaj sploh je noč čarovnic in zakaj se praznuje.



SLIKA 3: Pravila in navodila za delo.

Delo je potekalo tako, da so si na začetku vsi učenci izdelali lampijončke iz steklenih kozarčkov. Kozarčke so oblepili s servietami in v kozarčke so prižgali čajno lučko. Med izdelavo lampijončkov je potekala poslikava obraza. Učitelji smo učencem pomagali pri vezanju vrvice na kozarčke, jih usmerjali in jim asistirali. Po končanem delu smo lampijončke pustili, da se posušijo.



SLIKA 4: Izdelava lampijončkov.

Sledil je odmor, ko so se vsi malo okrepčali s čajem in rogljički, ki so nam jih pripravile kuharice. Zunaj se je že začelo mračiti, zato se je prva skupina z lampijončki odpravila na pot proti domu starejših. Pred domom nas je pričakala socialna delavka in nas povabila naprej. Lampijončke smo odložili pred vhodom in vstopili. Stanovalci doma so nas že pričakovali.



SLIKA 5: Stanovalci in otroci so pripravljani na delo.

Otroci so se pridružili stanovalcem doma in skupaj so ustvarjali zanimive podobe iz buč. Med ustvarjanjem so prijetno kramljali. Starejši so otrokom svetovali in jih usmerjali ter pomagali pri izrezovanju, otroci pa so jim povedali vse o prazniku noč čarovnic in o običajih, ki so z njimi povezani. Povedali so jim tudi, da so jim dejavnosti, ki potekajo na tematiko noči čarovnic zelo všeč. Med ustvarjanjem so stanovalci doma otroke opozorili, da semena ki so v buči ne bodo zavrgli, ampak bodo semena dali v drugo posodo, saj jih bodo kasneje popražili in nato zaužili.



SLIKA 6: Ločevanje semen od mesa.

Povedali so jim, da so bučna semena med vsemi oljnimi semeni najbolj okusna in vsestransko uporabna in da iz njih pridelujejo bučno olje. Poleg tega pa imajo veliko hranljivih snovi. Otroke je zanimalo, kako so praznovali noč čarovnic, ko so bili še mladi. Stanovalci so jim povedali, da noči čarovnic niso praznovali in prav tako v mladosti niso izrezovali buč. Povedali so jim tudi, da so jih čarovnice obiskale za pusta, ali pa so se takrat tudi sami našemili v čarovnice.

Nastalo je veliko zanimivih kreacij, od veselih do strašnih. Za popestritev med samim rezanjem buč je eden od učencev vzel kitaro in zaigral nekaj pesmi, da so lahko stanovalci zraven zapeli. To so bile ljudske pesmi En hribček bom kupil, Tam dol na ravnem polju in Tri planike, ki jih otroci danes ne poznajo. Kmalu se nam je pridružila še skupina, ki je buče izrezovala v šoli. Buče so pustili v šoli, pridružili so se z lampijončki. Za starejše smo pripravili kratek program s petjem in plesom. Eden od učencev je prav tako zaigral nekaj narodnih pesmi na harmoniko. Stanovalci so zapeli ob zvokih harmonike, nekateri so se tudi malo zavrteli. Stare narodne pesmi otroci redko slišijo in je prav, da jih poznajo saj so del dediščine. Vsi učenci pa so skupaj ob spremljavi kitare zapeli pesem Zgodba o prijateljstvu in zaplesali na pesem Avtobus. Pesem Zgodba o prijateljstvu se mi je zdela primerna za to druženje, saj govori o nevidnih vezeh, ki se stekajo med ljudmi in trajajo za vedno. Te vezi so vsekakor spomini, ki nam ostanejo za vedno.



SLIKA 7: Zgodba o prijateljstvu.



SLIKA 8: Trzinka.

Čas je hitro minil in tudi ura nas je opozorila, da je čas za slovo. Kot se za ta dan spodobi, so otroci dobili bonbone, da so se posladkali in se polni lepih vtisov vrnili nazaj v šolo, kjer so jih že čakali starši. Starši so si pred šolo ogledali umetnine, ki so nastale na delavnicah. Lampijončki in buče, ki so jih izrezali v domu starejših, so ostali pred vhodom doma SeneCura in so služili kot dekoracija za noč čarovnic. Naše druženje je bilo zanimivo in poučno, saj smo se drug od drugega tudi nekaj naučili, kar pa je namen medgeneracijskega druženja. Dogovorili smo se za nadaljnje sodelovanje, saj je pred vrati veseli december in z njim povezani običaji.

3. SKLEP

Medgeneracijsko druženje ob noči čarovnic je bilo odlična priložnost za ustvarjanje povezanosti med različnimi generacijami in oblikovanjem nepozabnih trenutkov. Povezava med vzgojno-izobraževalnimi procesi, prazničnimi običaji in medgeneracijskim druženjem ima izjemno pomemben vpliv na zdravje otrok in mladostnikov. Z ustvarjanjem pozitivnih izkušenj, krepitvijo medsebojnih vezi ter spodbujanjem spoštovanja do različnih generacij in kultur, lahko oblikujemo generacijo, ki bo rasla v zdravem in povezanem okolju. Skozi izkušnje otroci ne le pridobijo znanja in veščin, ampak tudi gradijo trdne temelje za svoje telesno in duševno zdravje. Pomembno je poudariti, da prazniki niso le čas obdarovanja, temveč tudi čas za vzgojo, izobraževanje in medgeneracijsko povezovanje. Medgeneracijsko druženje nam daje priložnost, da skozi praznične običaje in druženje oblikujejo trajne spomine ter vplivajo na zdravje in dobrobit otrok. Vzgojno-izobraževalni procesi v prazničnem času so zato nepogrešljivi, saj presegajo trenutno veselje in puščajo trajen pečat na otrokovi življenjski poti.

LITERATURA IN VIRI

- [1] <https://www.slovenec.org/2020/09/07/ali-veste-zakaj-praznujemo-noc-carovnic/> Pridobljeno 26. 10. 2023.
- [2] <https://www.metropolitan.si/novice/polna-luna-noc-carovnic-zgodovina-praznovanje/> Pridobljeno 26. 10. 2023.
- [3] <https://www.almamater.si/medgeneracijsko-ucenje-in-druzenje-ima-pozitivne-ucinke-n941>. Pridobljeno 26. 10. 2023.
- [4] <https://image2.slideserve.com/4280988/medgeneracijsko-sodelovanje13-1.jpg>. Pridobljeno 3.11.2023
- [5] Zemke, Ron, Claire Rainers in Bob Filipczak. (2000). Generations at work: Managing the Clash of Veterans, Boomers, Xers, and Nexters in your Workplace. New York: Amacom.
- [6] Bogataj J. (2011). Slovenija praznuje. Mladinska knjiga.

VPLIV STARIH IGER NA GIBANJE, ZDRAVJE IN RAZVOJ OTROK TER MEDGENERACIJSKO DRUŽENJE IN SODELOVANJE

POVZETEK

Stare igre so lahko odlični način za spodbujanje zdravja otrok in medgeneracijskega druženja. Skozi igro spoznavamo sebe in druge, pridobivamo dragocene izkušnje, rešujemo konflikte, sproščamo jezo in razvijamo spretnosti in čute. Igrače in igre, ki so jih za igro uporabljali naši dedki in babice so bile izdelane iz kamenčkov, vej, kosov blaga, lesa. Kaj pa danes? Stare gibalne igre tonejo v pozabo. Vendar ne pozabimo, da računalniške igrice in plastični junaki ne morejo nadomestiti izkušenj pridobljenih z igro na prostem v družbi vrstnikov, staršev, dedkov in babic. V prvem razredu smo pri projektu: Bilo je nekoč, poleg življenja nekoč, spoznali in se igrali stare igre, ki so se jih igrali nekoč in so se ohranile, do danes. Predstavili smo se staršem in starostnikom v domu. Igranje starih iger spodbuja različne vidike otrokovega zdravja, vključno z intelektualnim, čustvenim in družbenim razvojem. Te igre zahtevajo logično razmišljanje, načrtovanje, koncentracijo in socialne veščine. Otroci se učijo spoštovanja pravil, sposobnosti reševanja konfliktov ter sodelovanja z vrstniki in starejšimi generacijami. Zato je vredno ohranjati in spodbujati tradicijo igranja starih iger, saj imajo pozitiven učinek na razvoj otrok in odnose med generacijami.

KLJUČNE BESEDE: stare igre, gibanje, medgeneracijsko sodelovanje, zdravje, razvoj

THE IMPACT OF OLD GAMES ON CHILDREN'S PHYSICAL ACTIVITY, HEALTH AND DEVELOPMENT, AS WELL AS INTERGENERATIONAL BONDING AND COLLABORATION

ABSTRACT

Playing old games can be an excellent way to promote children's health and intergenerational bonding. Through play we learn about ourselves and others, gain valuable experience, resolve conflicts, release anger, and develop skills and senses. The toys and games our grandparents used to play with were made from pebbles, sticks, pieces of cloth and wood. But what about today? Traditional physical games are fading away. But let's not forget that computer games and plastic action figures cannot replace the experience of playing outdoors with peers, parents and grandparents. In our Year 1 project 'It Was Once', as well as exploring life in the past, we learned about and played old games that have survived to this day. We presented them to parents and elderly residents of a nursing home. Playing these ancient games promotes various aspects of children's health, including intellectual, emotional and social development. These games require logical thinking, planning, concentration and social skills. Children learn respect for rules, conflict resolution and cooperation with peers and older generations. It's therefore worth preserving and promoting the tradition of playing old games, as they have a positive impact on children's development and intergenerational relations.

KEYWORDS: old games, physical activity, intergenerational cooperation, health, development

1. UVOD

V tem članku sem raziskala, kako stare igre koristijo otrokom, kako vplivajo na različne vidike otrokovega življenja, kako ohranjajo tradicijo ter spodbujajo povezovanje med različnimi generacijami.

Stare igre so več kot le spomini na otroštvo - predstavljajo pomemben del kulture in tradicije. Stare igre, kot so trden most, gnilo jajce, gunitvist, en kovač konja kuje, ristanc, slepe miši, dan in noč, pepček itd. so se ohranile skozi generacije in še vedno imajo pomemben vpliv na otroke, njihovo gibanje, zdravje ter razvoj. Poleg tega so te igre tudi odličen način za medgeneracijsko druženje in sodelovanje.

Interakcija v igri je dober način vzpodbujanja odnosov med mlajšimi in starejšimi generacijami. Prav to sodelovanje prispeva h kognitivni rasti, boljši socializaciji, fizičnem razvoju in čustvenem počutju. Starejši in otroci uživajo v medsebojnem druženju in se učijo drug od drugega. Medgeneracijsko sodelovanje ima tako vpliv na družbo v kateri živimo in tudi družino v kateri bivamo, saj prispeva k dobrim medsebojnim odnosom, solidarnosti in strpnosti. (Erenda 2014.) Mlade zato vzgajamo za strpnost, medsebojno razumevanje in razvijanje pozitivne podobe staranja in starejših ljudi v družbi. Starejši pa imajo veliko izkušenj in znanja, ki ga lahko prenašajo na mlajše generacije. (Kralj 2009.)

Današnji način življenja nekaterim otrokom onemogoča medgeneracijski stik in igro, saj so babice in dedki še zaposleni ali živijo drugje. Eden izmed pozitivnih vidikov medgeneracijske igre je, da vsak odrasel, neodvisno od izobrazbe in statusa lahko sodeluje pri igri z otroki in je pozitiven vzor. Tako razvijajo pozitiven odnos do starejših in do lastnega odraščanja. Starejši pa se skozi igro izognejo depresiji in tesnobi ter gradijo na samozavesti. (Davis, Graves in Larkin 2002). Otrok, ki se igra je otrok z domišljijo. Brez domišljije ni sposoben razumeti abstraktnih simbolov, ki so nujno potrebni za kognitivni razvoj. Otroci, ki se nikoli niso igrali, imajo manjše možnosti za razvoj socialnih in čustvenih veščin.

Igrače in igre, ki so jih za igro uporabljali naši dedki in babice so bile izdelane iz kamenčkov, vej, kosov blaga, lesa. Kaj pa danes? Stare gibalne igre tonejo v pozabo. Vendar ne pozabimo, da računalniške igrice ne morejo nadomestiti izkušenj pridobljenih z igro na prostem v družbi vrstnikov, staršev, dedkov in babic.

2. PROJEKT BILO JE NEKOČ

Z učenci 1. razreda smo pri projektu *Bilo je nekoč* seznanili naše učence z življenjem, ki je bilo nekoč. Kako so živeli naši dedki in babice, pradedki in prababice. Spoznali smo kakšne so bile šole, učitelji, kako so živeli. V razredu smo naredili razstavo starih predmetov, ki so jih nekoč uporabljali (parni likalnik, lanterna, rebrasti lesen perivnik ali rifla, mlinček za kavo, kolovrat, lesen škaf za perilo, star telefon, star denar...) Predvsem, pa smo dali največji pomen igram, ki so se jih igrali nekoč. Stare igre, ki so se jih igrali nekoč so prvošolce popeljale v obdobje, ko je življenje teklo počasneje in preprosteje. Prvošolci so nastopali za starše in varovance doma

starejših občanov v Slivnici. Da smo starostnike zares popeljali nazaj v čas svojega otroštva, so se učenci oblekli v oblačila, ki so jih imeli in nosili v svojem otroštvu. Učenci so se predstavili z naslednjimi igrami.

a) Trden most

»Trden most« je ena tistih otroških iger, ki popolnoma očarajo otroško domišljijo, ob tem pa poskrbi, da so vsi učenci preživijo čudovit čas. Za igro »trden most« potrebujemo samo veliko površino. Primerna je za velike skupine otrok. Večina učencev v 1. razredu te igre ni poznala. Igro smo se naučili na šolskem igrišču. Vloge smo menjali tako, da so se lahko vsi učenci naučili besedilo celotne igre in vloge posameznega učenca pri igri. Izštejemo dva, otroka, ki predstavljata most. Primeta se za roke, da gre lahko vojska, ki jo sestavljajo ostali otroci, skozi. Otroka, ki predstavljata most se dogovorita, kaj naj bi bil eden in kaj drugi, na primer, prvi je zlato jabolko, drugi pa zlata hruška. igra se lahko začne. Vojska se ustavi pred mostom in ga vpraša: »Ali je kej trden most?« Most odgovarja: »Kakor kamen, kost!« Vojska vpraša: «Iz česa ste ga zidali?» Most odgovarja: »Iz bele repe rezane.« Vojska vpraša: «Ali lahko gre naša vojska skozi?» Most odgovarja: »Ja, če nam zadnjega pustite!« Vojska odgovarja: »Če ga le ulovite!« s tem je pogovor končan in otroci lahko gredo skozi most. Otroka spustita roki pred zadnjim v koloni. Zajetega otroka vprašata, kaj ima raje zlato jabolko ali zlato hruško. In v skladu z odgovorom ga razvrstita za tistim, ki je zlato jabolko ali zlata hruška. Ko se razporedijo vsi otroci, vsaka stran mostu vleče v svojo smer. Tista ekipa, ki je močnejša, je nato razglašena za zmagovalno. Igra vzpodbuja različne vidike otrokovega razvoja. Spodbuja gibalni razvoj otrok. Pomembno je, da se otroci v vlaku ne spuščajo, gre za sodelovanje. Pri igri se otroci sočasno gibajo. To spodbuja razvoj motoričnih spretnosti, ravnotežja in koordinacije. Zelo pomembno pri igri je, da se znajo otroci dogovarjati si zaupati in znati delovati skupaj. Igra spodbuja sodelovanje, komunikacijo, usklajevanje in gibalno spretnost med otroci. To krepi socialne veščine, kot so timsko delo, reševanje konfliktov in sporazumevanje. Ob koncu igre pa mora poražena ekipa, ki je šibkejša znati prenesti in sprejeti poraz. Besedilo, ki ga otroci govorijo med igro, spodbuja razvoj jezikovnih spretnosti. Otroci se učijo besedilo, kar lahko izboljša njihovo sposobnost zapomnitve in izražanja.

Igra "trden most" otrokom omogoča, da se sprostijo in uživajo v družbi svojih vrstnikov.

S to igro smo se predstavili oskrbovancem v domu. Igro so poznali in so sodelovali pri besedilu igre. Bilo je prijetno vzdušje. (Slika 1), prikazuje igro »trden most.



SLIKA 1: Slika prikazuje igro »trden most«, katero se igrajo učenci 1. razreda in s katero smo se predstavili v Domu starostnikov v Slivnici.

b) Gnilo jajce

Igro »gnilo jajce« je večina otrok že poznala. Vendar smo se igro naučili pravilno, saj veliko učencev pravil igre ni poznala. Z izštevanko smo izšteli učenca, ki je nosil gnilo jajce. Pravilno smo se naučili besedilo igre, kdaj postane kdo gnilo jajce, kje mora sedeti učenec, ki je nosil robček oziroma gnilo jajce. Igra je preprosta zato smo se jo igrali tako na igrišču, kot tudi v telovadnici. Otroci se posedejo v krog, eden okoli njih nosi zmečkan robček, to je jajce in govori: »Gnilo jajce nosim, nikomur ga ne dam, kdor pa se ozira po hrbtu jih dobi! Čim bolj na skrivaj spusti robček za hrbet enemu izmed otrok, in če ta ne ugotovi, je gnilo jajce, če otrok ugotovi, da ima robček za seboj mora teči v krogu za njim. On pa lahko sede na njegovo mesto. Igra vzpodbuja različne vidike otrokovega razvoja. Spodbuja otroke k fizični aktivnosti, kar je ključnega pomena za razvoj moči in vzdržljivosti. Otroci med tekom razvijajo koordinacijo. Igra spodbuja komunikacijo in sodelovanje med otroki. Otroci se učijo ocenjevati situacijo in razmišljati potek igre. Učijo se sodelovati in skupaj upoštevati pravila igre ter skupaj razvijajo strategije za uspeh v igri. S tem pridobivajo občutek pripadnosti skupini. Kljub gibanju in napetosti med igro, je igra »gnilo jajce« vir zabave in sprostitve.

Tudi z igro »gnilo jajce« smo se predstavili na prireditvi v Domu starejših občanov v Slivnici. Starostnike je igra »gnilo jajce« prav tako popeljala nazaj v svojo otroštvo, ko so se tudi sami igrali gnilo jajce. (Slika 2), prikazuje igro »gnilo jajce«.



SLIKA 2: Slika prikazuje igro »gnilo jajce«, katero se igrajo učenci 1. razreda in s katero smo se predstavili v Domu starostnikov v Slivnici.

c) Gunitvist

Učenci v 1. razredu te igre niso poznali. Igro smo se naučili na šolskem igrišču. Vloge smo menjali tako, da je vsak učenec prišel na vrsto, da je lahko skakal, ali držal gumico. Tako so se lahko vsi učenci naučili besedilo igre in pravičen način skakanja. Veliko učencev je imelo pri tej igri težave, saj igra zahteva veliko spretnosti in vztrajnosti, ki je imajo današnji učenci resnično premalo. Zato smo imeli pomembno vlogo učitelji, da smo učence vodili skozi igro jih vzpodbujali pri skakanju, da so se naučili pravilno skakati in so lahko napredovali v igri.

Otroke razdelimo v manjše skupine po štiri. V vsaki skupini, dva otroka raztegneta gumico in jo držita na gležnjih. Dobimo pravokotnik. Tretji skače in govori: » USA, USA, USASA, PIPI DUGA ČARAPA«. V nadaljevanju gumico dvignemo, če je stopnja uspešno opravljena.

Otrok skače skladno z besedilom preko gumice. Otroška igra gunitvist je klasična igra, ki je bila včasih zelo priljubljena. Skakanje čez gumico zahteva dobro koordinacijo in spodbuja telesno aktivnost. Spodbuja otrokovo ravnotežje in agilnost, saj mora otrok pravilno preskočiti

gumico. Pomaga pri razvijanju mišic in izboljšuje splošno telesno moč. Igra »gumitvist« krepi kognitivne sposobnosti, kot so vzdržljivost, vztrajnost, koncentracijo in reševanje težav. Otroci razvijajo motorične spretnosti in prostorsko zavedanje, ko morajo preskočiti gumico. Pri igri »gumitvist« se učijo otroci dogovarjati in spoštovati pravila igre, kar krepi socialne veščine. Kljub temu, da je igra dinamična, otrokom omogoča tudi sprostitev in zabavo. Skakanje čez gumico lahko sprosti stres in dvigne razpoloženje. Igra »gumitvist« je torej večplastna igra, ki prispeva k celostnemu razvoju otroka. Tudi z igro »gumitvist« smo se predstavili na prireditvi v Domu starejših občanov v Slivnici. Starostnike je igra »gumitvist« popeljala nazaj v svojo otroštvo, ko so gumitvist tudi sami skakali in se zabavali. Ob igri so skupaj z učenci ponavljali besedilo igre, se vživeli v igro, se sprostiti, zabavali in nasmejali. (Slika 3), je prikaz igre, »gumitvist.«



SLIKA 3: Slika prikazuje igro »gumitvist«, katero se igrajo učenci 1. razreda predstavili v Domu starostnikov v Slivnici.

č) En kovač konja kuje

Učenci v 1. razredu igre »en kovač konja kuje« niso poznali. Igro smo se naučili v razredu.

Učenci sedijo v krogu in držijo pred seboj stisnjene pesti. Izštejemo učenca, ki vodi igro, udarja s svojo pestjo po ritmu in po vrsti vse pesti v krogu, pri tem pa govori besedilo: »En kovač konja kuje, kol'ko žeblice potrebuje, en, dva tri, pa povej število tudi ti.« Otrok pri katerem se besedilo konča, pove neko število in otrok, ki vodi izštevanjem izloči pest tistega otroka, pri katerem se štetje zaključí. Ko otrok v igri nima več nobene pesti je izločen. Tako se igra nadaljuje do konca. Zadnji je zmagovalec, ki vodi igro od začetka. Igra ponuja priložnost za sprostitev in zabavo ter spodbuja različne veščine pri otrocih.

Igra spodbuja socialne veščine, saj otroci sodelujejo in komunicirajo med seboj. Zahteva, da se otroci zavedajo drug drugega in sodelujejo v skupini. Prav tako lahko igra spodbuja vzajemno spoštovanje in strpnost, saj morajo otroci upoštevati pravila igre. Igra spodbuja razvoj jezikovnih sposobnosti, saj si vodja igre mora zapomniti besedilo in slediti ritmu. Prav tako si razvija matematične številčne predstave, saj je potrebno pravilno štetje.

Igra omogoča otrokom, da se sprostijo in zabavajo, kar je pomembno za otrokovo čustveno plat. Tudi z igro »en kovač konja kuje« smo se predstavili na prireditvi v Domu starejših občanov v Slivnici. Starostnike je igra »en kovač konja kuje« prav tako popeljala nazaj v svojo otroštvo. Ob igri so se starostniki vživeli v igro, se sprostiti, zabavali in nasmejali. (Slika 4), je prikaz

igre, »en kovač konja kuje«. Na koncu prireditve so se otroci igre »en kovač konja kuje« igrali tudi s starostniki.



SLIKA 4: Slika prikazuje igro »en kovač konja kuje«, katero se igrajo učenci 1. razreda in s katero smo se predstavili v Domu starostnikov v Slivnici.

Vzdušje je bilo zares prijetno, sproščujoče, zabavno na trenutke prav ganljivo, saj je nemalo kateri starostnik ob ogledu naše prireditve s predstavitvijo starih iger potočil kakšno solzo, ob spominu na svojo otroštvo.

d) Druge stare igre

Z učenci v prvem razredu smo se igrali in spoznali tudi druge stare igre: ristanc, slepe miši, pepček, dan ali noč, frnikule, strings. Tudi pri teh igrah so učenci uživali in se jih radi igrajo. Zelo dobro so že poznali igre dan ali noč in slepe miši in ristanc, katere so se igrali že v vrtcu. Igre frnikule niso poznali. Posamezni učenci so se naučili tudi igro strings, ki pa že zahteva veliko ročnih spretnosti, natančnosti in vztrajnosti.

3. SKLEP

Igre so bila vedno pomemben del človeške kulture. Od nekdaj so igre pomagale ljudem razvijati različne veščine, krepiti medosebne odnose in se zabavati. Danes, v dobi digitalne tehnologije, smo priča nenehnemu napredku videoiger in računalniških aplikacij, ki prevzemajo pozornost otrok in mladostnikov. Stare igre pa imajo pomemben vpliv na gibanje, zdravje, razvoj otrok ter medgeneracijsko druženje in sodelovanje.

Mnoge stare igre vključujejo elemente sodelovanja in vzajemne pomoči. To spodbuja razvoj socialnih veščin in empatije med otroki. Otroci se učijo sodelovati, komunicirati in reševati težave skupaj, kar pozitivno vpliva na njihovo čustveno in duševno zdravje.

Otroci se lahko skozi igro učijo reševati probleme, razvijati strategije in razmišljati kreativno. To lahko izboljša njihove učne sposobnosti in spodbudi njihov intelektualni razvoj.

Otroci se preko starih iger učijo o tradiciji in kulturi svojih prednikov. In nazadnje so stare igre priložnost za medgeneracijsko druženje in sodelovanje. Starši, stari starši in otroci lahko skupaj uživajo v igrah, ki jih vsi poznajo. To povečuje povezanost med generacijami, tako se izmenjujejo izkušnje, znanje in spomini, otroci pa pridobivajo dragocene izkušnje od starejših. Kljub razvoju digitalnih tehnologij je pomembno, da ne pozabimo na to bogato tradicijo iger, ki so skozi stoletja obogatile življenje ljudi.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Bravar, Z. in Bravar I. (2007). Vpliv socialnih iger na posamezna področja (varnost, identiteto, pripadnost, smiselnost, sposobnost) pri učencih v 1. in 2. razredu devetletke. Diplomsko delo.
- [2] http://www.ringaraja.net/clanek/se-poznate-stare-igre-se-jih-se-igrate_4721.html?page
- [3] https://www.oshjh-staritrq.si/files/2013/03/OTROKOVA_IGRA.pdf
- [4] Klemenc, A. (2014). Današnja vloga dedkov in babic v družini. Diplomsko delo. <https://dk.um.si/Dokument.php?id=61892>
- [5] Koselj, V. (2013). Medgeneracijsko sodelovanje osnovnošolcev starejšimi.
- [6] Marjanovič Umek, L., Mišljenje in govor predšolskega otroka, Državna založba Slovenije, Ljubljana 1990.
- [7] Marjanovič Umek, L., Zupančič M.; Psihologija otroške igre, Znanstveni inštitut, Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani, Ljubljana 2001.
- [8] Ostrič, B. (2016). Vnuki in stari starši. Diplomsko delo. <https://dk.um.si/Dokument.php?id=94094>
- [9] Ramovš, K. (2013). Medgeneracijsko sožitje in solidarnost. V: Kakovostna starost, let.16, št. 4: 3-33.
- [10] Tušak M., Risanje v psihodiagnostiki I, Znanstveni inštitut Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani, Ljubljana 1992.
- [11] Virk- Rode, J. in J. Belak-Ožbolt Razred kot socialna skupina in socialne igre. Ljubljana 1991.
- [12] Žlebnik Leon, Psihologija otroka in mladostnika II, Državna založba Slovenije, Ljubljana 1973.
- [13] Žlebnik Leon, Psihologija otroka in mladostnika III, Državna založba Slovenije, Ljubljana 1973.

SPODBUJANJE RAZVOJA GIBALNIH SPOSOBNOSTI MALČKOV

POVZETEK

Z razvojem novih tehnologij v zadnjih desetletjih se je življenjski slog močno spremenil. Zanj je značilno pomanjkanje gibalne aktivnosti. V otroštvu narašča število poškodb zaradi padcev iz različnih položajev. Strokovni delavci v vzgojno-izobraževalnih zavodih imamo pomembno vlogo pri zagotavljanju več gibalne aktivnosti zlasti na prostem. V prispevku predstavljam gibalne sposobnosti malčkov ob vstopu v vrtec. Te se med njimi zelo razlikujejo. Bolj kot starostna razlika v mesecih nanje vplivata socialno okolje in lastna aktivnost. Z namenom spodbujati gibalni razvoj malčkov in zmanjšati razlike v njihovih gibalnih sposobnostih, sem v oddelku 1 do 2-letnikov prednostno načrtovala in izvajala dejavnosti s področja gibanja. Na začetku so bili nekateri malčki gibalno nespretni, imeli so težave z ravnotežjem in z izvajanjem naravnih oblik gibanja. Težave so imeli z vztrajnostjo. Bili so hitro utrujeni. Z zagotavljanjem spodbudnega fizičnega okolja, načrtovanjem ustreznih gibalnih dejavnosti glede na zastavljene cilje s področja gibanja in spodbujanjem malčkov k vključevanju v gibalne dejavnosti po enem letu opažam velik napredek. Razlike v gibalnih sposobnostih malčkov so se izrazito zmanjšale. Razvoj gibalnih sposobnosti v oddelku z malčki enake starostne stopnje, ki so imeli na področju gibanja v primerljivem obdobju manj spodbud, je počasnejši. Recipročno z gibalnimi sposobnostmi se je razvijala tudi osebnost malčkov. Hitro so usvojili toaletni trening in se pričeli suvereno vključevati v vzgojno-izobraževalne dejavnosti. Uporabljena je bila metoda kvalitativnega vrednotenja gibanja s sistematičnim opazovanjem in kritično presojo. S prispevkom želim opozoriti na pomen prednostnega načrtovanja in izvajanja gibalnih dejavnosti v oddelku malčkov.

KLJUČNE BESEDE: gibalne sposobnosti, gibalne dejavnosti, malčki

PROMOTING THE DEVELOPMENT OF MOTOR SKILLS IN YOUNG CHILDREN

ABSTRACT

With the development of new technologies in recent decades, lifestyles have changed dramatically. It is characterized by a lack of physical activity. In childhood, the number of injuries due to falls from various positions is increasing. Professionals in educational institutions play a crucial role in teaching more physical activity, especially outdoors. In this article, I present the motor skills of young children entering daycare. These skills vary considerably between children. Even more than the age difference in months, the social environment and individual activity levels affect them. With the aim of promoting the motor development of young children and reducing the differences in their motor skills, I have prioritized the planning and implementation of activities related to movement in the group of 1 to 2 year old children. In the beginning, some toddlers were motorically clumsy and had difficulties with balance and performing natural movements. They had problems with stamina and tired quickly. By providing a stimulating physical environment, planning appropriate motor activities based on set movement goals and encouraging the toddlers to be physically active, I observed significant progress after one year. The differences in toddlers' motor skills have decreased significantly. The development of motor skills is slower in a group of toddlers of the same age who have received fewer physical stimuli over a comparable period of time. Conversely, the personality of toddlers has also developed along with their motor skills. They quickly mastered toilet training and began to participate confidently in educational activities. The method of qualitative movement assessment was applied through systematic observation and critical evaluation. With this paper, I would like to emphasize the importance of prioritizing the planning and implementation of motor activities in the toddler group.

KEYWORDS: motor skills, physical activities, toddlers

1. UVOD

Gibalni razvoj je proces, ki posamezniku skozi različna življenjska obdobja omogoča prehod na višjo raven gibalnih kompetenc – razvoj gibalnih sposobnosti in usvajanje zahtevnejših gibalnih znanj v nenehni interakciji in soodvisnosti z okoljem (fizičnim in socialnim) in lastno aktivnostjo (Pišot, 2019). Poteka od naravnih in preprostih oblik gibanja (plazenje, lazenje, hoja, tek itn.) do sestavljenih in zahtevnejših športnih dejavnosti, v interakciji med zorenjem, učenjem in posameznikovo lastno aktivnostjo (Kovač in Videmšek 2001). Začne se že v prenatalnem obdobju in se neprestano izpopolnjuje skozi celotno življenjsko obdobje. Še posebej izrazit je v prvih treh letih življenja (Videmšek in Visinski, 2001). Tudi vzgojitelji smo zato odgovorni za razvoj gibalnih sposobnosti otrok, posebno v obdobju malčkov. Potreba po gibanju je namreč tako kot igra njihova primarna potreba.

2. POMEN GIBANJA ZA CELOSTNI RAZVOJ

Gibanje pomembno vpliva na socialni in emocionalni razvoj, z gibanjem pa si otroci razvijajo tudi intelektualne sposobnosti. Z gibanjem telesa je pogojeno zaznavanje okolice, prostora, časa in samega sebe (Bahovec et al., 2010). V predšolskem obdobju si otroci pridobivajo raznovrstne izkušnje zlasti z igro. Z različnimi dejavnostmi v zaprtem prostoru in na prostem razvijajo gibalne sposobnosti in usvajajo nekatere gibalne koncepte ter postopno spoznavajo in usvajajo osnovne prvine različnih športnih zvrsti. S pomočjo gibalnih dejavnosti oblikujejo lastno identiteto in samospoštovanje (Kovač in Videmšek, 2001). Redno in kakovostno gibanje pri otrocih povečuje aerobno zmogljivost, uravnava krvni pritisk, pospešuje učinkovito delovanje srca in pljuč ter reducira preveliko telesno maso in debelost (Muhič, 2019 po Zurc, 2011). Če otroci nimajo možnosti izvajanja gibalnih dejavnosti, lahko zaostanejo v razvoju (Videmšek in Visinski, 2001). Sodobni sedeči način življenja otrokom ne omogoča dovolj gibanja, kar povzroča zdravstvene težave otroka ter obremenitev družbe in zdravstvenega sistema (Muhič, 2019). Pišot (2019) navaja, da v otroštvu narašča število poškodb zaradi padcev iz različnih položajev, pri čemer so tisti s slabšo gibalno kompetenco pogosteje poškodovani. Pomanjkanje gibanja vodi v kronične bolezni in te so danes med najpogostejšimi vzroki umrljivosti.

3. VLOGA VZGOJITELJA

Pomembno vlogo pri spodbujanju razvoja gibalnih sposobnosti otrok ima vzgojitelj s svojim strokovnim znanjem, načrtovanjem in kakovostnim vodenjem. V Kurikulumu za vrtnice (Bahovec et al., 2010) je navedeno, da mora vzgojitelj otrokom vsakodnevno omogočati spontane in vodene gibalne dejavnosti v prostoru in na prostem. Te naj ne bodo enolične (nevarnost enake obremenitve skozi vse leto) ter ne prelahke in ne prezahtevne (Muhič 2019). Prilagoditi jih mora potrebam, interesom in sposobnostim otrok ter uporabljati pozitivne spodbude. Ustvarjati mora prijetno in zaupno vzdušje, v katerem imajo otroci možnost raziskovanja in odkrivanja izvirnih rešitev gibalnih nalog. Vzgojitelj mora otroke opazovati, spodbujati, usmerjati, z njimi sodelovati in pohvaliti njihovo prizadevanje. Zagotavljati jim mora varnost ter otroke ozaveščati o pomenu varnosti in sprejemanju osebne odgovornosti

zanjo (Bahovec et al., 2010). Vzgojitelj se mora zavedati, da gibalnih sposobnosti, ki jih otroci ne razvijejo pravočasno, kasneje težje ali sploh ne razvijejo (Muhič, 2019).

4. SPODBUJANJE GIBALNIH SPOSOBNOSTI MALČKOV V ODDELKU

Muhič (2019) navaja, da gibalne temelje za drugo starostno obdobje gradimo že v prvem starostnem obdobju. V Kurikulumu za vrtce (Bahovec et al., 2010) je za področje gibanja na prvem mestu postavljen cilj razvijanje koordinacije in ravnotežja, ki sta temeljni gibalni sposobnosti za vse ostale gibalne sposobnosti. Upoštevanje tega dejstva že omogoča dobro načrtovanje gibalnih dejavnosti v vrtcu (Muhič, 2019). Vzgojiteljica presodi, katere vsebine bo izbrala ter kdaj in na kakšen način jih bo izvedla. Določene cilje lahko uresničujemo z različnimi vsebinami, lahko pa z določenimi vsebinami in ob uporabi ustreznih metod in oblik dela uresničujemo več različnih ciljev [2].

V oddelku 1 do 2-letnikov, ki sem ga vodila, so bile razlike v gibalnih sposobnostih malčkov izrazite. Nekateri so bili gibalno precej nespretni, imeli so težave z ravnotežjem in odpor do izvajanja naravnih oblik gibanja. Težave so imeli z vztrajnostjo in bili hitro utrujeni. Starostne razlike v mesecih na razvoj gibalnih sposobnosti niso nujno vplivale. Enajstmesečni deček je bil gibalno spretnjši od zdrave osemnajstmesečne deklice, saj je bila gibalno manj aktivna. Gibalni izzivi so ji predstavljali frustracijo. Razlikovala sta se namreč v temperamentu – deček je bil živahen in radoveden, deklica umirjena, melanholična in pasivna. Prihajala sta iz različnih domačih okolij. Dečkovo je bilo naklonjeno svobodnemu gibanju in raziskovanju, medtem ko so deklico povečini vozili v vozičku in jo nosili. Mlajši deček se je po igralnici plazil, jo raziskoval, se ob padcih pobral, predse potiskal stol, se vozil na poganjalcu. Starejša deklica je sedela na mestu, pasivno opazovala dogajanje okoli sebe in zavračala moje spodbude po gibanju. Ob držanju za roko, da bi hodila ob opori, je jokala in se krčila v kolenih, da bi sedla na tla. Tudi med skupno hojo ob držanju za vrstico je več mesecev z jokom protestirala. Gibalno izrazito manj spretni so bili trije od dvanajstih malčkov, določene razlike pa so bile tudi med ostalimi (plezanje čez ovire, uporaba moči, koordinacija gibanja, sposobnost hranjenja z žlico, držanje svinčnika in skodelice, način manipuliranja s sredstvi, pripravljenost aktivnega vključevanja in sodelovanja v osnovnih opravilih pri skrbi zase).

Nazorna je bila povezava med gibalnimi sposobnostmi malčkov in njihovim funkcioniranjem v oddelku. Bolj ko so bili gibalno sposobni in spretni, bolje so že od uvalnega obdobja funkcionirali v oddelku in tudi boljše so se počutili. Z namenom spodbuditi gibalni razvoj malčkov in zmanjšati razlike v njihovih gibalnih sposobnostih, sem v oddelku prednostno načrtovala in izvajala dejavnosti s področja gibanja. Zastavila sem naslednja cilja: razvijanje koordinacije gibanja in ravnotežja, sproščeno izvajanje naravnih oblik gibanja.

a) Spodbujanje razvoja gibalnih sposobnosti malčkov v igralnici

Igralnico sem organizirala tako, da je malčkom nudila varnost, udobje in dovolj prostora za gibanje in raziskovanje (slika 1). Sredstva na policah so bila na dosegu in označena s fotografijo, da so po njih samoiniciativno posegali in z njimi manipulirali. Malčke sem spodbujala k odlaganju sredstev na svoje mesto, se pri tem tudi sama vključevala in jih usmerjala. Gibalne izzive jim je omogočalo tudi pohišstvo v igralnici (prenašanje in potiskanje stolov, plazenje pod mizo med napeljšano elastiko). V igralnici sem izvajala dejavnosti z rekviziti (obroči, žoge) ter

malčkom omogočala igro z nestrukturiranim materialom. Izhod iz igralnice na teraso jim je omogočal pogosto bivanje na njej z uporabo nekaterih rekvizitov.



SLIKA 1: Gibalno spodbudno igralno okolje za malčke.

b) Spodbujanje razvoja gibalnih sposobnosti malčkov v večnamenskem prostoru

Trikrat tedensko, ko smo imeli na voljo večnamenski prostor, sem malčke vključevala v gibalne dejavnosti v njem (slika 2). Malčki so v prostoru sproščeno hodili, tekli, se plazili in plezali po blazinah in drugih rekvizitih, se seznanjali in vključevali v prve igre s pravili (Bežeči koš, Ptički, v gnezda, Miha Pavliha), manipulirali z žogami, obroči in se vozili s poganjalci. Že kmalu po uvajalnem obdobju, v katerem so ob prehodu iz igralnice v večnamenski prostor izražali stisko, so na mojo pobudo, da gremo v telovadnico, odreagirali z glasnim vzklikanjem in hitenjem proti prostoru. Tisti malčki, ki so bili v večnamenskem prostoru sprva zadržani, so postajali iz tedna v teden bolj aktivni in motivirani.



SLIKA 2: Gibalne dejavnosti malčkov v večnamenskem prostoru.

c) Spodbujanje razvoja gibalnih sposobnosti malčkov v garderobi

Enkrat tedensko sem malčkom pripravila poligon v garderobi (slika 3), na katerem so postopoma vse bolj suvereno sodelovali. Njihovo ustvarjalnost sem spodbujala z iskanjem lastnih rešitev za gibalne naloge. Malčke sem nenehno spodbujala, jih opogumljala, jim bila zgled tudi z lastnim vključevanjem v gibalno aktivnost ter tako ohranjala njihovo notranjo motivacijo. Na poligonu so plezali, se plazili, hodili po klopi, prestopali, se utrjevali v poskokih in ravnotežju ter se orientirali v prostoru. Garderoba se je za poligon izkazala še bolj primerna kot večnamenski prostor, saj je bil zaradi njene razporeditve poligon postavljen krožno, otroci pa so bili ob večji prostorski omejenosti bolj osredotočeni na gibalne probleme.



SLIKA 3: Vključevanje malčkov na poligon v garderobi.

č) Spodbujanje razvoja gibalnih sposobnosti malčkov na stopnišču

Občasno sem za dejavnost s ciljem razvijanja koordinacije gibanja in ravnotežja uporabila vrtčevsko stopnišče (slika 4). Malčki so hodili po njem navzgor in navzdol glede na svoje zmogljivosti kakor tudi na moje usmerjanje (hoja z držanjem za ograjo ali glede na zmogljivosti brez, hoja po vseh štirih, premikanje z dvigovanjem zadnjice). Ob gibalnih dejavnostih na stopnišču so malčki izkazovali velik interes. Na mojo pobudo so vrstnike, ki so zaostajali, na vrhu ali ob vznožju stopnišča spodbujali, zanje navijali, to pa se je čez nekaj mesecev med njimi pričelo porajati samoiniciativno. Povečini sprva zelo previdni in manj samozavestni so postali na stopnišču malčki spretni in suvereni. Poleg spodbujanja in usmerjanja otrok je bila moja vloga na stopnišču tudi zagotavljanje varnosti malčkov.



SLIKA 4: Stopnišče kot prostor za spodbujanje gibalnih sposobnosti malčkov.

d) Spodbujanje razvoja gibalnih sposobnosti malčkov na prostem

Malčkom sem vsakodnevno omogočala bivanje na prostem (slika 5). Sprva povečini v vozičku, postopoma s hojo ob njem in kasneje ob držanju malčkov za vrstico so opazovali okolico, doživljali naravo v vseh letnih časih in se utrjevali v hoji. Primerno obuti so povečini vsi navdušeno hodili po lužah. Deklici, ki sta ob stiku z neasfaltiranimi površinami (luže, sneg, makadam, gozdni teren) več mesecev protestirali z jokom, sta ob mojih spodbudah in omogočanju pogostih izkušenj hoje po razgibanem terenu na njem postali suvereni. Malčki so raziskovali igrišče, po njem svobodno hodili, tekli, se gugali v gnezdni gugalnici, plezali na tobogan, se po njem spuščali ter se najraje igrali v peskovniku s kamenčki. Hodili so na sprehode v okolico vrtca, ki smo jih postopno podaljševali. Velik interes so imeli za igro v

gozdu, ki se nahaja tik ob vrtcu. A tudi to se je zgodilo postopno, po nekajkratnih izkušnjah z bivanjem ob gozdu ali v njem.



SLIKA 5: Vključevanje malčkov v gibalne dejavnosti na prostem.

e) Spodbujanje razvoja gibalnih sposobnosti malčkov v telovadnici

Z novim šolskim letom (pred dvema mesecema) so leto dni starejši malčki v uporabo dobili vrtčevsko telovadnico, ki je v zgornjem nadstropju. Telovadnica jim z drugačnimi rekviziti omogoča nadgradnjo že usvojenih gibalnih sposobnosti (slika 6). Malčke spodbujam k aktivni udeležbi v pripravljanju in pospravljanju rekvizitov in za oboje so zelo motivirani. Ob tem medsebojno sodelujejo in se povezujejo. V telovadnici imajo na voljo tudi letvenike in plezalno steno, po katerih vse bolj spretno plezajo navzgor in navzdol. Navdušeno tečejo, skačejo v globino, hodijo po gredi, se plazijo, valjajo in se vključujejo v igre s pravili. Že sam prostor z rekviziti malčke motivira za sodelovanje pri gibalnih dejavnostih. Malčke spodbujam, usmerjam, skrbim za njihovo varnost (z blazinami in lastno prisotnostjo) in ohranjam motivacijo z omogočanjem raznolikih gibalnih dejavnosti.



SLIKA 6: Gibalne dejavnosti malčkov s kompleksnejšimi rekviziti v telovadnici.

5. UGOTOVITVE

Po dobrem letu dni opažam pri malčkih v oddelku velik napredek na področju gibalnega in posledično tudi socialnega in emocionalnega razvoja. Malčki iz sosednjega oddelka, ki so imeli na področju gibanja v primerljivem obdobju manj spodbud in izkušenj, v gibalnem, socialnem in emocionalnem razvoju precej zaostajajo.

Vsi malčki v oddelku, z izjemo enega, so že usvojili proces toaletnega treninga, plenice pa ne potrebujejo niti med spanjem. V primerljivem oddelku polovica otrok še vedno potrebuje plenico, čeprav so meseci rojstev v obeh oddelkih podobni. Malčki so postali samostojni pri skrbi zase in potrebujejo malo odrasle pomoči (pri obuvanju in sezuvanju čevljev, zapenjanju zadrge). Popolnoma so samostojni pri oblačenju in slačenju hlač, oblačenju jakne z vstavljanjem obeh rok hkrati v rokave, obuvanju in sezuvanju copat, držanju skodelice med pitjem, medtem ko sedijo na tleh, pri uporabi žlice med hranjenjem, umivanju rok z milom, uporabi kahlice in stranišča). Njihovo funkcioniranje v oddelku je suvereno (prehodi v dnevni rutini, sodelovanje pri skupnih dejavnostih, vključevanje v igralne koticke). Malčki so izredno prijetni, prilagodljivi, dobrovoljni in medsebojno povezani. Med njimi redko prihaja do konfliktov.

Z malčki, že vajenimi daljše hoje, sem izvedla prvi daljši pohod (slika 7). Brez težav so ob držanju za vrstico prehodili več kot tri kilometre dolgo pot po pločniku, pri čemer so hodili v dolino, se v njej eno uro zadržali in nato uspešno premagovali dolg klanec v hrib. Na pohod po isti poti so se nekaj dni za nami podali tudi malčki iz primerljivega oddelka. Na polovici poti so se morali obrniti, saj je bila zanje prezahtevna.

Ugotavljam, da je prednostno izvajanje gibalnih dejavnosti okrepilo gibalni, socialni in emocionalni razvoj malčkov, njihove gibalne sposobnosti pa so se precej izenačile.



SLIKA 7: Malčki na sprehodu v uvajalnem obdobju in čez eno leto.

6. SKLEP

Z gibalno spodbudnim igralnim okoljem in vsakodnevnimi raznolikimi gibalnimi dejavnostmi v različnih prostorih lahko uspešno spodbujamo razvoj gibalnih sposobnosti malčkov. Gibalno spretnejši kot bodo, boljši bo njihov celostni razvoj.

ZAHVALA

Zahvaljujem se najboljši pomočnici Romani Japelj, ki dela strokovno, s srcem in ji je mar.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Bahovec, E. ... et al. (2010). *Kurikulum za vrtce*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport in Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- [2] Kovač, M. in Videmšek, M. (2001). Gibanje. V: *Otrok v vrtcu, priročnik h Kurikulu za vrtce*, ur. Ljubica Marjanovič Umek. Maribor: Obzorja.
- [3] Muhič, M. (2019). *Pomen načrtovanih in vodenih gibalnih dejavnosti v vrtcu za razvoj gibalnih sposobnosti predšolskega otroka*. V: Belak, D., Vrbovšek, B., Žnidar, S. (2019). *Gibalne dejavnosti v vrtcu*. Ljubljana: Supra.
- [4] Pišot, R. (2019). *Gibalna kompetenca otrok in njena vloga pri soočanju z izzivi sodobne družbe*. V: Belak, D., Vrbovšek, B., Žnidar, S. (2019). *Gibalne dejavnosti v vrtcu*. Ljubljana: Supra.
- [5] Pišot, R. (2019). *Gibalna kompetenca otrok in njena vloga pri soočanju z izzivi sodobne družbe*. PowerPoint. Znanstveno-raziskovalno središče Koper. Inštitut za kineziološke raziskave.
- [6] Videmšek, M. in Visinski, M. (2001). *Športne dejavnosti predšolskih otrok*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

VPLIVI RAZLIČNIH VIROV NASIČENIH MAŠČOB NA ZDRAVJE SRČNO-ŽILNEGA SISTEMA

POVZETEK

Različni viri nasičenih maščob imajo različne vplive na zdravje, predvsem srčno-žilnega sistema. Raziskave petdesetih in šestdesetih letih prejšnjega stoletja, so nakazovale, da vnos nasičenih maščob neugodno vpliva na ravni LDL holesterola. Ena izmed večjih je bila Seven countries study. Novejše klinične študije, kot je študija iz leta 2018 Feeney-ja in sodelavcev, prihajajo do nekoliko drugačnih zaključkov. Medtem ko nasičene maščobe živalskega izvora, masla, kokosovega masla in palmovega olja neugodno vplivajo na zdravje srčno-žilnega sistema, le tega ne moremo trditi za nasičene maščobe mlečnih izdelkov. Najbolj neugodne vplive nasičenih maščob na zdravje srčno-žilnega sistema in ravni LDL holesterola, lahko zaznamo pri vnosu nad 10% skupnega energijskega vnosa.

Od leta 2016 do 2021 smo spremljali prehranjevalne navade vadečih mladostnikov na fitnessu in ugotovili, da se je z zmanjšanjem vnosa nasičenih maščob, kot sta maslo in kokosovo maslo, izboljšal njihov lipidni status. S predstavitvijo in primerjavo zgoraj omenjenih študij, ter našim opazovanjem, smo želeli predstaviti vpliv na zdravje različnih virov nasičenih maščob in omiliti zmedo, ki je še zmeraj prisotna na tem področju.

KLJUČNE BESEDE: nasičene maščobe, maslo, mlečne maščobe, holesterol

EFFECTS ON DIFFERENT SOURCES OF SATURATED FATS ON CARDIOVASCULAR HEALTH

ABSTRACT

Different sources of saturated fat have different effects on health, especially the cardiovascular system. Research from the 1950s and 1960s indicated that the intake of saturated fats adversely affects LDL cholesterol levels. One of the significant ones was the Seven Countries Study. More recent clinical studies, such as the 2018 study by Feeney and colleagues, come to somewhat different conclusions. While saturated fats of animal origin, butter, coconut butter and palm oil adversely affect the health of the cardiovascular system, the same cannot be said for the saturated fats of dairy products. The most unfavorable effects of saturated fat on the health of the cardiovascular system and LDL cholesterol levels can be detected when the intake exceeds 10% of the total energy intake.

From 2016 to 2021, we monitored the eating habits of young people exercising at the gym and found that by reducing the intake of saturated fats such as butter and coconut butter, their lipid status improved. By presenting and comparing the above-mentioned studies, as well as our observations, we wanted to present the impact on health of different sources of saturated fat and alleviate the confusion that is still present in this area.

KEYWORDS: saturated fats, butter, dairy fat, cholesterol

1. UVOD

Nasičene maščobe v prehrani, so ena izmed bolj napačno razumljenih tem v današnji prehrani. Kljub temu, da obstaja veliko raziskav, je na tem področju še zmeraj prisotno veliko zmede. Mnenja o (ne)škodljivosti nasičenih maščob so v zadnjih petdesetih letih nihala iz ene skrajnosti v drugo. Od tega da so veljale za "strupene", do prepričanja, da so popolnoma zdrave in jih lahko brez slabe vesti jemo na žlico ali pa dodajamo v kavo. Eden izmed razlogov za taka nihanja je pojav "modernih diet", ki pa niso temeljila na trdnih znanstvenih dokazih. Predvsem keto in LCHF (low carb high fat) dieti, pri katerih je uživanje maščob, tako nasičenih kot nenasičenih, predpisano v zelo velikih količinah. Ne samo, da ne izboljšujeta zdravja ali dolgoživosti, ampak sta lahko za zdravje škodljivi, saj previsok vnos nasičenih maščob predstavlja tveganje za bolezni srca in ožilja. Trdni dokazi, ki bi govorili v prid omenjenih diet ne obstajajo. Na drugi strani imamo veliko dobro zasnovanih kliničnih in v zadnjem času genetskih raziskav, ki potrjujejo in dopolnjujejo rezultate starejših raziskav o vplivu nasičenih maščob na zdravje srčno-žilnega sistema. Raziskave v petdesetih in šestdesetih letih prejšnjega stoletja, so že nakazovale, da vnos nasičenih maščob neugodno vpliva na ravni LDL holesterola. Ena izmed večjih je bila Seven countries study Keysa in sodelavcev. Novejše klinične študije, kot je študija iz leta 2018 Feeneyjina in sodelavcev, z naslovom Dairy matrix effects: response to consumption of dairy fat differs when eaten within the cheese matrix-a randomized controlled study, prihajajo do podobnih zaključkov kot Seven countries study, le da se Feeneyjeva raziskava osredotoča na maščobe iz sira. Primerjavo obeh študij bomo predstavili v prispevku in rezultate primerjali z opazovanji prehranjevalnih navad vadečih mladostnikov na fitnesu, ki smo jih opazovali med letoma 2016 do 2021.

Preden nadaljujemo s predstavitvijo razširjenosti (trendom naraščanja) in napovedi debelosti doma in po svetu, je potrebno razložiti razliko med uporabo pojmov debelost in prekomerna telesna masa.

2. OPREDELITEV DEBELOSTI IN PREKOMERNE TELESNE MASE

Na opredelitev debelosti in prekomerne telesne mase vplivata dva dejavnika: ITM (indeks telesne mase) in obseg pasu (ki je določen za moški in ženski spol posebej), ki ju bomo v nadaljevanju razložili.

Vzemimo naslednji primer: oseba A in oseba B sta visoki 175 cm in teški 85 kg. Njun ITM, ki je razmerje med kilogrami in kvadratom telesne višine v metrih, znaša:

$$\text{ITM} = \frac{\text{telesna teža (kg)}}{\text{telesna višina}^2 \text{ (m}^2\text{)}} = \frac{85}{1,75^2} = 27,75. \quad (1)$$

Sedaj, če bi za definicijo debelosti in prekomerne telesne mase upoštevali zgolj ITM tabele, po kateri je prekomerna telesna masa opredeljena z ITM vrednostjo 25,0 – 29,9, bi obe osebi "padli" v kategorijo prekomerno težkih ljudi. V primeru pa, da bi njun ITM znašal > 30, bi ju umestili med debele ljudi. Vendar, med osebo A in osebo B obstaja pomembna razlika. Oseba A je telesno neaktiven voznik tovornjaka, oseba B pa profesionalni vaterpolist. Glede na opredeljen poklic in neaktivnost, ima prvi povišan ITM na račun večje količine maščobnega tkiva, drugi pa (aktiven športnik) na račun večje mišične mase. Iz tega izhajajo, da osebe B, tj.

aktiven športnik, kljub ITM-ju >25 ne moremo umestiti v skupino prekomerno težkega, oseba A pa lahko.

Za umestitev posameznice ali posameznika v razred prekomerno težkih in debelih ljudi, je potrebno zraven ITM-ja in telesnega tipa človeka upoštevati tudi obseg pasu. Vzemimo ponovno zgoraj omenjeni primer. Oseba A bi lahko imela obsega pasu večji od 102 cm, kar jo uvršča med prekomerno težke ljudi, z veliko ogroženostjo za različnimi obolenji (srčno-žilnimi, diabetes tipa II, itn.). Oseba B pa glede na življenjski stil po vsej verjetnosti nima obsega pasu večjega od 94 cm, kar pomeni, da kljub ITM-ju nima povečane ogroženosti za obolenje. Korelacije med ITM-jem, obsegom pasu, ogroženostjo za nastanek bolezni in telesno težo lahko prikažemo z naslednjo tabelo:

TABELA 1: Povezanost med ITM-jem in obsegom pasu ter ogroženostjo pred boleznimi (WHO, 2011a)

	ITM (kg/m ²)	Debelost (razredi)	Obseg pasu	
			Relativna ogroženost pred boleznimi	
			Ženske > 80 cm Moški > 94 cm	Ženske > 88 cm Moški > 102 cm
Premajhna telesna masa	<18,5			
Normalna telesna masa	18,5 – 24,9			
Prekomerna telesna masa	25,0 – 29,9		Zvečana	Velika
Debelost	30,0 – 34,9	I	Velika	Zelo velika
	35,0 – 39,9	II	Zelo velika	Zelo velika
Huda debelost	>40	III	Izjemno velika	Izjemno velika

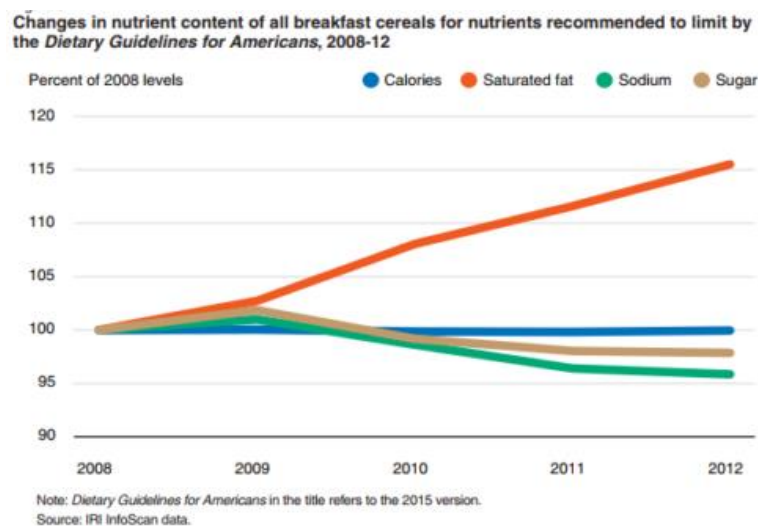
Iz tabele je razvidno, da se korelacije vežejo na spol človeka, saj je zvečana ogroženost za obolenja pri ženskah, ko je ITM > 25 in obseg pasu > 80 cm. Pri moških se ob istem ITM-ju ogroženost pojavi, ko je obseg pasu > 94 cm.

a) Razširjenost prekomerne telesne mase in debelosti

Pojav prekomerne telesne mase in debelosti v Sloveniji in po svetu nezadržno narašča, zato v nekaterih virih govorijo celo o epidemiji v nekaterih državah (npr. ZDA, Mehika, Češka, Malta, Velika Britanija), ki je primerljiva s škodljivimi učinki kajenja in alkohola. (WHO,

2008). Po podatkih raziskave Dejavniki tveganja za nenalezljive bolezni odraslih prebivalcev Slovenije 2008 – z zdravjem povezan vedenjski slog, ki je bila opravljena l. 2008 v Sloveniji, je število prekomerno težkih ljudi narastlo na 42% in debelih na 17,9%. Debelost je še vedno pogostejša pri moških (19,5%) kot pri ženskah (16,8%) (Hlastan, Ribič, Djomba, Zaletelj-Kragelj, Maučec Zakotnik in Fras, 2010). Podatki WHO-ja so naslednji: 61,3% prekomerno težkih in 27,0% debelih. Od tega je deset odstotkov več prekomerno težkih moških v primerjavi z ženskami, pri debelosti je razlika med spoloma manjša, pa vendar je tudi tukaj pogostost le-te višja pri moških kot pri ženskah. Več kot 340 milijonov otrok in mladostnikov je bilo v letu 2016 prekomerno težkih oziroma debelih (WHO, 2021).

Eden izmed razlogov za naraščajoč trend debelosti je povečana poraba maščob v prehrani. V spodnjem grafu je prikazana povečana poraba nasičenih maščob v Združenih državah Amerike med letoma 2008 in 2012 (Food Politics, 2017):



SLIKA 1 prikazuje povečano porabo nasičene maščobe v Združenih državah Amerike med letoma 2008 in 2012 in hkrati nekoliko zmanjšano porabo sladkorja (Food Politics, 2017).

Maščobe pa niso edini razlog za porast prekomerne telesne mase in debelosti. Razlog za to lahko najdemo tudi v velikosti porcij, ki se je v zadnjih tridesetih letih znatno povečal. V nadaljevanju bomo predstavili opisali potek in rezultate študije Sedmih držav.

3. ŠTUDIJA SEDMIH DRŽAV

Študijo Sedmih držav je v šestdesetih letih prejšnjega stoletja zasnoval Ancel Keys s številnimi raziskovalci s celega sveta. Namen raziskave je bil preučiti prehranjevalne navade različnih držav v povezavi s srčno-žilnimi boleznimi. Osrednja hipoteza raziskave je bila, da se stopnja srčno-žilnih bolezni pri populacijah in posameznikih razlikuje glede na njihove telesne značilnosti (telesno sestavo) in življenjski slog, zlasti glede prisotnosti in sestave maščob v prehrani ter ravni holesterola v krvi. Med letoma 1952 in 1957 je v študiji sodelovalo sedem držav, in sicer: Italija, Južnoafriška republika, Japonska, Finska, Grčija, Jugoslavija in Združene države Amerike. Povprečni vnos nasičenih maščob se je gibal med 3 % dnevnega energijskega vnosa na Japonskem in 22 % na vzhodnem Finskem. Povprečne ravni holesterola v krvi so se

gibale med 4 mmol/l na Japonskem in 7 mmol/l na vzhodnem Finskem. Vzhodna finska skupina je imela najvišji vnos nasičenih maščob, in sicer 22 % skupnega dnevnega energijskega vnosa, nizozemska skupina 20 % in ameriška skupina 21 %. Rezultati so pokazali, da večji kot je bil vnos nasičenih maščob, večja je bila pojavnost srčno-žilnih bolezni in nižji kot je bil vnos nasičenih maščob, nižja je bila pojavnost koronarnih bolezni. Vzhodna Finska je v tistem času imela eno najvišjih stopenj umrljivosti zaradi srčno-žilnih zapletov, kar samo potrjuje zgornjo ugotovitev (Seven countries study). Prav tako je bilo v teh državah zaznati upad smrtnosti zaradi koronarnih bolezni, ko so znižali vnos nasičenih maščob.

a) Feeneyjina študija

Feeney in sodelavci so leta 2018 izvedli študijo, v kateri so raziskovali vpliv na ravni holesterola tako nasičenih kot tudi nenasičenih maščob mlečnih izdelkov in masla. Namen raziskave je bil ugotoviti, kakšen vpliv imajo mlečni izdelki (v tem primeru sir) na ravni lipidov v krvi in ali je vpliv drugačen, če zaužijemo maščobo v obliki masla. Študija je bila 6-tedenska randomizirana vzporedna intervencija. V študiji je sodelovalo 164 prostovoljcev, ki so zaužili približno 40 g mlečne maščobe na dan. Razdeljeni so bili v štiri skupine, in sicer: Skupina A je dnevno zaužila 120 g polnomastnega sira čedar, skupina B 120 g manj mastnega sira čedar in maslo (21 g), skupina C maslo (49 g), kalcijev kazeinat v prahu (30 g) in dodatek kalcija (CaCO₃) (500 mg) in skupina D, ki je zaužila 120 g polnomastnega sira čedar. Skupina D je najprej izvedla 6-tedensko "uvajalno" obdobje, kjer so pred pričetkom intervencije izključili iz prehrane ves sir. Vsem merjencem v skupinah je bilo naročeno, da v času raziskave ne smejo zaužiti več kot 50 ml mleka na dan in da ne smejo jesti drugih mlečnih izdelkov. V spodnji tabeli smo prikazali vrednosti zaužitih kalorij, beljakovin, maščob, laktoze in kalcija, ki so jih udeleženci zaužili.

TABELA 2: Vrednosti zaužitih kalorij, beljakovin, maščob, laktoze in kalcija.

Skupina	Intervencija	Kalorije (kCal)	Beljakovine (g)	Maščobe (g)	Laktoza (g)	Kalcij (mg)
A	120 g polnomastni čedar sir	481,2	31,2	40,8	0,12	828
B	120 g manj mastni čedar sir + 21 g masla	517,0	30,0	43,2	0,12	900
C	49 g masla + 30 g kalcijevega kazeinata v prahu + 500 mg kalcija	476,2	27,3	39,2	0,01	817
D	120 g polnomastnega čedar sira	481,2	31,2	40,8	0,12	828

Po šesttedenski intervenciji je bila med skupinami pomembna razlika v spremembi celotnega holesterola. Analize so pokazale razlike med skupinama A in B ter A in C. Med skupinama je bila tudi pomembna razlika v spremembi holesterola LDL. Vrednosti holesterola LDL so se pomembno razlikovale med skupinama A in B, skupinama A in C ter skupinama A in D. V

skupnem holesterolu je bila izmerjena razlika med skupino A, kjer je bila vrednost holesterola 0,52 mmol/l, in skupino B, kjer je znašalo znižanje vrednosti 0,37 mmol/l. Prav tako je bila zaznana razlika med skupino A (0,52 mmol/l) in skupino C (0,15 mmol/l). Pri merjenju holesterola LDL so bile statistično pomembne razlike naslednje:

- v skupini A, kjer je bil izmerjen znižan holesterol LDL (za 0,45 mmol/l),
- v skupini B, kjer je prišlo do znižanja za 0,27 mmol/l,
- v skupini C znižanje za 0,14 mmol/l,
- v skupini D znižanje za 0,07 mmol/l.

Med skupinama niso opazili nobene razlike glede holesterola HDL. Med posegom ni bilo bistvenih razlik v spremembah preostalih presnovnih markerjev (trigliceridi, neesterificirane maščobne kisline, glukoza, insulin, visoko občutljivi C-reaktivni protein in krvni tlak) (Feeney, Barron, Dible, 2018). Zanimivo je, da je v vseh skupinah bil zaznan ugoden učinek na holesterol LDL, kar bi lahko pojasnili z dodatkom kazeina in kalcija v izolirani obliki. Znano je namreč, da lahko kazein in kalcij ugodno vplivata na ravni holesterola LDL v krvi oziroma bi lahko omilila neugoden učinek uživanja izoliranih nasičenih maščob, kot je na primer maslo. Iz tega lahko sklepamo, da vpliv polnomastnih mlečnih izdelkov na holesterol ni odvisen samo od vsebnosti nasičenih maščob, ampak tudi od stanja (trdo, mehko, tekoče stanje) maščob, ki jih uživamo (Kojić Nenad, Macuh, 2022).

Naj omenimo še, da je bilo v dodatnem gradivu zabeleženo, da so merjenci med raziskavo iz neznanega razloga zmanjšali vnos nasičenih maščob, in sicer: v skupini A so znižali vnos nasičenih maščob s 13,9 % na 10,1 %, v skupini B z 14,8 % na 9,4 %, v skupini C s 15,1 % na 9,6 % in v skupini D z 12,0 % na 10,4 %. Ti rezultati potrjujejo trditev, da lahko za 1 % znižanje nasičenih maščob pričakujemo padec holesterola LDL med 0,02 mmol/l in 0,04 mmol/l (Kojić Nenad, Macuh, 2022).

Torej nam Fenneyjina študija pove, da lahko ima maslo negativen vpliv na holesterol LDL v krvi, medtem ko ga sir nima. Zgoraj omenjeni rezultati sovpadajo z rezultati številnih raziskav na tem področju, ki potrjujejo enak zaključek.

b) Opazovalna študija prehranjevalnih navad mladostnikov na fitnessu

Med letoma 2016 in 2021 smo izvedli opazovalno študijo prehranjevalnih navad vadečih mladostnikov na fitnessu. Zanimala nas je predvsem povezava med vnosom nasičenih maščob in ravni holesterola LDL v krvi. Vadeči so trenirali 12 tednov tri krat tedensko po eno uro nizko do zmerno intenzivne vadbe. Obe skupini sta trenirali po enakem programu. Primerjali smo posameznike, ki so poročali, da zaužijejo manj kot 10 % skupnega dnevnega energijskega vnosa nasičenih maščob, s tistimi, ki so zaužili več kot 10 %. Ravni holesterola LDL smo izmerili na začetku opazovanja in na koncu. Na začetnem merjenju je skupina, ki je zaužila več kot 10 % dnevnega energijskega vnosa nasičenih maščob, imela višje vrednosti holesterola v primerjavi z drugo skupino. Po dvanajsttedenskem opazovanju ni bilo zaznati bistvene povezave med nizko do zmerno intenzivno vadbo in znižanjem ravni holesterola LDL. Ne glede na to pa naše ugotovitve sovpadajo z rezultati zgoraj omenjenih raziskav.

4. SKLEP

V omenjenih raziskavah smo ugotovili, da imajo različni viri nasičenih maščob različne vplive na ravni holesterola LDL. Medtem ko lahko za maslo z veliko gotovostjo trdimo, da ima negativne vplive na holesterol LDL, le tega ne moremo trditi za ostale mlečne maščobe. V našem primeru so bile to maščobne kisline iz sira. Razlike za tak pojav lahko najdemo v prisotnosti kalcija in kazeina, ki sta prisotna v mlečnih maščobah, v maslu pa zaradi postopka stepanja nista. Dodaten razlog za različne vplive lahko najdemo tudi v fermentaciji, pri čemer naj bi se spremenila mlečno-kislinska sestava mlečnih izdelkov in posledično tudi njihova presnova. Prav tako lahko zaključimo, da so ravni holesterola LDL nižje, kadar je skupen energijski vnos nasičenih maščob pod 10 % oziroma lahko pričakujemo padec holesterola LDL med 0,02 mmol/l in 0,04 mmol/l ob 1-odstotnem znižanju nasičenih maščob.

Nasičene maščobe so ena izmed bolj napačno razumljenih tem v današnji prehrani, čeprav so o njih bile opravljene številne študije. S prispevkom smo želeli razjasniti nekatere nejasnosti na tem področju in predstaviti razlike med različnimi viri nasičenih maščob. S predstavljenimi raziskavami pa usmeriti posameznika k bolj zdravemu uživanju maščob in posledično izboljšanju srčno-žilnega zdravja.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Feeney, E., Barron, R., Dible, V. (oktober 2018). Dairy matrix effects: response to consumption of dairy fat differs when eaten within the cheese matrix – a randomized controlled trial. *The American journal of clinical nutrition*, 108, 667-674. Pridobljeno 2. 11. 2023, s [https://ajcn.nutrition.org/article/S0002-9165\(22\)02979-3/fulltext](https://ajcn.nutrition.org/article/S0002-9165(22)02979-3/fulltext)
- [2] Food Politics (2017). *Oops. Fat replacing sugars in US diets*. Pridobljeno 30. 10. 2023, s <https://www.foodpolitics.com/tag/calories/page/3/>
- [3] Hlastan Ribič, C., Djomba, J.K., Zaletelj-Kragelj, L., Maučec Zakotnik, J. in Fras, Z. (ur.) (2010). *Tvegana vedenja, povezana z zdravjem in nekatera zdravstvena stanja pri odraslih prebivalcih Slovenije: Rezultati raziskave Dejavniki tveganja za nenalezljive bolezni pri odraslih prebivalcih Slovenije 2008 – Z zdravjem povezan vedenjski slog* [elektronska izdaja]. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.
- [4] Kojič, N., Macuh, M.(2022). Vpliv mlečnih maščob na zdravje, je sir boljši od masla? [podcast]. Znanost dobrega počutja. Pridobljeno 5. 9. 2023, s <https://bit.ly/7pocket-zdp>
- [5] Seven countries study. *About the study*. Pridobljeno 20. 10. 2020, s <https://www.sevencountriesstudy.com/about-the-study/>
- [6] WHO (2011a). *WaistCircumferenceandWaist–Hip Ratio: Reportof a WHO ExpertConsultationGeneva, 8–11 December 2008* (Raziskovalno poročilo). Geneva: WHO
- [7] WHO (2021). *Obesity and overweight*. Pridobljeno 10. 10. 2023, s <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

SE MLADOSTNIKI ZAVEDAJO VPLIVA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA NA ZDRAVJE?

POVZETEK

Čas mladostništva je obdobje v razvoju človeka, za katero so značilne hitra telesna rast ter številne telesne in duševne spremembe, zato je zanje izredno pomembna kakovostna, raznolika in zdrava prehrana. Prav v tem obdobju pa lahko pri mladostnikih opazimo čedalje pogostejše opuščanje zajtrka, neustrezno porazdelitev obrokov in uživanje nezdrave hrane in poživil (kave, energijskih pijač), kar negativno vpliva na njihovo počutje in zdravje. Kot profesorico biologije in kemije me je zanimalo, kakšne so navade mojih dijakov. Skrb vzbujajoč je podatek, da jih v 1. letniku zajtrkuje manj kot polovica, število pa v 2. letniku še upade. Bolj vzpodbuden je podatek, da večina dijakov v šoli malica; dijakov, ki ne malicajo, je manj kot 10 %. Med nezdrave prehranjevalne navade lahko štejemo tudi uživanje energijskih pijač, ki dokazano negativno vplivajo na zdravje mladostnikov: 30 % anketiranih dijakov je energijsko pijačo že zaužilo, kar okoli 10 % pa jih uživa vsak dan. Na duševno in telesno zdravje pomembno vpliva tudi spanec, vendar več kot polovica anketiranih spi premalo.

V letih po epidemiji je zdravje mladostnikov dodatno ogroženo. Za ohranjanje – in izboljšanje – zdravja je bistven zdrav življenjski slog, za potrebe raziskave pa sem se omejila na tri dejavnike, na katere lahko vplivamo tudi v okviru rednih ur biologije in kemije: več pozornosti bo treba nameniti načrtnemu razvijanju zdravih prehranjevalnih navad ter oblikovanju dnevnega ritma, vključno s spanjem. Prav učitelji biologije in kemije pa lahko v okviru rednega pouka dijakom pomagamo izoblikovati nove navade ter jih spodbudimo, da opazijo pozitiven vpliv na njihovo počutje.

KLJUČNE BESEDE: mladostniki, prehrana, energijske pijače, spanje

ARE YOUNG PEOPLE AWARE OF THE IMPACT OF THEIR LIFESTYLE ON HEALTH?

ABSTRACT

Adolescence is a period of human development characterised by rapid physical growth and numerous physical and mental changes. Therefore, a high-quality, varied and healthy diet is really essential for adolescents. We can see that during this period adolescents skip breakfast more frequently, distribute food at mealtimes inadequately and consume too much unhealthy food and stimulants, such as coffee and energy drinks, which all adversely affect adolescents' well-being and health.

As a biology and chemistry teacher, I was interested in the eating habits of my students. According to my research, fewer than half of our freshmen eat breakfast, and there are even more breakfast skippers among the sophomores at our school, which is extremely worrying, as breakfast is often referred to as the most important meal of the day. It is comforting to know that most of our students have lunch in the school cafeteria. Still, one in five students don't eat breakfast.

Unhealthy eating habits also include the consumption of energy drinks, which have been proven to have a negative impact on the health of adolescents: 30% of the surveyed students have already consumed energy drinks, and about 10% consume them every day. Sleep is also a significant factor of mental and physical health, and more than half of the respondents say they have difficulty sleeping. Since the epidemic, our adolescents have faced several health challenges, many more than in the pre-epidemic years.

A healthy lifestyle is essential to maintaining and improving health. I limited my research to three key factors that I can address and teach in my biology and chemistry classes: in the future more attention should be paid to the systematic development of healthy eating habits and the formation of daily routine, including night-time routine.

Biology and chemistry teachers in particular can help students develop new healthy habits and aim at improving their well-being.

KEYWORDS: adolescents, nutrition, energy drinks, sleep

1. UVOD

Mladostništvo oz. adolescenca je razvojno obdobje med 11. in 22. (po nekaterih virih 24.) letom, ki predstavlja prehod med otroštvom in zgodnjo odraslostjo. Začenja se s puberteto, obdobjem pospešenega telesnega razvoja (intenzivno telesno rast spremljajo številne hormonske spremembe), prihaja pa tudi do psiholoških sprememb (pospešen čustveni razvoj). [1] V mladostništvu je še posebej pomembna zdrava in uravnotežena prehrana, saj ta omogoča optimalno zdravje, rast in intelektualni razvoj, pridobljene zdrave prehranjevalne navade pa so izhodišče za optimalno zdravje, rast in intelektualni razvoj mladostnikov ter za njihov nadaljnji razvoj skozi vsa življenjska obdobja. [6] Poleg zdrave prehrane sta za telesno zdravje in delovanje imunskega sistema bistvena tudi spanje in telesna aktivnost.

2. POMEN HRANILNIH SNOVI V HRANI

Za rast in obnavljanje organizma so potrebne beljakovine, ki so pomemben gradnik vsake celice ter predstavljajo tudi vir energije za organizem. [4] Poleg vode so to najpomembnejše snovi v našem telesu, zato je predvsem za otroke in mladostnike pomembno, da jih uživajo v zadostni količini. Z živili, ki so bogata z beljakovinami, zaužijemo tudi potrebne aminokislino, predvsem esencialne aminokislino, ki jih telo ne more samo izdelati. [7] Lipidi so raznolike naravne organske molekule, ki se nahajajo v vseh celicah živih bitij; vsebujejo esencialne maščobne kisline, pomembne snovi (vitamine A, D, E, K), olajšajo absorpcijo drugih lipidov v črevesju, so toplotni izolator in učinkovita oblika shranjene energije (količina v telesu skladiščenih maščob telesu zagotavlja za tri mesece energije). Ogljikovi hidrati so v naravi zelo razširjena skupina organskih spojin; predstavljajo 50 % biomase našega planeta. V prehrani se nahajajo kot monosaharidi, oligosaharidi (disaharidi) in polisaharidi. Prehranske vlaknine pripomorejo k pravilni prebavi, saj pospešujejo pretok hrane skozi prebavila, povečajo količino blata in preprečujejo zaprtje. Vitamine človeško telo potrebuje v majhnih količinah, so pa pomembni, ker kot biološko aktivne snovi opravljajo različne naloge v presnovnih procesih ter nas varujejo pred boleznimi. Minerali so anorganske hranilne snovi; odrasel človek jih potrebuje do 1 g na dan.

Za odraščajočega mladostnika hranila ne predstavljajo le vira energije za pravilno delovanje in obnovo telesa, temveč zagotavljajo tudi energijo in gradnike, potrebne za rast in razvoj. Mladostniki naj bi dnevno v telo vnesli 10–15 % beljakovin, vendar ne več kot 20 %. Skupni dnevni vnos maščob naj ne bi presegal 30 % celotnega dnevnega energijskega vnosa (pa tudi ne manj kot 20 %). Ogljikovi hidrati naj bi predstavljali večino dnevnega energijskega vnosa (50 %), od tega naj bi bilo zgolj do 10 % enostavnih ogljikovih hidratov, preostalo pa polisaharidi in vlaknine. V praksi mladostniki običajno zaužijejo največ ogljikovih hidratov, predvsem monosaharidov in disaharidov, ki predstavljajo takojšen vir energije za celice. Ker običajno niso dovolj telesno aktivni, se ti v celicah pretvarjajo v maščobe. Mladostniki naj bi pri zajtrku vnesli okoli 80 g, pri kosilu do 70 g in pri večerji 60 g ogljikovih hidratov. V konceptu zdrave prehrane mladostnikov bi morali upoštevati naslednje kriterije: vsaj trije redni obroki dnevno (med posameznimi obroki naj minilo 2,5 do 3 ure), vsak obrok bi moral

vsebovati sadje in/ali zelenjavo (50 % zelenjave z veliko vlakninami), v dnevno prehrano bi morali biti vključeni osnovni mlečni izdelki (pomemben vir kalcija), stročnice (te pokrijejo del dnevne potrebe po beljakovinah in ogljikovih hidratih, predvsem vlakninah), ribe in beljakovinska živila.

3. PREHRANJEVALNE NAVADE DIJAKOV 1. IN 2. LETNIKA

Kot profesorico biologije in kemije me je zanimalo, kakšne so prehranjevalne navade dijakov 1. in 2. letnika. Moja raziskovalna metodologija je temeljila na kvantitativnem pristopu zbiranja podatkov z anketnim vprašalnikom, sestavljenim v spletnem orodju 1ka, ki so ga dijaki 1. in 2. letnika reševali anonimno in ločeno. Zanimalo me je, koliko se določene navade razlikujejo glede na starost mladostnikov. V anketi je sodelovalo 88 dijakov 1. letnika (90 % deklet (79) in 10 % fantov (9)) in 82 dijakov 2. letnika (79 % deklet (65) in 21 % fantov (17)).

a) Zajtrk

Dijaki oz. mladostniki bi morali z zajtrkom vnesti 18–22 % celodnevne energijskega vnosa. Za fante to pomeni 540–660 kcal, za dekleta 414–506 kcal.

Na vprašanje, ali zajtrkujejo vsako jutro, je v 1. letniku 45 % dijakov (40 dijakov) odgovorilo pritrdilno, 33 % (29 dijakov) jih ne zajtrkuje, 22 % (19 dijakov) pa jih zajtrkuje zgolj ob sobotah in nedeljah. Med dijaki 2. letnika jih je na to vprašanje pritrdilno odgovorilo samo 32 % (25 dijakov), 37 % (29 dijakov) jih ne zajtrkuje, 31 % (24 dijakov) pa jih zajtrkuje samo ob sobotah in nedeljah. Dijaki so mi pozneje v pogovoru zaupali, da so glavni razlogi za preskakovanje zajtrka zgodnje vstajanje, pomanjkanje apetita zgodaj zjutraj ali pa vstanejo prepozno, da bi zajtrkovali. Skrb vzbujajoč je podatek, da v 2. letniku zajtrkuje kar 13 % manj dijakov kot v 1. letniku.

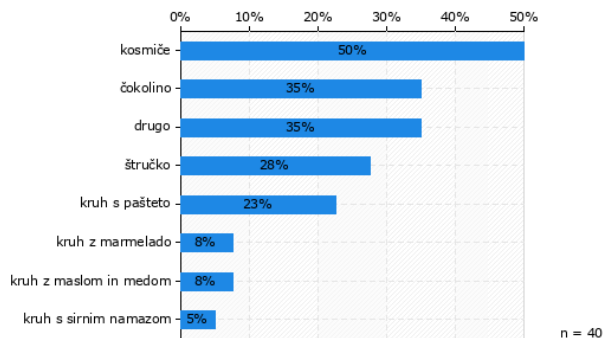
Ker je navado rednega zajtrkovanja najlažje vzpostaviti v zgodnjem otroštvu, sem se odločila, da jih povprašam, koliko jih je še redno zajtrkovalo v 9. razredu. Med dijaki 1. letnikov jih je redno zajtrkovalo 40 % (36 dijakov), med dijaki 2. letnikov pa 38 % (31 dijakov), kar je primerljivo. Dijake obeh letnikov, ki že v 9. razredu niso več zajtrkovali, sem vprašala, v katerem razredu so nehali zajtrkovati. Večina je odgovorila, da v 5., 6., ali 7. razredu.

Kakšen naj bi bil zajtrk in kaj zajtrkujejo dijaki 1. in 2. letnikov

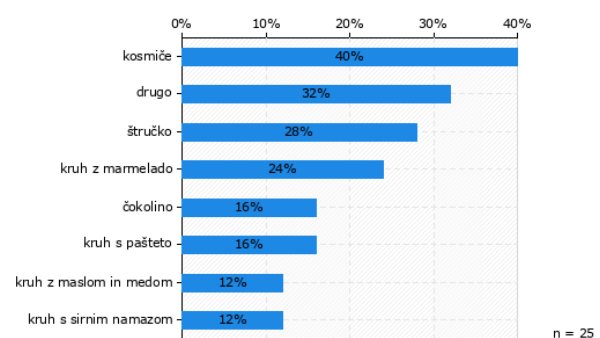
Zajtrk je namenjen polnjenju energijskih zalog, ki jih je organizem porabil čez noč, za obnavljanje in regeneracijo. Sestavljen naj bi bil iz polnovrednih žit, ki ugodno vplivajo na zmerni dvig glukoze v krvi, vsebovati pa bi moral tudi beljakovinska živila (mleko in mlečni izdelki, pusti mesni izdelki ...), sadje in zelenjavo, ki zagotovijo zadosten vnos mineralov in vitaminov, ter vlaknine.

Grafa 1 in 2 prikazujeta odgovore dijakov, ki redno zajtrkujejo. Vsak dijak je lahko izbral več odgovorov. Najpogosteje dijaki posegajo po kosmičih, pri katerih so – v primeru, da ne gre za kosmiče brez dodatkov – težava predvsem skriti sladkorji, umetna sladila, konzervansi in predelani ogljikovi hidrati. Pod *Drugo* so dijaki navedli, da pogosto zajtrkujejo tudi jajca,

frutek, sadno kašo, sadje, kruh z namazom (maslo, arašidovo maslo, čokoladni namaz), rogljiček, mlečni riž, jogurt, oreščke, salame, čokoladni krofi, mlečni gris, sendvič. Jajca so energijsko in hranilno polnovredno živilo, ki pa je ob vsakodnevem uživanju problematično zaradi vsebnosti holesterola.



GRAF 1: Kaj običajno zajtrkujejo dijaki 1. letnikov, ki redno zajtrkujejo?



GRAF 2: Kaj običajno zajtrkujejo dijaki 2. letnikov, ki redno zajtrkujejo?

Na vprašanje, kaj običajno pijejo za zajtrk, je odgovorilo 86 dijakov 1. letnika. 22 % jih pije čaj, 12 % kakav, 10 % kavo in 56 % drugo (mleko, jogurt, sok, smuti, voda). Na isto vprašanje je odgovorilo 78 anketiranih dijakov 2. letnikov, pri čemer se pokaže pomembno odstopanje: dijakov, ki uživajo kavo, je že 27 %, čaj jih pije 24 %, kakav pa zgolj 1 %. Preostalih 41 % uživa vodo z okusom, vodo, sok, cedevito, nekateri so navedli celo energijsko pijačo (monster, red bul). Presenetili so me odgovori dijakov 1. letnikov: 86 anketiranih dijakov je med drugim zapisalo, da pijejo mleko, jogurte, smutije, sadne sokove, ne zavedajo pa se, da dejansko zajtrkujejo. Mleko, jogurti in kakav so energijsko polnovredna živila, ki vsebujejo vse hranilne snovi, ki jih organizem potrebuje, s sokovi pa dobijo sicer veliko monosaharidov in disaharidov, ki so trenutni vir energije, za dolgoročnega pa bi bilo dobro zaužiti še kakšno polnovredno živilo.

b) Šolska malica

Šolska malica predstavlja dopoldansko malico, ki naj bi zagotovila 10–15 % priporočenega dnevnega energijskega vnosa. Za fante to pomeni 300–450 kcal, za dekleta 230–345 kcal.

Na vprašanje, ali malicajo v šoli, je kar 81 dijakov 1. letnika (od 88) odgovorilo pritrdilno. 69 jih uživa šolsko malico, ostali si malico prinesejo od doma (3 %) ali pa si jo kupijo v bližnji pekarni ali trgovini. Od dijakov, ki malicajo v šoli, se jih približno 39 odloča za toplo (mesni ali brezmesni meni), 30 pa za hladno malico (delež se sicer nenehno spreminja zaradi raznolikosti menijev).

Med dijaki 2. letnikov je delež dijakov, ki malicajo v šoli, že nižji, saj jih od 79 dijakov malica samo še 69, in sicer se jih 50 odloča za šolsko malico (41 jih malica toplo malico, 37 mesni meni, preostali pa brezmesnega). Delež dijakov, ki si prinesejo malico od doma, je v primerjavi z dijaki 1. letnikov za odstotek višji (gre za dijakinje, ki si hrano doma pripravijo zaradi zdravstvenih težav, kot so motnje hranjena in alergije). Kot razlog, zakaj ne malicajo v šoli, so

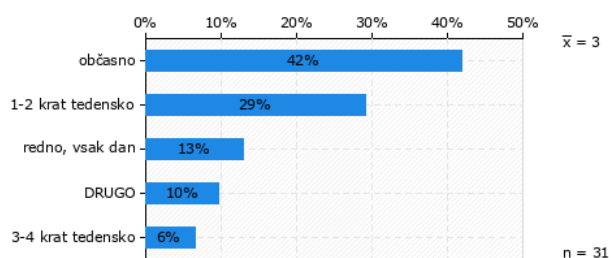
dijaki najpogosteje navedli, da je malica v šoli predraga, da je za malico premalo časa, v nekaj primerih tudi alergije.

c) Energijske pijače

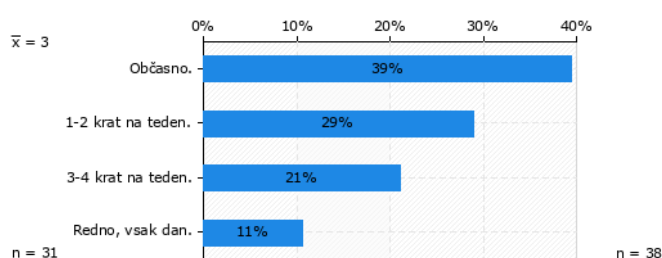
Energijske pijače proizvajalci tržijo kot brezalkoholne osvežilne pijače, ki vsebujejo različna poživila za povečanje motivacije, koncentracije, stanja budnosti in zmogljivosti. Te pijače običajno vsebujejo veliko sladkorja za hitro poživitev (sladkor tudi prekrije grenak okus kofeina). Njihova sestava ni standardizirana in se lahko med posameznimi blagovnimi znamkami močno razlikuje, vse pa vsebujejo kofein. Kofein je alkaloid, naravni amin, psihoaktivna snov, blag diuretik, ki se v možganih veže na iste receptorje kot adenzin (antagonist adenzinu); na ta način prepreči vezavo adenzina in zmanjša njegovo delovanje, zato izboljša pozornost in zmanjša občutek zaspanosti. Kofein ima hitro in popolno absorpcijo, učinkovati začne že 15 min po zaužitju, v možganih pa je njegova koncentracija največja približno pol ure po zaužitju. Učinkuje 5 do 7 ur, po tem njegov učinek upade. Čeprav kofein zmanjšuje učinke adenzina, pa ne zmanjšuje njegove koncentracije, ki v vmesnem času dodatno naraste, zato je občutek zaspanosti, ko kofein neha delovati, bistveno močnejši, kot če kofeina ne bi zaužili. Energijskim pijačam so dodani še taurin (sintetična aminokislina, ki regulira količino natrijevih ionov v srčni mišici, skeletnih mišicah in ledvicah) ter inozitol – sladkor, odgovoren za izločanje serotonina (hormona, ki vpliva na naše razpoloženje).

Pogostost uživanja energijskih pijač pri dijakih 1. in 2. letnika

Energijske pijače uživa 35 % anketiranih dijakov 1. letnikov (31) in 46 % dijakov 2. letnikov (38). Od tega kar 13 % dijakov 1. letnikov in 11 % dijakov 2. letnikov tovrstne pijače pije vsak dan, 6 % oziroma 21 % po njih poseže 3- do 4-krat na teden, občasno pa 42 oziroma 39 % dijakov.



GRAF 5: Pogostost uživanja energijskih pijač (1. letnik)



GRAF 6: Pogostost uživanja energijskih pijač (2. letnik)

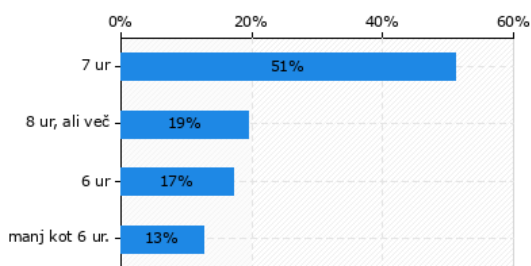
Razlogi za poseganje po teh pijačah so v obeh letnikih podobni: zaradi potrebe po kofeinu, zaradi okusa, zaradi pomanjkanja energije, zato, da niso zaspani oz. utrujeni, brez razloga in celo zato, da se nagradijo. In katere blagovne znamke so najpogostejše? Redbull, shark, monster, hell. Zanimivo je, da so nekateri med energijske pijače uvrstili tudi kokakolo in fanto.

č) Spanje

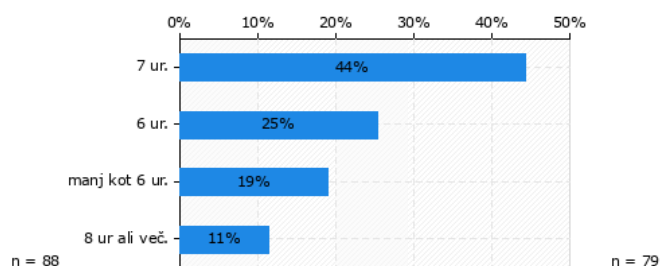
Na človekovo dobro počutje in zdravje bistveno vplivata tudi količina in kakovost spanja. Spanje dobrodejno vpliva na naše duševno zdravje in čustveno razpoloženje. Prilagaja se življenjskemu obdobju in je odvisno od notranje biološke ure – količine izločenega melatonina, ki vpliva na dnevno-nočni bioritem in katerega koncentracija se zvečer poveča, ter količine adenoizina (nevrottransmitter in nevromodulator, ki vpliva na vedenje spanja in začetek spanja). [8]

Kakšna je higiena spanja anketiranih dijakov 1. in 2. letnika?

Dijake sem vprašala, koliko trenutno v povprečju spijo na noč ter koliko so spali v osnovni šoli. Na zastavljeni vprašanji je odgovorilo 88 dijakov 1. letnika in 79 dijakov 2. letnika.



GRAF 3: Koliko ur povprečno spite na dan?
Odgovori dijakov 1. letnika.



GRAF 4: Koliko ur povprečno spite na dan?
Odgovori dijakov 2. letnika.

Po opravljeni primerjalni analizi higiene spanja zdaj in v osnovni šoli sem ugotovila, da je v osnovni šoli 23 % anketiranih dijakov 1. letnikov spalo več kot 8 ur (v povprečju 9 ur, pa tudi 10 ur), zdaj pa jih toliko spi le še 19 %. Delež dijakov v 2. letnikih, ki spijo več kot 8 ur, se je prav tako drastično zmanjšal: v osnovni šoli jih je spalo več kot 37 %.

V tem starostnem obdobju (14–17 let) bi morali mladostniki spati 8 do 10 ur, kar pomeni, da anketirani dijaki spijo bistveno premalo. Na dolžino in kakovost spanja vpliva življenjski slog; internet, televizija, mobilni telefoni, tablice in druge elektronske naprave skrajšujejo čas, namenjen spanju, in posledično povzročajo neredne vzorce spanja. Umetna svetloba zavira izločanje melatonina, posledično zakasni večerno uspanje. Mladostniki gredo zato zvečer pozno spat, zjutraj pa zgodaj vstajajo zaradi šolskih obveznosti, posledica je kronično pomanjkanje spanja.

4. SKLEP

Kot profesorico biologije in kemije me je zanimalo, kakšne prehranjevalne navade in kakšno higieno spanja imajo dijaki 1. in 2. letnikov ter kakšni so trendi spreminjanja teh navad, saj lahko na svojem delovnem mestu pozitivno vplivam prav na ta dva bistvena gradnika zdravega življenjskega sloga.

Pri prehranjevalnih navadah sem se omejila na zajtrk in dopoldansko malico. Ugotovila sem, da zajtrkuje samo še 40 % dijakov 1. letnika, v 2. letniku pa delež dijakov, ki dan začnejo z najpomembnejšim obrokom, že pade na zgolj 32 %. Na podlagi odgovorov sicer sklepam, da dijaki, ki zajtrkujejo, večinoma uživajo živila, ki so bogata s hranilnimi snovmi in raznovrstna. Skrb vzbujajoč je podatek, kolikšen delež dijakov kot jutranji napitek uživa kavo: če je takih dijakov v 1. letniku med anketiranimi 10 %, delež že v 2. letniku naraste na 27 %. Vzpodbuden je podatek, da 91 % anketiranih dijakov 1. letnika in 84 % 2. letnika uživa šolsko malico. Veliko skrb vzbuja podatek, da nekateri dijaki 2. letnikov že za zajtrk posežejo po energijskih pijačah, za zajtrk ne uživajo več jogurtov (kot dijaki 1. letnikov), poleg tega pa zgolj 1 % dijakov še uživa mleko. Kar 35 % dijakov 1. letnikov in 46 % dijakov 2. letnikov uživa energijske pijače, številni jih uživajo redno, največkrat zaradi potrebe po energiji. Kar 89 % anketiranih dijakov 1. letnikov in 83 % dijakov 2. letnikov se zaveda učinkov energijskih pijač – na njihove negativne učinke so jih opozorili profesorji v šoli ali pa so pridobili informacije na internetu (cca 20 % dijakov) –, a jih kljub temu uživajo. Na poseganje po teh pijačah najverjetneje vplivajo nezdrave navade, kot so izpuščanje zajtrka, neredna in neuravnotežena prehrana ter kronično pomanjkanje spanja. Anketirani dijaki spijo bistveno premalo: 51 % dijakov 1. letnika in 43 % dijakov 2. letnika v povprečju spi 7 ur (v tem starostnem obdobju bi morali spati 8–10 ur). Približno 30 % dijakov 1. letnika spi 6 ur ali manj, v 2. letniku je takih dijakov med anketiranimi že kar 40 %.

In kako naprej? Vsi učitelji, predvsem pa učitelji biologije in kemije, bi morali veliko več časa nameniti ozaveščanju mladostnikov glede vpliva življenjskega sloga (prehranjevalne navade, higiena spanja, športna aktivnost) na njihov nadaljnji življenjski razvoj. Učni načrti so prenatrpani z vsebinami, ki jih je treba predelati v obsegu ur, ki je mnogo premajhen, predvsem pri biologiji. Zato menim, da se moramo vsi profesorji, tudi razredniki, najprej strokovno podučiti s seminarji, ki jih je začel uvajati NIJZ, nato pa pridobljeno znanje prenesti v razred. Ker pa se navade začnejo privzgajati doma, v matični celici – družini, bo treba najprej nagovoriti starše.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Radivo, M., "Prehranski status in prehranske navade dijakov 3. letnikov SGLŠ Postojna in ŠC Postojna," Univerza na Primorskem, Fakulteta za vede o zdravju, Izola 2015, stran 1. RUP - Prehranski status in prehranske navade dijakov 3.letnikov SGLŠ Postojna in ŠC Postojna : magistrska naloga (upr.si), pridobljeno 28. 10. 2023
- [2] Vnučec, R., "Vnos makrohranil in telesna sestava pri srednješolcih," Univerza v Ljubljani, Biotehniška fakulteta, Oddelek za živilstvo, Ljubljana, 2010. PREHRANJEVALNE NAVADE MLADOSTNIKOV - PREGLED OBJAV (5dok.info), pridobljeno 28. 10. 2023.
- [3] Godec, A., Mezgec, K., Rudež, R., "Potovanje v svet snovi. Učbenik za kemijo za srednje strokovno in poklicno tehniško izobraževanje," Ljubljana: Modrijan izobraževanje, 2023.
- [4] Koprivnikar, N., Potisk, Z., Škrlep, J., Žorž, J., "Biologija celice: učbenik za biologijo v 1. letniku gimnazije," Ljubljana: DZS, 2023.
- [5] "Referenčne vrednosti za energijski vnos ter vnos hranil," Tabelarična priporočila za otroke, mladostnike, odrasle, starejše odrasle, nosečnice ter doječe matere. NIJZ, Dopolnjena izdaja 2020. referencne_vrednosti_2020_3_2.cleaned.pdf (nijz.si), pridobljeno 29. 10. 2023.
- [6] Jokić, A., "Prehranjevalne navade mladostnikov zdravstvenih šol in fakultet za zdravstvo (magistrsko delo)," Univerza v Mariboru, Fakulteta za zdravstvene vede, Maribor, 2018. Prehranjevalne navade mladostnikov_MD_2018 (um.si), pridobljeno 28. 10. 2023.
- [7] Graunar, M., Podlipnik, M., Cvirm Pavlin, T., "Kemija za gimnazije 3. Učbenik za kemijo," DZS, Ljubljana, 2019.
- [8] "Dobro počutje, dobro spanje," Publikacija NIJZ. 2.-sPANJE-1.pdf (nijz.si), pridobljeno 29. 10. 2023.
- [9] Gregorč, M., et al. "Energijske pijače v rokah otrok in mladostnikov," Priročnik s ključnimi informacijami o energijskih pijačah in z usmeritvami za pogovor z mladimi, namenjen strokovnim delavcem v vzgoji in izobraževanju, publikacija NIJZ, Ljubljana 2023. Energijske_pijace_A5.pdf (nijz.si), pridobljeno 29. 10. 2023.
- [10] Dolenc, S., "Zakaj in kako spimo?" Zakaj in kako spimo? (kvarkadabra.net), pridobljeno 29. 10. 2023.
- [11] Kreft, M., "Kako kofein učinkuje na telo in duha?" Kako kofein učinkuje na telo in duha? (kvarkadabra.net), pridobljeno 29. 10. 2023.

UČENJE VARNOSTI PRI DELU V OKVIRU PRAKTIČNEGA POUKA V LESARSTVU

POVZETEK

Že od začetka izobraževanja, se učitelji veliko ukvarjajo z zdravjem in varnostjo učencev. Veliko pozornosti se daje predvsem varnemu učnemu okolju. Raziskave kažejo, da v Ameriki vsako leto umre okoli 70 najstnikov, 64.000 pa se jih poškoduje dovolj resno, da morajo obiskati zdravnika (Threeton M., 2016). Učitelji praktičnih veščin morajo zagotoviti varno delovno-učno okolje in poučiti dijake o varnem delu v šolskem okolju ter kasneje v delovnem okolju. Glede na dostopne podatke iz literature, smo se vprašali ali slogan varnost je na prvem mestu, v šolskem okolju tudi v resnici drži. Namen naše raziskave je ugotoviti ali dijake v sklopu praktičnega pouka dovolj pogosto, zanesljivo in natančno poučimo v vseh pasteh, ki pretijo na njihovo zdravje? Delo z lesom vključuje uporabo številnih strojev in opreme, ki predstavljajo hazard za zdravje naših dijakov in kasneje zaposlenih v lesarski industriji. Raziskave smo se lotili s kvalitativno raziskovalno metodo fokusne skupine (angl. focus groups). Fokusno skupino smo izvedli med dijaki Srednje lesarske šole Ljubljana, ki se v šolskem letu 2023/24 izobražujejo za lesarske tehnike, mizarje in obdelovalce lesa. Pri tem nas je zanimalo, koliko poudarka se daje na varnost pri delu v sklopu praktičnega izobraževanja, ter morebitne razlike med poučevanjem dveletnih, triletnih in štiriletnih izobraževalnimi programi ter prisotnost in resnost poškodb pri delu.

Raziskava nam bo omogočila izboljšanje obstoječe prakse, ter ponudila širši vpogled v opisano problematiko znotraj šolskega izobraževalnega sistema.

KLJUČNE BESEDE: varnost pri delu, lesarstvo, praktični pouk, zaščitna oprema, poškodbe

LEARNING OCCUPATIONAL SAFETY IN PRACTICAL EDUCATION OF WOODWORKING

ABSTRACT

Since the beginning of education, teachers have been very concerned about the health and safety of their pupils. In particular, a safe learning environment is given a great deal of attention. Research shows that around 70 teenagers die every year in America and 64.000 are injured seriously enough to need to see a doctor (Threeton M., 2016). Teachers of practical skills need to provide a safe working-learning environment and teach students about working safely in the school environment and later in the work environment. Given the available data from the literature, we asked ourselves whether the slogan safety first in the school environment is actually true. The aim of our research is to find out whether students are taught frequently, reliably and accurately enough in practical classes about all the pitfalls that affect their health. Working with wood involves the use of a wide range of machinery and equipment that pose a health hazard to our students and later to those working in the woodworking industry. The research was conducted using the qualitative research method of focus groups. The focus groups were conducted among students of the Secondary School of Woodworking in Ljubljana, who are studying in the school year 2023/24, to become woodworking technicians, carpenters and woodworkers. We would like to know how much emphasis is placed on occupational safety in practical training, and any differences between the teaching of two-, three- and four-year training programmes, and the presence and severity of occupational injuries. The research will enable us to improve current practice, and provide a broader insight into the described issues in the education system.

KEYWORDS: occupational safety, woodworking, practical training, protective equipment, injuries

1. UVOD

Raziskave kažejo, da sta zdravje in družina v vseh starostnih skupinah in pri obeh spolih najpomembnejši vrlini in sta na prvem ali drugem mestu, sledijo jim delo, prijatelji, denar, vera, domovina in zabava (Kren 2009, po Toš in Malnar 2002).

Izobraževalna ustanova mora biti še posebej pozorna, da dijakom in zaposlenim ne le zagotovi varno delovno okolje, temveč jih tudi pouči in nauči kako lahko sami vplivajo na varnost in zdravja pri delu ter kako lahko to znanje prenašajo v svoje domače okolje in kasneje v svoje delovno okolje. Evropska statistika poškodb pri delu kaže, da je vsako leto v 15 starih članicah EU okoli 5 milijonov delavcev prizadetih zaradi poškodbe pri delu, ki so zahtevale več kot 3 dni odsotnosti z dela. Ob tem je več kot 5000 smrtnih žrtev zaradi poškodb pri delu (Kofol Bric, 2013). Iz tabele letnega poročila Inšpektorata Republike Slovenije za delo, lahko razberemo, da je v Sloveniji število poškodovanih delavcev od 10.000 do 12.000, od tega je okoli 500 težje poškodovanih.

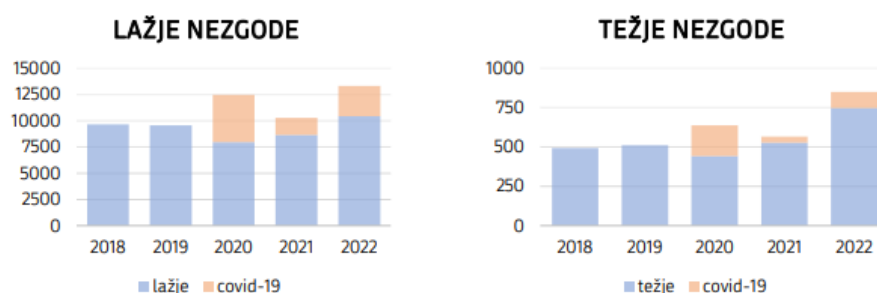


TABELA 1: Število lažjih in težjih poškodb v Sloveniji od leta 2018 do 2022.

Vir: Poročilo o delu inšpektorata RS za delo za leto 2022

Poškodbe pri delu so bistveno bolj pogoste pri moških kot pri ženskah – deloma je to posledica dela na bolj nevarnih delovnih mestih. Poseben problem predstavljajo mladi delavci do 25 leta starosti, ki se v naši državi poškodujejo bolj pogosto kot druge starostne skupine delavcev on predstavljajo okoli 30 % vseh poškodb.



TABELA 2: Nezgode pri delu, glede na starost poškodovancev

Vir: Poročilo o delu inšpektorata RS za delo za leto 2022

Glede na področje dela, lahko iz podatkov razberemo, da se največ poškodb zgodi v predelovalni dejavnosti, kamor spada tudi lesna obrt.

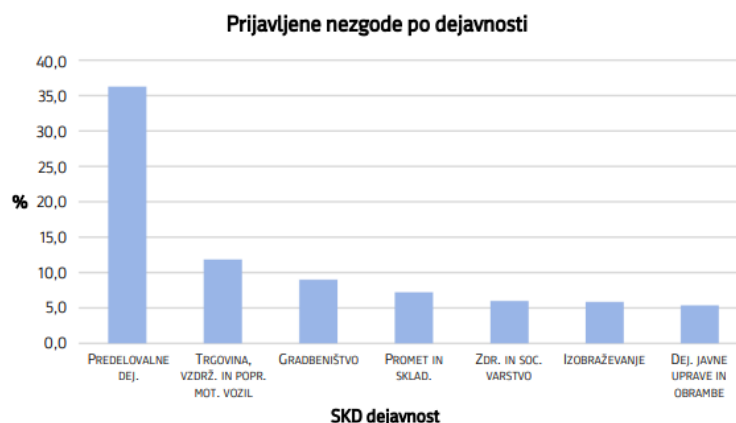


TABELA 3: Področja dela, kjer prihaja najpogosteje do poškodb zaposlenih
Vir: Poročilo o delu inšpektorata RS za delo za leto 2022

Iz podatkov letnega poročila Inšpektorata Republike za delo lahko razberemo tudi, da število smrtnih poškodb ostaja konstantno skozi obdobje zadnjih deset let. Od tega jih je bilo največ med delavci starimi 40 do 49 let. V letu 2022 je bilo od vseh prijavljenih nezgod pri delu 29,7 odstotka takšnih, v katerih so bile poškodovane ženske, v 70,3 odstotkih, pa so bili poškodovani moški (Poročilo o delu inšpektorata RS za delo za leto 2022).

Vzrok za številne poškodbe so predvsem izguba nadzora, zdrsi, padci in spotiki.



TABELA 4: Vzrok za nastanek poškodbe
Vir: Poročilo o delu inšpektorata RS za delo za leto 2022

V izobraževalnih ustanovah so enake možnost nevarnosti, kot na katerikoli drugem delovnem mestu. Toda delovna mesta v šolstvu delimo s študenti in dijaki, slednji pa so lahko ranljivi, saj so mladi, neizkušeni in se velikokrat nevarnosti za lastno zdravje in varnost, ne zavedajo. Zdrsi in spotiki so najpogostejša oblika nezgod, še zlasti večje tveganje je v izobraževalnih ustanovah, kjer se veliko mladih ljudi giblje po relativno majhnem prostoru (zd.mdds.gov.si/.../varnost-in-zdravje-pri-delu-v-solstvu-...).

Preventivni programi imajo prijemališča na različnih ravneh, od ustvarjanja kulture varnosti v družbi, do ukrepanja na posameznih nevarnih delovnih mestih.

Običajno zavzemajo naslednje korake (zd.mdds.gov.si/.../varnost-in-zdravje-pri-delu-v-solstvu-...):

- pripravo ocene tveganja, ki jo pripravimo skupaj z zaposlenimi,
- opredelitev nevarnost,
- ugotovitev, kdo bi se lahko poškodoval, kako in kje,
- ocenitev stopnje tveganja in odločitev o ukrepih,
- izvedba ukrepov za odpravo ali zmanjšanje tveganja,
- redno spremljanje in preverjanje učinkovitosti izvedenih ukrepov.

Raven izobraževanja nedvomno precej vpliva na vrsto nevarnosti in na stopnjo tveganja, še posebej pomembno pa je, da pisna navodila obesimo na vidno mesto in imamo poudarjena navodila za večjo varnost; varnostna navodila posredujemo ustno in jih hkrati izobesimo na vidno mesto; učitelji s svojim vedenjem dajemo dober zgled; vedno izvajamo nadzor; vsak, ki upravlja nek stroj, mora v celoti poznati navodila za uporabo, ter vse zahteve glede vzdrževanja; nositi moramo osebno varovalno opremo in delovna oblačila; delovno opremo redno pregledujemo in vzdržujemo; nevarne snovi in delovno opremo shranjujemo varno; delavnica mora biti čista; oprema mora biti dobro vzdrževana; prva pomoč mora biti dostopna; izogibamo se ročnemu premeščanju težkih bremen; ter preprečujemo nasilja in groženje pri delu, saj to ogroža zdravje, varnost, dobro počutje ali delovno uspešnost posameznika (zd.mdds.gov.si/.../varnost-in-zdravje-pri-delu-v-solstvu-...). V skladu z pravilnikom o šolskem redu je naloga učitelja tudi, da dijake vzpodbuja k sprejemanju splošnih civilizacijskih vrednot, jih seznanja z načinom iskanja ustrezne pomoči, ko se znajdejo v nevarnosti ali stiski in s predpisi, ki urejajo varnost in zdravje pri delu, zahteva ustrezno opremo pri praktičnem izobraževanju in v primeru, da dijak ogroža življenje in zdravje drugih, lahko takemu dijaku prepove prisotnost pri uri pouka oziroma pouku določenega dne.

2. NAMEN IN CILJ RAZISKOVALNEGA DELA

Delo z lesom vključuje uporabo številnih strojev in opreme, ki predstavljajo hazard za zdravje naših dijakov in kasneje zaposlenih v lesarski industriji.

Namen naše raziskave je ugotoviti ali dijake v sklopu praktičnega pouka dovolj pogosto, zanesljivo in natančno poučimo v vseh pasteh, ki pretijo na njihovo zdravje?

Raziskovalna vprašanja so bila:

- Ali se v našem šolskem izobraževalnem programu, daje dovolj poudarka in pozornosti na varovanja zdravja in varnosti pri delu?
- Ali se med poukom praktičnega pouka in praktičnega usposabljanja na delovišču pojavljajo poškodbe pri delu? In v primeru, da se pojavljajo poškodbe pri delu, zakaj se le te pojavijo in kako bi jih lahko preprečili?
- Ali se dijaki različnih letnikov in izobraževalnih programov naučijo pravilnega in varnega dela, ter so seznanjeni z vsemi pestmi, ki lahko pripeljejo do poškodbe?
- Koliko poudarka se daje na varnost pri delu v sklopu praktičnega izobraževanja

3. METODOLOGIJA

Raziskovanja odgovorov na naša raziskovalna vprašanja smo se loti s kvalitativno raziskovalno metodo fokusne skupine (angl. focus groups). Fokusno skupino smo izvedli med dijaki Srednje lesarske šole Ljubljana, ki se v šolskem letu 2023/24 izobražujejo za lesarske tehnike, mizarje in obdelovalce lesa. Raziskavo smo izvedli v obdobju od 1.10 do 1.11.2023. Dijaki so se vključili prostovoljno, z možnostjo kadarkoli izstopiti iz raziskave.

4. REZULTATI IN DISKUSIJA

Odgovori na naša raziskovalna vprašanja so bili naslednji:

a) Ali se v našem šolskem izobraževalnem programu, daje dovolj poudarka in pozornosti na varovanje zdravja in varnosti pri delu?

Ugotovili smo, da se v šolskem izobraževalnem programu daje dovolj poudarka in pozornosti na varovanje zdravja in varnosti pri delu. V vseh izobraževalnih programih, učitelji pred praktičnim poukom ponovijo ukrepe za varnost pri delu. Dijaki so se strinjali, da se le te boljše in jasneje zapomnijo, ker jih morajo naknadno vpisati tudi v tako imenovani dnevnik. Čeprav se jim zdi, da področje obvladajo, se vseeno strinjajo, da včasih ne vejo kaj bi morali zapisati, ker pri pouku niso bili pozorni, zlasti dijaki vpisani v dvoletni program Pomočnik v biotehnikih, sami od sebe niso videli smisla v vsakokratnem poudarjanju učiteljev o varnostnih ukrepih pri delu. Vsi dijaki so se strinjali, da se jim je prav tako zdela na začetku nesmiselna uporaba varovalne opreme, kar pa se kasneje tekom šolanja spremeni. Dijaki se strinjajo, da jasna in točna navodila učiteljev ter jasne in nedvomne posledice kršenja pravil – prekinitev dela, nemožnost dela v kolikor ni ustrezne varovalne opreme, odstranitev motečih dejavnikov; povzročijo, da se pravil tudi sami bolj zavedajo in jih s upoštevanjem tudi sčasoma poosebijo ter sprejmejo. Bistveno pri tem se jim zdi pogosto utrjevanje, ponavljanje ter večkratno opozarjanje.

b) Ali se med poukom praktičnega pouka in praktičnega usposabljanja na delovišči pojavljajo poškodbe pri delu? In v primeru, da se pojavljajo poškodbe pri delu, zakaj se le te pojavijo in kako bi jih lahko preprečili?

Rezultati kažejo, da se poškodbe pri delu pojavljajo, zlasti pri ročnih orodjih, kjer hitro prihaja do zdrsa orodja. Največ poškodb, ki se pojavijo so poškodbe rok, zlasti prstov in dlani. Prisotne so tudi poškodbe zaradi objestnosti in malomarnosti s strani drugega dijaka oziroma sošolca, le te so sicer redke in se pojavljajo predvsem v prvih in drugih letnikih programov Obdelovalec lesa in mizar. Dijaki so ugotovili, da bi se poškodbe lahko preprečilo, če bi bolj upoštevali navodila učitelja, bi bili bolj zbrani in previdni. Pri tem so izpostavili tudi utrujenost in neprespanost, kot možna vzroka, ter možnost preventivnega delovanja v tej smeri. Poškodbe na strojih so redkejša, saj je vedno prisoten učitelj, ki nadzira potek dela, se pa poškodbe pojavijo na delovišču, ko dijaki delajo samostojno. Tudi v tem primeru poškodbe prepisujejo svoji, torej človeški napaki (nepazljivost, hitenje, utrujenost, ne vprašajo za navodila, nasvet, ker jih je strah pred izpostavljanju in prijemu negativnih komentarjev), v manjšem deležu pa tudi zastareli in poškodovani opremi, kjer ni bilo nameščene zaščitne ograje ali pa stroja niso poznali. V šoli do poškodb ne prihaja, ker so pod nadzorom učitelja, stroji pa so varni in dobro

vzdrževani. S tem, ko so izpostavili možne vzroke, so dijaki zlasti višjih letnikov, znali naštetiti tudi večje število preventivnih ukrepov.

c) Ali se dijaki različnih letnikov in izobraževalnih programov naučijo pravilnega in varnega dela, ter so seznanjeni z vsemi pestmi, ki lahko pripeljejo do poškodbe?

Dijaki znotraj vseh fokusnih skupin so se strinjali, da je velikega pomena, seznanitev s ukrepi za varnost pri delu na začetku prve ure praktičnega pouka v tem dnevu, saj jih n ta način učitelj ponovno opozori. Prav tako se strinjajo, da je velikega pomena, da je učitelj prisoten, ko poteka individualno delo na stroju, ter da se je zelo pomembno izogniti vsem potencialnim nevarnost.. Velika večina dijakov se je strinjala tudi z uporabo varovalnih oblek. Nekateri dijaki so bili mnenja, da se varovalna oblike lahko prav tako razlog poškodbe in težav, ter da je bolje, da so brez, kot da le ta ni ustrezna (prevelike, preohlapna, ne zapeta, spuščeni dolgi lasje pod čepico, itd..)

č) Koliko poudarka se daje na varnost pri delu v sklopu praktičnega izobraževanja.

Dijaki so v večini bili mnenja, da se daje varnosti pri delu dovolj poudarka. Izpostavili so težavo popoldanske izmene, kjer so že utrujeni in s tem lažje ter hitreje naredijo napako. Zlasti v višjih letnikih ocenjujejo svoje znanje, kot primerno in ustrezno. Poleg navedenega so izpostavili pomen pisanja dnevnikov, tu so navedli da si tako informacije bolje zapomnijo in jih zadržijo v glavi daljše časovno obdobje.

5. SKLEP

Zaradi pomankanja izkušenj, usposobljenosti in ozaveščenosti so posebej ogroženi mladi delavci, dijaki in študentje na delovni praksi in tudi tisti, ki preko študentskega servisa opravljajo priložnostna dela. Dijaki in vajenci se z nevarnostmi ne srečajo šele na praktičnem izobraževanju, ampak na vsakem koraku v svojem življenju (Pivk M. in Luznar M., 2006). Raziskava nam je omogočila analizo in pregled trenutnega stanja varovanja zdravja pri delu, v izobraževanju lesarskih tehnikov, mizarjev in obdelovalcev lesa. Omogočila nam je vpogled v morebitne težave in s tem omogočila izboljšanje obstoječe prakse, ter ponudila širši vpogled v opisano problematiko znotraj šolskega izobraževalnega sistema. Učence v osnovnih šolah seznanijo učitelji tudi z nevarnostmi v primeru požara, elementarnih nesreč, v prometu, v primeru vojne, pri športu in vsakodnevnih opravilih. Vzgoja za varno, zdravo in zadovoljno šolanje se začne že prvi dan šole. Razredniki pri uvodni razredni uri seznanimo dijake in vajence s hišnim redom in šolskimi pravili, ki govorijo o načinu dela in vedenja, kaj se sme in česa se ne sme delati v šoli. Kljub vsem preventivnim programom in izobraževanjem v sklopu učnega kurikulumu, pa se v praksi še vedno srečamo z poškodbami. Le to nam kaže, da nikoli nismo dovolj previdni in da nikoli ne moremo varnostnih navodil prevečkrat ponoviti. Večkrat, ko dijaki nekaj slišijo, večja bo namreč verjetnost, da si le to zapomnijo in ponotranjijo.

LITERTURA IN VIRI

- [1] M. D. Threeton, ""Safety First", Just a Slogan? ", v *Online Journal for Workforce Education and Development*. Pennsylvania State University, Volume 9 (1), 2016.
- [2] Š. Kren, " Varnost in zdravje v delovnem okolju proizvodnega podjetja ", Diplomsko delo, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede, Ljubljana, 2009.
- [3] N. Toš in B. Malnar, " Stališče o zdravju in zdravstvu: analiza rezultatov raziskav iz obdobja 1994 – 2001", v *Družbeni vidiki zdravja; Sociološke raziskovanja odnosa do zdravja in zdravstva*, ur. Niko Toš in Brina Malner, Ljubljana, 2002.
- [4] T. Kofol Bric, " Statistika zdravja in varnost pri delu v luči pričakovanja Evrostata ", Dosegljivo: [http://www.stat.si/\(radenci/program_2006/a2_kofol.doc](http://www.stat.si/(radenci/program_2006/a2_kofol.doc), [Datum dostopa; 5.11.2023].
- [5] Inšpektorat RS za delo., Poročilo o delu inšpektorata Republike Slovenije za delo za leto 2022 [splet], Dosegljivo: <https://www.gov.si/assets/organi-v-sestavi/IRSD/LETNA-POROCILA-IRSD/Letno-porocilo-o-delu-IRSD-za-leto-2022.pdf> [Datum dostopa; 5.11.2023].
- [6] Varnost in zdravje pri delu v šolstvu [splet], Dosegljivo: <https://vzd.mddsz.gov.si/document-download/varnost-in-zdravje-pri-delu-v-solstvu-2022-01-14-222> [Datum dostopa; 5.11.2023].
- [7] M. Pivk in M. Luznar, " Vključevanje varnosti in zdravja pri delu v izobraževanje – izkušnje srednje šole, evropski teden varnosti in zdravja pri delu. Varen začetek 23.-27. oktober 2006", Dosegljivo: <http://www.osha.mddsz.gov.si/resources/files/pdf/kampanje/Pivk-Luznar.pdf> [Datum dostopa; 15.11.2023].
- [8] Pravilnik o šolskem redu v srednjih šolah [splet], Dosegljivo: <http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=PRAV10047> [Datum dostopa; 5.11.2023].

SPodbujanje prosocialnega vedenja v primerih naravnih nesreč s pomočjo filma Višja sila

POVZETEK

Pričujoči strokovni prispevek je primer dobre prakse, uporaben za učitelje psihologije, pa tudi sociologije, državljske in domovinske vzgoje in etike v osnovnih šolah, v izobraževanju odraslih ali pri tematskih razrednih urah – pri poučevanju vsebin, povezanih z moralo in vrednotami. Kot učno sredstvo uporabimo film (*Višja sila*, v izvirniku *Force Majeure* švedskega režiserja Rubena Östlunda iz leta 2014), ki pokaže pomen prosocialnega vedenja v primerih naravnih nesreč, kar lahko aktualiziramo in povežemo z nedavno poplavno katastrofo v Sloveniji. Namen filmske delavnice je, da se učenci ob zelo čustveni izkušnji, ki jo ponuja izbrani film, naučijo, kakšne so tipične človeške reakcije v kritičnih razmerah in kakšne njihove posledice. Če se vživijo v glavna igralca filma z zelo različnima odzivoma, bolje razumejo psihološko ozadje konstruktivnih in nekonstruktivnih vedenj v takšnih primerih. Uvidijo, da se vsak človek v vsakem trenutku odzove »psihologično« – skladno s svojo subjektivno zaznavo sveta in na najboljši možen način, glede na svoje psihično stanje, sposobnosti, spretnosti in glede na pogoje. Poveča se verjetnost, da bi se sami (gledalci oz. učenci), če bi se znašli v kritičnih razmerah, odzvali učinkoviteje, kar pomeni bolj prosocialno in manj proindividualno.

KLJUČNE BESEDE: prosocialno vedenje, proindividualno vedenje, obrambni mehanizmi

PROMOTING PROSOCIAL BEHAVIOR IN CASES OF NATURAL DISASTER WITH THE HELP OF THE FILM FORCE MAJEURE

ABSTRACT

The presentation is an example of good practice, useful for teachers of psychology, as well as sociology, civic education and ethics in primary schools, in adult learning or in thematic classroom lessons – when teaching content related to morals and values. We use the film (*Višja sila*, with the original title *Force Majeure* by the Swedish director Ruben Östlund from 2014) as a teaching tool, showing the importance of prosocial behavior in cases of natural disasters, which we can update and connect with the recent flood disaster in Slovenia. The purpose of the film workshop is that students learn what typical human reactions in critical situations are and what are their consequences. They learn that through the highly emotional experience offered by the selected film. By empathizing with the main actors of the film who have very different reactions, they better understand the psychological background of constructive and non-constructive behaviors in such situations. They see that every person at every moment reacts "psychologically" – in accordance with his subjective perception of the world and in the best possible way, according to his psychological state, abilities, skills and according to the situation. Watching the film could increase the probability that they themselves (spectators or students) would react more effectively if they found themselves in such a situation, which means more prosocially and less proindividually.

KEYWORDS: prosocial behavior, proindividual behavior, defense mechanisms

1. UVOD

Določeni igrani filmi so neprecenljiv vir znanja o človekovem vedenju in doživljanju. Ko sem ugotovila, kako čustveno, pozorno in radovedno vzdušje v razredu ustvari predvajanje odlomka iz igranega filma (zlasti drame s karakterno igro), sem se lotila načrtovanja in pisanja priprav, ki bi mi pomagale bolj sistematično uporabljati film kot učno sredstvo. S filmom znanstvenemu, teoretično-statističnemu pristopu pridružimo »umetniško« dimenzijo: ne zanimajo nas več samo povprečja, splošne zakonitosti in skupne značilnosti (kakor pri prevladujočih psihometričnih psiholoških raziskavah), soočimo se z drugačnim, izvirnim, individualnim. Tako se bolj približamo razumevanju resničnega življenja, saj, kot je zapisal André Gide v romanu *Zemeljska hrana*: »Ni psihološke resnice, razen za vsak posebni primer.« Istočasno z uporabo filma pri pouku združimo prijetno s koristnim, zabavo z učenjem, kar je najučinkovitejša pedagoška kombinacija« (Curk, 2011).

Filmi širijo znanje in ga povezujejo z vsakdanjim življenjem. Omogočajo empatično vživljanje v igralce, ki se pogosto znajdejo v moralnih dilemah, ob tem pa v gledalcu vzbujajo kognitivno disonanco, ki je idealno izhodišče za oblikovanje in spreminjanje stališč in vrednot. Spodbujajo razmišljanje o sebi, ki je pogoj za samouresničevanje in osebno rast, razvijajo družbeno kritičnost in mnogi (kot v našem primeru) tudi prosocialno vedenje (razumevanje, socialno podporo, solidarnost, altruizem) ter višje stopnje moralnosti (po Kohlbergovi šeststopenjski teoriji razvoja moralnega presojanja). Vse to so temelji dobrih medčloveških odnosov.

Film *Višja sila* je prava zakladnica psiholoških vsebin, ki jih sistematično navedem na koncu prispevka. Pripoveduje o mladi švedski družini (oče Tomas in mati Ebba s sinom in hčerko), ki se odpravi na nekajdnevni zimski oddih v francoske Alpe. Tam pa se zgodi nekaj nepričakovanega: na hotelsko teraso s turisti se nepričakovano vsuje ogromen plaz in jih zasipa. Nekaj trenutkov zatem se izkaže, da je šlo za lažen preplah – plaz ni bil pravi plaz, le oblak prahu, ki ga plaz včasih potiska pred seboj. Tako se nobenemu nič ne zgodi, toda odziv očeta/moža Tomasa do temeljev pretrese svet na videz idealne družinice. Okrog tega uvodnega dogodka se potem cel film odvija presunljiva psihološka drama ...

Režiser je prišel na idejo za film, ko je študiral poročila o različnih nesrečah z veliko žrtvami. Bral je o psiholoških odzivih ljudi v takšnih razmerah in pri tem naletel na statistični podatek, da se veliko preživelih parov po nesreči loči. Zakaj? Ker ne zmorejo sprejeti, razumeti in predelati lastnih in partnerjevih reakcij. Napisal je: »Izhodišče filma je vprašanje, ki me že dolgo zanima: kako se ljudje odzovejo v nepričakovanih razmerah, kakršna je katastrofa? /.../ Zgodba je nastala iz anekdote. Pred nekaj leti sta bila moja prijatelja, švedski par, na počitnicah v Latinski Ameriki. Nenadoma so se pred njima pojavili oboroženi moški in začeli streljati. Namesto da bi zaščitil ženo, je mož nagonsko zbežal. Po vrnitvi domov je žena vsakič, ko je popila kozarček ali dva, začela pripovedovati zgodbo ... To je podžgalo mojo domišljijo in začel sem raziskovati podobne resnične zgodbe – o ljudeh, ki se znajdejo v izrednih razmerah, o potnikih na potapljavajoči se ladji, o turistih, ki jih je zajel cunami ali pa so postali žrtve ugrabiteljev. V takšnih skrajnih razmerah se lahko ljudje odzovejo na popolnoma nepričakovan in zelo sebičen način. Izkazalo se je – o tem obstajajo znanstvene študije –, da se po katastrofi, ugrabitvi letala ali brodolomu veliko številu preživelih loči. Zdi se tudi, da moški pogosto ne ravnavo v skladu s pričakovanimi kodeksi viteštva. /.../ Hotel sem raziskati uveljavljeno

predstavo, da mora biti moški zaščitnik svoje žene in družine, družbeni kodeks, ki pravi, da se v nevarnosti ne sme umakniti.«

2. POTEK DELAVNICE Z IZHODIŠČI ZA DISKUSIJO

Glavni igralci: Tomas (oče/mož), Ebba (mati/žena), prijatelja Mats in Fanny.

OGLED ODLOMKA od 0:10:15 do 0:13:40: KRITIČEN DOGODEK

Družina prijetno preživi prvi dan v letovišču. Idilo prekinjajo le hladno zasnežena pokrajina (zadnje dni je močno snežilo), škripanje žičnic, ropot ratrakov in snežnih topov, s katerimi preventivno z obstreljevanjem sprožajo umetne plazove. To, ob ironični (v filmskem jeziku: neempatični) zvočni podlagi Vivaldijevega Poletja, ustvarja napeto, zlovešče vzdušje in občutek, da se bo nekaj zgodilo. In res se drugi dan pripeti nekaj nepričakovanega: na hotelsko teraso, na kateri gostje nič hudega sluteč jejo, pijejo in se pomenkujejo, se nenadoma privali ogromen plaz in jih zasipa. Kot omenjeno v uvodu, pa se nekaj trenutkov zatem izkaže, da je bil lažen alarm – ljudje olajšano nadaljujejo življenje. Problematičen pa postane Tomasov nagonski odziv: ob plazu je z mize pograbil rokavice in mobilni telefon ter zbežal, namesto da bi se odzval na sinove klice na pomoč.

Po ogledu odlomka učence pozovemo, da se čim bolj empatično vživijo v Tomasa in razmislijo o tem, kako bi se (predvidoma) sami odzvali v sorodnem položaju. Odločijo se, ali Tomasovo vedenje obsojajo ali ga razumejo. Veliko ga sprva obsoja, ob ogledu nadaljnjih odlomkov in pogovoru ob njih pa se učenci znajdejo v stanju kognitivnega neravnovesja. Pogosto pride do spremembe odnosa do Tomasovega odziva, v smeri večjega razumevanja nagonskosti odzivanja v kritičnih trenutkih, ko je ogroženo življenje. Učenci Tomasovo vedenje ocenijo na petstopenjski lestvici (zelo obsojam – delno – srednje – delno razumem – povsem razumem), in sicer neposredno po ogledu odlomka in ponovno na koncu delavnice, da uvidijo, ali je prišlo do kakšne razlike.

Dogodku sledijo očitajoči, pomenljivi pogledi, dolgi tihi prizori, v katerih kar »slišimo« kolesje mentalnega procesiranja – vsi so v šoku zaradi Tomasove nenavadne reakcije. Ebba na vsak način hoče, da Tomas prizna svojo »katastrofalno napako«, on pa se brani na vse mogoče in nemogoče načine, da ga je vedno bolj boleče gledati in začne se nam smiliti – začnemo sočustvovati in razumeti. Vedno, ko se s kom srečata in ko Ebba spiže kozarček ali dva, prej ali slej načne to neprijetno in delikatno temo in Tomasa spravlja v neobvladljivo zadrego.

OGLED ODLOMKA od 0:23:25 do 0:27:00: TOMAS SE BRANI

V prizoru vidimo Tomasa in Ebbo, kako sedita za mizo v hotelskem baru in se pomenkujeta s parom, ki sta ga srečala tam. Kritični dialog se začne, ko ju ženska povpraša, kako sta preživela dan. Učence pozovemo, naj bodo pozorni na Tomasove obrambne mehanizme in poskušajo ugotoviti, kateri so. Odlomek lahko predvajamo dvakrat. Ob drugem predvajanju analiziramo Tomasove besede, iz katerih so razvidni:

- Zanikanje in potlačevanje (zanikanje problema in nespominjanje): čeprav mu Ebba verno opisuje, kako se je odzval (in ima, kot se izkaže kasneje, vse tudi posneto), Tomas ponavlja, da ni bilo tako, večkrat eksplicitno zanika: »Ne, nisem. Ne, ne ne, nisem. Nisem naredil tega, ne spomnim se tako.«

- Racionalizacija (iskanje druge razlage za neustrezen odziv): Tomas postavi na videz retorično vprašanje: »Ali je sploh mogoče teči v pancernih? /.../ Daj no, teči že ne! /.../ Mislim, da sva še vedno pod vplivom vsega tega, precej pretresljivo je.«
- Projekcija (prenašanje vira problema na drugega): Tomas reče Ebba: »Ti si se malo ustrašila /.../ Naj ti vzamem vino.«

OGLED ODLOMKA od 0:46:10 do 0:57:20: MATS POMIRJA PRIZADETI PAR (ponovno še v prizoru od ene ure filma naprej)

Družino v letovišču obiščeta prijatelja Mats in Fanny. Mats pojasnjuje tipične odzive ljudi v kritičnih razmerah, ko zavladava panika, v želji, da bi prizadetima partnerjema pomagal iz očitne stiske. Je primer razumevajočega in razumnega razsodnika in tolažnika, vzor osebnostne čvrstosti ali rezilientnosti. Njegov primer učencem pokaže, kako bi se človek moral odzvati v takšnih pogojih – v idealnem primeru.

OGLED ODLOMKA od 1:02:51 do 1:04:55: KONFLIKT MED MATSOM IN FANNY

Mats in Fanny se v dvigalu pogovarjata o tem, kako bi se sama odzvala na mestu Tomasa. Pogovor je lahko komičen: on trdi, da bi se gotovo odzval drugače kot Tomas, ona pa mu z zanimivimi argumenti oporeka. Zanimivo je, da se tak pogovor, ki praviloma preide v (smešen ali tudi resen) konflikt, razvije skoraj vedno, če si film ogledamo skupaj s partnerjem.

Ob prizorih komunikacije, tako med Tomasom in Ebbo kot med Matsom in Fanny, se učimo partnerske komunikacije. Fanny je primer osebe, ki sicer pove, kar misli, a na nekonflikten, prijazen, humoren način, ne komplicira in ne otežuje. Elementi komunikacije so tako transparentni, da ne zahtevajo posebnih komentarjev učitelja.

OGLED ODLOMKA od 1:29:40 do 1:32:31 TOMAS V REGRESU

S svojimi nenehnimi psihičnimi pritiski spravi Ebba Tomasa popolnoma »ob živce«, da doživi regres (neobvladljiv histerični jok), z zametki disociacije: o sebi govori v tretji osebi, tako zelo se ne more poistovetiti s svojim vedenjem. Učenci uvidijo, kako neprimerno je lahko pritiskati na človeka, ki se zaveda svoje napake, a si je še ni pripravljen priznati, saj bi to lahko povzročilo osebnostni zlom.

OGLED ODLOMKA od 1:45:15 do konca: EBBA V PODOBNEM POLOŽAJU KOT TOMAS

Izredno premišljena in pronicljiva je zadnja četrtina filma, ko režiser postavi Ebbo v podoben položaj, v kakršnem je bil Tomas. Nauk je spet tako očiten, da ne zahteva posebnih pojasnil učitelja. Tomas in Ebba z otrokoma, Mats in Fanny ter ostala skupina turistov, se z avtobusom odpeljejo iz letovišča. Šofer je nervozen in kaže, da ga ima tudi malo pod kapo. Čez prelaze in previse vozi tako nespretno, da ob manevriranju na ovinkih avtobus nevarno visi nad prepadom. Ebba »popustijo živci« in v nekem trenutku zavpije vozniku, naj odpre vrata, ker hoče ven. Zdrvi z avtobusa, ne da bi pomislila na otroka.

Sledi zrela, vzorčna reakcija Matsa, ki v avtobusu vstane in prevzame avtoritarno vodenje. Obrne se na preplašeno skupino turistov, ki jih zajema panika, jih pomiri in organizira, da se ne začnejo brezglavo prerivati, pač pa izstopajo sistematično, eden za drugim, najprej otroci in ženske ... Učenci opazujejo njegovo razumno vedenje in se učijo konstruktivnega odzivanja.

Zadnje minute filma se ne dogaja nič drugega, kot da skupina ljudi, ki je izstopila iz avtobusa, v tišini pešači, vsak po svoje zamišljen ... Zamišljeni so tudi učenci – gledalci, in redkokdo spregovori, dokler se na ekranu ne konča odjavna špica.

V določenem prizoru, znanem kot »party-scene« (1:23:13 do 1:24:51), je odlično prikazana še ena vsebina, ki pa je zaradi obsežnosti nisem vključila v delavnico, namreč spolni stereotip in spolna vloga Moškega, ki mora biti v vsakem primeru Junak, sicer doživlja socialne pritiske in je stigmatiziran. Vidimo, kako veliko težo to predstavlja moškim in ob tem morda razvijamo večjo toleranco in razumevanje.

PSIHOLOŠKE VSEBINE, KI JIH ZASLEDIMO V FILMU:

- duševne obremenitve – stresor (*plaz*) in stres kot odziv organizma na obremenitev;
- konstruktivni in nekonstruktivni načini spoprijemanja s stresom (*Ebba in Tomas*);
- boj ali beg odziv (*Tomasov nagonski pobeg s prizorišča nesreče*);
- upad kognitivnih sposobnosti v stresu (*Tomas je avtomatično pograbil mobilni telefon, ne oziraje se na sina, ki je klical na pomoč*);
- obrambni mehanizmi: potlačevanje, zanikanje, racionalizacija in projekcija (*pri Tomasu*);
- osebnostna čvrstost (izzvanost, angažiranost in notranji nadzor); sodobnejši izraz rezilientnost kot odpornost na stres (*Mats v avtobusu*);
- avtoritativno vodenje kot učinkovita strategija vodenja v kritičnih razmerah (*Mats*);
- prosocialno vedenje – v korist drugim (*Ebba in Mats*);
- egoistično vedenje kot oblika proindividualnega vedenja – v korist sebi (*Tomas*);
- spolne vloge in stereotipi ter posledično socialni pritiski in stigmatizacija moškega v sodobni družbi (*nesprejemanje in nerazumevanje Tomasove reakcije s strani Ebbe*);
- vpliv zunanjih pogojev na vedenje (Luciferjev učinek): podcenjevanje njihovega vpliva in precenjevanje vpliva osebnostnih lastnosti na človekovo vedenje (*Tomas ni slab človek, slab je bil le njegov odziv, ki so ga sprožile specifična razmere*);
- regresivno vedenje in disociacija (*Tomasov kolaps po Ebbinih pritiskih*);
- partnerska komunikacija (*med Ebbo in Tomasom ter Matsom in Fanny*).

3. SKLEP

Morda pogumno, a mislim, da precej upravičeno domnevam, da lahko ta film, če se vanj res poglobimo, učinkovito spreminja stališča in vedenje, kar bi lahko razumeli kot formativni cilj delavnice. Spodbuja razmislek o človekovem odzivanju v kritičnih razmerah. Poveča razumevanje nekonstruktivnih (nagonskih, egoističnih, proindividualnih) in vendar človeških odzivov. Bolje razumemo obrambne mehanizme, s katerimi poskušamo ljudje zaščititi svojo samopodobo, ko se ne moremo soočiti z lastnim moralno neustreznim odzivom. Uvidimo tudi, kako neprimerno je nekoga soočati s takšnimi obrambami ega, dokler za to ni pripravljen. Po drugi strani pa delavnica, upamo, poveča verjetnost razumnejšega in bolj altruističnega odzivanja v kritičnih razmerah.

Delovni list za učence

SPodbujanJE PROsocialNEGA VEDENJA V PRIMERIH NARAVNIH NESREČ S POMOČJO FILMA VIŠJA SILA

Učenci delajo v skupinah po štiri. Če je mogoče, naj bodo spolno mešane, idealno dva fanta in dve dekleti.

Najprej se pogovorite o naslednjih pojmih (poskušajte jih opredeliti in kratko pojasniti, po spominu, s pomočjo učbenika za psihologijo ali spleta): Kaj je stres? Kaj je boj ali beg odziv? Kaj se zgodi s kognitivnimi sposobnostmi v stresnih razmerah? Kakšen bi bil v stresu prosocialen in kakšen proindividualen odziv? Kaj je značilno za človeka z visoko in kaj za človeka z nizko osebnostno čvrstostjo? Kaj so obrambni mehanizmi in kakšna je njihova vloga?

OGLED ODLOMKA od 0:10:15 do 0:13:40: KRITIČEN DOGODEK

Tomas je ob plazu pograbil mobilni telefon in rokavice ter zbežal, četudi je sin klical na pomoč. Vživite se vanj, razmislite, se pogovorite in poskušajte doseči soglasje o tem, ali njegov odziv razumete ali obsojate. Bodite pozorni na morebitne razlike med fanti in dekleti. Ocenite zabeležite na lestvici (podčrtajte):

zelo obsojam – delno obsojam – srednje – delno razumem – zelo razumem

Svojo odločitev kratko utemeljite:

OGLED ODLOMKA od 0:23:25 do 0:27:00: TOMAS SE BRANI

Bodite pozorni na dialog med Tomasom in Ebbo, v katerem so razvidni Tomasovi obrambni mehanizmi. Ob drugem ogledu odlomka zabeležite Tomasove izjave, ki kažejo na štiri obrambne mehanizme.

Tomasove besede	ime obrambnega mehanizma	pojasnilo

OGLED ODLOMKA od 0:46:10 do 0:57:20: MATS POMIRJA PRIZADETI PAR

Kratko pojasnite, kako poskuša Mats pomiriti konflikt med Tomasom in Ebbo. Kakšni so tipični odzivi ljudi v razmerah, ko je ogroženo življenje? Povežite s pojmom osebnostne čvrstosti.

OGLED ODLOMKA od 1:02:51 do 1:04:55: KONFLIKT MED MATSOM IN FANNY

Zakaj se Mats in Fanny v dvigalu zapleteta v konflikt? Ali ste se morda v podoben konflikt zapletli tudi sami, ko ste razpravljali o Tomasovem odzivu? Kakšne so spolne vloge, stereotipi in socialna pričakovanja od moškega in od ženske v sodobni družbi/družini?

OGLED ODLOMKA od 1:29:40 do 1:32:31 TOMAS V REGRESU

Kako imenujemo Tomasov odziv na Ebbine pritiske, ki ga vidite v prizoru (joče kot majhen otrok)? Zakaj govori o sebi v tretji, ne v prvi osebi? Ali menite, da ima Ebba prav, ko hoče za vsako ceno od Tomasa izsiliti priznanje, da je naredil nepopravljivo napako? V koga od njiju se lažje vživite, ga bolj razumete? Ali se pri tem mnenja fantov in deklet razlikujejo?

OGLED ODLOMKA od 1:45:15 do konca: EBBA V PODOBNEM POLOŽAJU KOT TOMAS

Kakšno je režiserjevo sporočilo v tem prizoru? Kakšno obliko vodenja prevzame Mats v avtobusu in zakaj?

Po koncu ogleda poglejte lastno oceno Tomasovega vedenja takoj po ogledu prvega odlomka in ga na lestvici ponovno ocenite. Ali se je vaše stališče kaj spremenilo? Če se je – v kakšni smeri in zakaj? Bi Tomasa ocenili kot »slabega človeka«? S pomočjo spleta ugotovite, kaj je Luciferjev učinek in povežite s filmom.

Ali menite, da ogled tega filma vpliva na to, kako bi se sami odzvali v podobnih razmerah?

LITERATURA IN VIRI

- [1] Curk, J. (2011). *Ideje za poučevanje psihologije s filmom*. Zavod RS za šolstvo.
- [2] Višja sila. (b. d.) *Kinodvor*. <https://www.kinodvor.org/film/visja-sila/>

UPORABA REZULTATOV ŠPORTNOVZGOJNEGA KARTONA IN PROGRAMA SLOFIT V ŠOLI

POVZETEK

Tema prispevka je uporaba in koristnost rezultatov športnovzgojnega kartona in programa SLOfit pri delu učitelja športa v osnovni šoli.

Namen prispevka je poudariti smiselnost in koristnost spremljanja rezultatov športnovzgojnega kartona, ki je nacionalna zbirka podatkov in jo mora skladno s šolsko zakonodajo voditi vsaka šola. Pri mojem delu in ugotovitvah mi je v veliko pomoč program SLOfit. To je informacijska podpora in nadgradnja uveljavljenega sistema spremljanja telesnega in gibalnega razvoja otrok in mladine.

S pomočjo ovrednotenih rezultatov SLOfit programa smo v letu 2021, po pričakovanjih (obdobje po epidemiji) dosegli kot šola, najslabše rezultate v teku na 600 metrov. Sistematično smo v letu 2022 in 2023 pri urah športa ure vsebinsko prilagajali in skušali vplivati na funkcionalno sposobnost: vzdržljivost; aerobno komponento. Aerobna vzdržljivost je pokazatelj stanja srčno-žilnega in dihalnega sistema. Bolezni srca in ožilja so v sodobnem svetu najpogostejši vzrok smrti, zato je pomembno, da šola za ustrezno zmogljivost, ki jo potrebujejo šolarji za premagovanje vsakodnevnih naporov, tudi za učinkovitejše učenje in kasneje opravljanje poklica, vključi v ure športa dlje trajajoče dejavnosti. To nam je v veliki meri uspelo. Na lestvici 0 – 1, smo povprečje točk dvignili iz 10 na 40.

Zadnji rezultati kažejo na največji deficit pri dotikanju plošče z roko, predklonu na klopci in poligonu nazaj. V tem šolskem letu bomo skušali izboljšati navedene parametre.

S pomočjo SLOfit obdelave podatkov, s svojim znanjem ažurno odreagiramo na deficite, ki se pokažejo v vsakem šolskem letu in vplivamo na življenjski slog posameznika.

KLJUČNE BESEDE: gibanje, SLOfit, življenjski slog

USE OF THE RESULTS OF SPORTSEDUCATIONAL CARDS AND THE SLOFIT PROGRAMME AT SCHOOL

ABSTRACT

The topic of the paper is the use and usefulness of the results of sports educational card and the SLO fit programme in the work of a sports teacher in primary school.

The purpose of this paper is to emphasize the usefulness and usefulness of monitoring the results of sports educational cards, which is a national database that must be kept by each school in accordance with school legislation. The SLOfit program is of great help to me in my work and findings. This is information support and an upgrade of the established system for monitoring the physical and motor development of children and youth.

With the help of the evaluated results of the SLOfit programme, in 2021, as expected (the period after the epidemic), we achieved the worst results in the 600-metre run as a school. In 2022 and 2023, lessons were systematically adjusted in terms of content and tried to influence functional ability: endurance; aerobic component. Aerobic endurance is an indicator of the state of the cardiovascular and respiratory systems. Cardiovascular diseases are the most common cause of death in the modern world, so it is important for schools to include longer-lasting activities in sports classes in order to provide the appropriate capacity needed for schoolchildren to overcome their daily efforts, including for more effective learning and later in the profession. We have largely succeeded in this. On a scale from 0 – 100, we raised the average points from 10 to 40.

The latest results indicate the greatest deficit when touching the plate with your hand, the slope on the bench and the polygon back. During this school year, we will try to improve the stated parameters.

With the help of SLOfit data processing, with our knowledge we promptly react to deficits that manifest themselves in each school year and affect the lifestyle of an individual.

KEYWORDS: movement, SLOfit, lifestyle

1. UVOD

S svojim prispevkom želim predstaviti model dobre prakse izboljšave gibalnih sposobnosti učencev v osnovni šoli, z namenom ciljnega vplivanja na specifične parametre, ki so se pokazali kot deficitni, z meritvami za športnovzgojni karton in s pomočjo SLOfit programa (SLOfit je informacijska podpora in nadgradnja uveljavljenega nacionalnega sistema spremljave telesnega in gibalnega razvoja otrok in mladine–športnovzgojnega kartona ŠVK), ki nam je omogočil nasloviti problematiko.

a) Namen SLOfit

Namen SLOfit-a je narediti ŠVK in druge zbrane podatke v okviru SLOfit čim bolj uporabne, zlasti za spremljanje in spreminjanje telesnega fitnesa. Vizija SLOfit-a je vzpostavitev dolgoročnega, vseživljenjskega spremljanja posameznikovega telesnega fitnesa in nekaterih kazalnikov, s pomočjo katerih se lahko določi življenjski slog posameznika.

SLOfit omogoča, da: starši spoznajo in spremljajo telesni in gibalni razvoj svojih otrok in njihove dosežke primerjajo z dosežki enako starih slovenskih vrstnikov, pri tem pa jih opozarjamo na morebitna zdravstvena tveganja otroka; učitelj športne vzgoje in zdravnik (v kolikor starši dovolijo zdravniku dostop do podatkov svojega otroka) na podlagi rezultatov svetujeta staršem ter šolarjem glede primerne prostočasne športne vadbe, korektivne vadbe ali drugih ukrepov, ki pripomorejo k boljšim rezultatom posameznega otroka.

b) Upravljalci in uporabniki SLOfit

SLOfit ekipo sestavljajo mednarodno uveljavljeni raziskovalci s Fakultete za šport na Univerzi v Ljubljani, Zavoda Fitlab in Kineziološke fakultete na Univerzi v Zagrebu. Skrbniki sistema SLOfit so: doc. dr. Gregor Starc, prof. dr. Marjeta Kovač, doc. dr. Bojan Leskošek in prof. dr. Gregor Jurak. Uporabniki analiz na ravni posameznika so starši, ki imajo vpogled v rezultate otroka/otrok, šolarji in drugi, ki jim vpogled v podatke dovolijo (omogočijo) starši (npr. otrokov osebni ali šolski zdravnik, otrokov trener). V analize posameznega šolarja lahko pogledajo tudi učitelji, ki izdelajo tudi poročila za oddelek, ki ga poučujejo, kar jim je v pomoč pri načrtovanju pouka športa. Na podlagi teh analiz smo se tudi učitelji športa na naši šoli odločili, da sistemsko vplivamo in tekom šolskega leta z vnosom vsebin, skladnih z učnim načrtom, izboljšamo rezultate, ki so se pokazali, kot najslabši parameter na šoli.

c) Razlika med ŠVK in SLOfit

ŠVK je nacionalna zbirka podatkov, ki jo mora skladno s šolsko zakonodajo voditi vsaka šola, SLOfit pa je nadgradnja ŠVK. Sistem SLOfit torej sestavljajo merska baterija ŠVK, vprašalniki (o gibalnih navadah najstnikov, osnovni podatki o starših), podatkovna zbirka SLOfit (ki jo sestavljajo podatki ŠVK in drugi zbrani podatki) ter sistemi poročanja SLOfit za posameznika in za šolo. Z uporabo aplikacije Moj SLOfit lahko starši, mladostniki, učitelji in druge pooblašene osebe dostopajo do zbranih podatkov o telesnem fitnesu in telesni dejavnosti ter tako vidijo, kakšno je zdravstveno tveganje, ki izhaja iz njih. Vsem uporabnikom SLOfit sistem omogoča tudi izpis poročil o telesnem fitnesu.

č) Kaj je moj SLOfit

Moj SLOfit (spletni naslov moj.slofit.org) je spletno mesto oz. spletna aplikacija, ki staršem, učencem in učiteljem omogoča (po prijavi z geslom) dostop do osebnih podatkov o telesnem fitnesu in telesni dejavnosti.

Člani Moj SLOfit so vsi šolarji (učenci in dijaki) s soglasjem za vključitev v ŠVK in zbranimi podatki za vsaj eno leto meritev.

Uporabniki Moj SLOfit pa so starši članov, dijaki (ki so na šoli izrazili interes in posredovali svoj e-poštni naslov), učitelji na šoli (ki sodelujejo v ŠVK) ter vse osebe (npr. šolski zdravniki), ki jim dostop do svojih podatkov oz. podatkov svojih otrok z vabilom omogočijo dijaki oz. starši.

d) Parametri ki jih z ŠVK merimo in SLOfit analiziramo

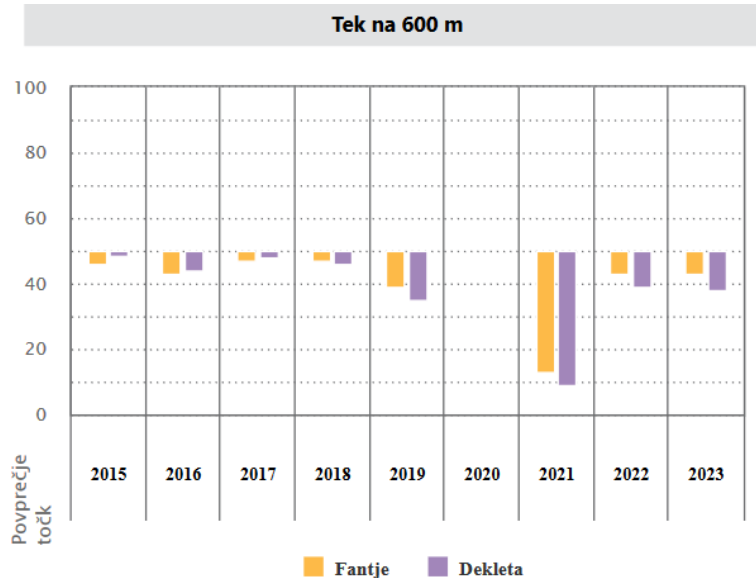
Projekt se izvaja od leta 1982; sedem let kasneje je postal obvezen v vseh osnovnih in srednjih šolah.

Zbirka podatkov vsebuje ime in priimek učenke/učenca, spol, rojstni datum ter podatke o:

- telesni višini - dolžinski razsežnosti telesa,
- telesni teži - voluminoznosti telesa,
- kožni gubi nadlahti - voluminoznosti telesa,
- dotikanju plošče z roko - hitrosti izmeničnih gibov,
- skoku v daljino z mesta - eksplozivni moči,
- premagovanju ovir nazaj - koordinaciji gibanja telesa,
- dviganju trupa - mišični vzdržljivosti trupa,
- predklonu na klopci – gibljivosti,
- vesi v zgibi - mišični vzdržljivosti ramenskega obroča in rok,
- teku na 60 m - šprinterski hitrosti,
- teku na 600 m – vzdržljivosti v submaksimalnem kontinuiranem (dalj časa trajajočem) naprežanju.

2. METODE DE LA

a) Analiza podatkov v šoli



SLIKA 1: Prikaz obdelanih podatkov učencev (fantov in deklet) naše šole, v teku na 600 metrov v letu 2021, v primerjavi s slovenskim povprečjem. Vir: SLOfit aplikacija (junij 2023).

Iz poročila stanja na šoli v letu 2021 (čas po koroni) je bilo razvidno, da daleč najbolj odstopa od povprečja rezultat v teku na 600 metrov. To je dalj trajajoča vzdržljivostna dejavnost.

Ta rezultat je bil povsem pričakovan, ker je bilo testiranje izvedeno v mesecu aprilu in maju 2021 in smo učitelji športa predvidevali, da je čas epidemije pustil največji deficit na aerobni komponenti fizičnih sposobnosti učencev, to je vzdržljivosti.

b) Program vadbe

VPLIV NA IZBOLJŠANJE AEROBNIH KOMPONENT

Aerobni proces:

Sproščanje energije je posledica razgradnje ogljikovih hidratov, maščob in nekaterih beljakovin s pomočjo kisika. Pri tem pa nastajata še voda in ogljikov dioksid – kot odpadna produkta. Maksimalen sprejem kisika v eni minuti na kg telesne teže (VO_{2max}) definira aerobne zmogljivosti tekača. Aerobni mehanizem doseže zgornje vrednosti šele po 3-5 minutah obremenitve. Ta mehanizem razvije majhno moč v časovni enoti, traja pa zelo dolgo. Aerobni metabolični procesi tako prevladujejo pri dolgotrajnem vzdržljivostnem teku z majhno intenzivnostjo.

Vrste vzdržljivosti:

Vzdržljivost se pojavi pri različnih športih v svoji specifični obliki, tako da ločimo:

Osnovno – splošno vzdržljivost; ta tip vzdržljivosti je temelj večini športnih panog. Osnovna vzdržljivost je osnovni pogoj za razvijanje specifične vzdržljivosti. Odvisna je predvsem od aerobnih metaboličnih procesov. Visoka raven aerobnih funkcij omogoča tudi višje obremenitve v stabilnem stanju brez kisikovega dolga. Glede na razvojne značilnosti in

fiziološke zakonitost je najprimernejši čas za vadbo osnovne vzdržljivosti prav mladostno obdobje, kjer praviloma še ni specializacije za posamezni šport.

Specialno vzdržljivost; temelji na osnovni, oziroma bazični vzdržljivosti in je odvisna od številnih energetskih mehanizmov (aerobnih, aerobno-anaerobnih, laktatnih in alaktatnih). Za vse športe je značilna specialna vzdržljivost, odvisna od specifičnih biokemičnih in funkcionalnih zahtev posamezne športne zvrsti. Za povečanje specialne vzdržljivosti se v sodobnem procesu treniranja uporablja vse več metod in sredstev za posamezne tipe vzdržljivosti.

Postopno smo s sredstvi in metodami, ki smo jih vnašali v priprave in pri tem upoštevali učni načrt za predmetno področje športa, preko celega šolskega leta in z vnosom teh metod v večino športnih vsebin in šolskih ur skušali obrniti krivuljo parametra teka na 600 metrov v pozitivni trend in se približati slovenskemu povprečju.

METODE IN SREDSTVA, KI SMO JIH PRI SVOJEM DELU UPORABLJALI

Obstajajo štiri metode vzdržljivosti:

Vadba s kontinuirano obremenitvijo;

to je najstarejši način razvijanja vzdržljivosti. S to metodo razvijamo osnovno vzdržljivost, ki je osnovni pogoj za razvoj vseh drugih tipov specialne vzdržljivosti. Njen učinek delovanja je usmerjen predvsem na razvoj aerobnih metaboličnih procesov. Intenzivnost je lahko enaka, ali se spreminja. Metoda je primerna za vse športnike, hkrati je to osnovna metoda za razvijanje vzdržljivosti pri začetnikih. Za izvajanje tovrstne vadbe je najprimernejše naravno okolje. Kontinuiran tek lahko izvajamo v različnih variantah: enakomeren tempo, spreminjajoči se tempo, stopnjevani tempo. Oblike kontinuiranih tekov: počasen kontinuiran tek (pulz od 130 do 150 udarcev na minuto), srednje hiter kontinuiran tek (pulz od 150 do 170 udarcev na minuto) , hitri kontinuiran tek (pulz od 170 do 190 udarcev na minuto), kros (pulz od 140 do 160 udarcev na minuto), tempo kros (pulz od 160 do 185 udarcev na minuto).

Vadba z intervalno obremenitvijo;

Intervalna metoda je sestavljena iz ponavljajočih se tekov na relativno kratki razdalji z veliko intenzivnostjo in z vmesnimi odmori. Pri tem tipu vadbe ločimo naslednje elemente:

dolžina teka, hitrost teka, število ponovitev, dolžino odmora, karakter odmora.

Ponavljalna situacijska metoda; je najbližje tekmovalnim okoliščinam (lahko je krajša, enaka ali daljša).

Fartlek; ali »igra hitrosti« pomeni sintezo vseh predhodnih enot. Pri tej metodi gre za povezovanje tekaške in netekaške telesne priprave. Vsebina fartleka je sestavljena iz naslednjih elementov: hoja, lahkoten tek, gimnastične vaje, tempo tek, tek navkreber, tek po klancu navzdol, šprint, poskoki, sprostilne vaje Metoda ima izrazit učinek na psihofizično sprostitev tekačev. Ob prilagojenih zahtevah je tudi zelo primerna metoda vadbe vzdržljivosti otrok in mladine.

Sredstva vadbe vzdržljivosti:

Tekaški poligoni.

Tempo teki; za vadbo teka na 600metrov: 300m, 400m, in 500m v tekmovalnem, ali merilnem tempu, ali tek 3–5 minut z ugotavljanjem pretečene razdalje (pri vseh tempo tekih so odmori

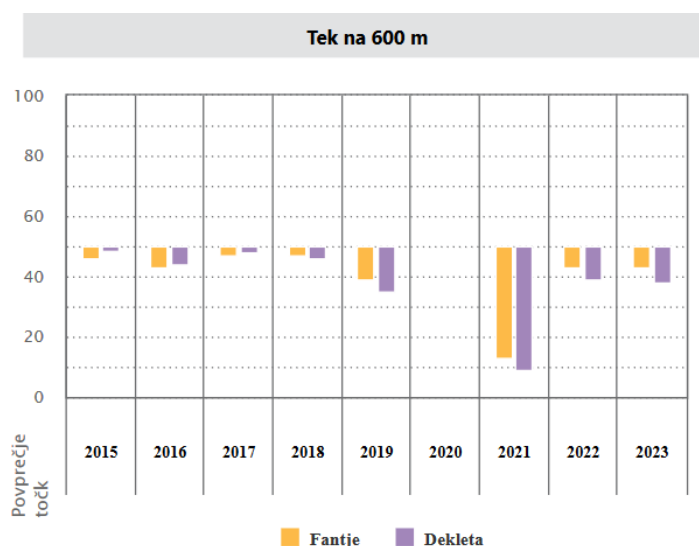
zaradi obremenitvenih procesov dolgi), ali splošna vzdržljivost: traja od 5 do 10 minut pri hitrosti 3.30 do 4.00 min/km.

Kontinuiran tek; trajanje teka lahko podaljšujemo od 10 do 25 minut.

Fartlek; trajanje 20 do 30 minut (tek z valovanjem hitrosti, hoja, raztezne gimnastične vaje, atletske poskoki, šprint, tek po klancu navzdol).

Kontrolni teki; to je najbolj specifično sredstvo razvijanja specialne – situacijske vzdržljivosti. To je neposredna priprava na tekmo, uporabljamo jo v omejenih količinah in dovolj zgodaj pred tekmovanjem pri tekmovalcih.

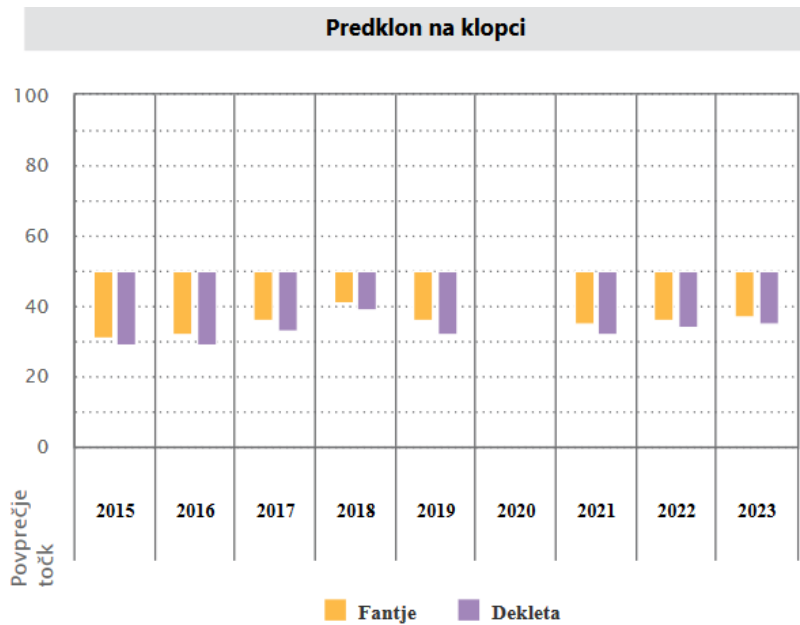
3. REZULTATI IN RAZPRAVA



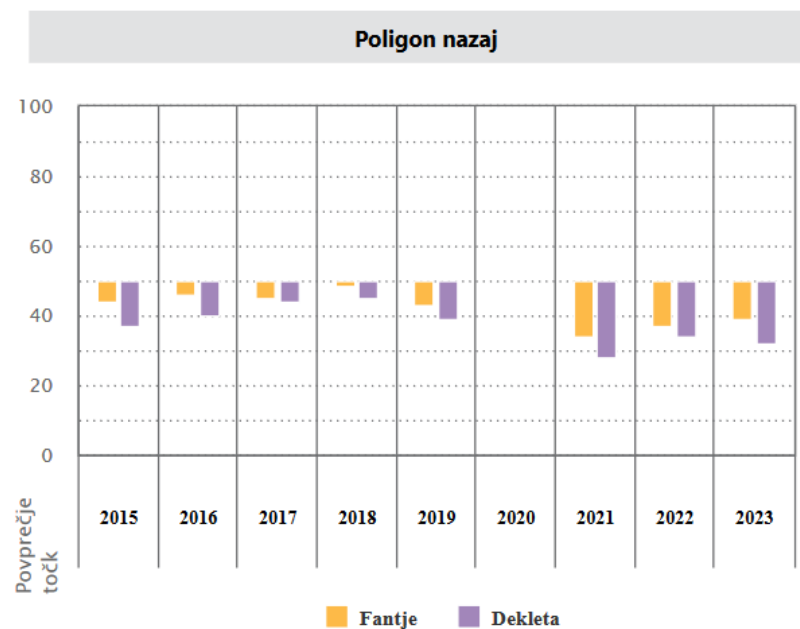
SLIKA 2: Prikaz obdelanih podatkov učencev (fantov in deklet) naše šole, v teku na 600 metrov v letih 2022 in 2023, v primerjavi s slovenskim povprečjem. Vir: SLOfit aplikacija (junij 2023).

Z navedenimi sredstvi in metodami smo izboljšali rezultat naše šole v teku na 600 metrov iz povprečja točk pri dečkih iz 15 in dekletih iz 10, v letu 2022 pri dečkih na 45 in dekletih na 40. V letu 2023 smo dobljene vrednosti ohranili.

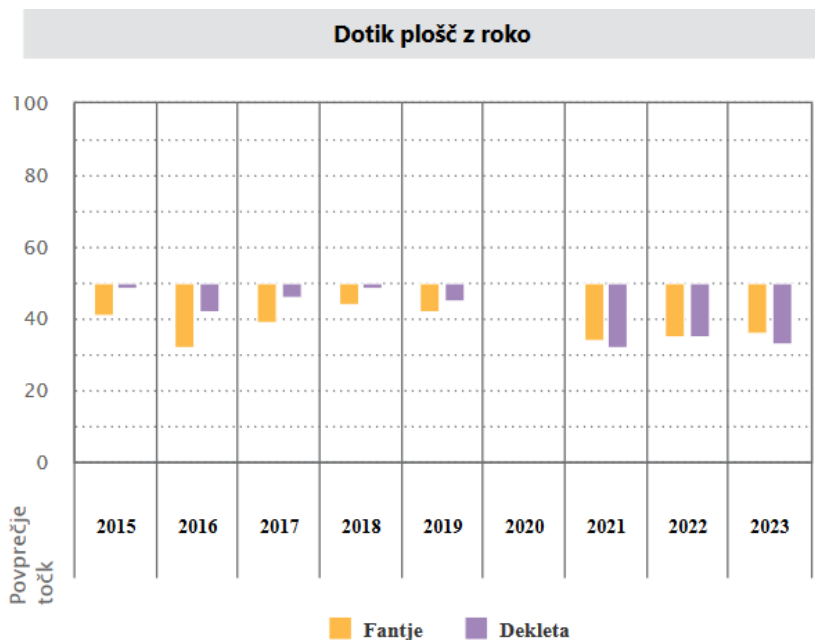
Na podlagi uspešnega vpliva na dvig trenda vpliva na rezultat posameznega parametra pri meritvah za ŠVK, smo se odločili, da v letošnjem šolskem letu z metodičnim delom skušamo vplivati in izboljšati parametre, v katerih so bili naši učenci v meritvah leta 2023 najslabši, in sicer;



SLIKA 3: Prikaz obdelanih podatkov učencev (fantov in deklet) naše šole, v predklonu na klopci, v letu 2023, v primerjavi s slovenskim povprečjem. Vir: SLOfit aplikacija (junij 2023).



SLIKA 4: Prikaz obdelanih podatkov učencev (fantov in deklet) naše šole, v poligonu nazaj v letu 2023, v primerjavi s slovenskim povprečjem. Vir: SLOfit aplikacija (junij 2023).



SLIKA 5: Prikaz obdelanih podatkov učencev (fantov in deklet) naše šole, v dotiku plošče z roko, v letu 2023, v primerjavi s slovenskim povprečjem. Vir: SLOfit aplikacija (junij 2023).

Ker so vsi trije zgoraj navedeni parametri iz vidika obremenitve, napora in metod dela manj zahtevni, kot tek na 600 metrov in vzdržljivost, smo se odločili, da bomo skušali izboljšati vse tri. Pri urah športa bomo v obstoječe metode vadbe vključili v nekoliko večji meri še dejavnosti, s katerimi bomo vplivali na vse tri zgoraj navedene teste;

- hitrost izmeničnih gibov, oziroma živčna prevodnost ter koordinacija in moč, ramenskega obroča,
- koordinacija gibanja vsega telesa,
- gibljivost v kolčnem sklepu.

4. SKLEP

Kot primer dobre prakse je uporaba rezultatov ŠVK in analiza le teh s pomočjo orodij SLOfit, odličen primer, da lahko z načrtnim in sistematičnim delom ugodno vplivamo na rezultate, jih izboljšamo, kar je dokazljivo in preverljivo. To učencem vzbudi pozitiven odnos in občutek nagrade za vloženo delo in trud. To je neposredno tudi naš namen, da učenci občutijo, da z lastnim trudom in delom pozitivno vplivajo na osebni rezultat, kar je pomemben dejavnik pri vzgoji. Z našim delom vplivamo na zdrav življenjski slog otrok in s tem tudi na vrednote, ki jih bodo izoblikovale in spremljale na poti odrasčanja in v obdobju, ko bodo tudi sami vrednote predajali mlajšim generacijam.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport [splet]. Dosegljivo: http://www.fsp.uni-lj.si/meritve/sportno_vzgojni_karton/obrazci/.
- [2] M. Čoh, Atletika, Fakulteta za šport, Ljubljana, 1992.
- [3] M. Kovač, F. Ambrožič, M. Kondrič, B. Leskovšek, J. Štihec, J. Šturm, Športnovzgojni karton, Ministrstvo za šolstvo in šport, Ljubljana, 1996.
- [4] Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport [splet]. Dosegljivo: <https://www.slofit.org/>.
- [5] B. Škof, Načrtovanje športne vadbe, Fakulteta za šport, Ljubljana, 2019.
- [6] N. Kovač, Navodila za pripravo znanstvenih in strokovnih prispevkov za Mednarodno znanstveno konferenco »Prehrana, gibanje in zdravje«. RIS Rakičan, 2023.
- [7] J. Tome, Atletski minimum: hoja, tek, skok in met za vsakogar, Fakulteta za šport, Ljubljana, 1986.
- [8] K. Doherty, Uživaj v teku, ŠCTV, Ljubljana, 1982.

TEŽAVE Z NEPRAVILNO HOJO PRI OSNOVNOŠOLSKIH OTROCIH

POVZETEK

V današnjem času se pri osnovnošolskih otrocih pojavlja povečanje težav z nepravilno hojo. Pravilna hoja in učinkovito gibanje sta zelo pomembna dejavnika kakovostnega življenja. Nepravilna hoja je v veliki meri posledica neaktivnega življenja, v smislu pomanjkanja gibanja. Posledice, ki se kažejo najprej v nepravilni drži med samo hojo, lahko vodijo v resne zdravstvene težave. V prispevku bomo naredili pregled problematike, vzrokov ter posledic nepravilne hoje pri osnovnošolskih otrocih. Na podlagi različnih znanstvenih dognanj raznih strokovnjakov bomo predstavili vaje, s katerimi lahko z vadbo izboljšamo hojo in vplivamo na zmanjševanje ter odpravljanje posledic nepravilne hoje. Vadbo smo testirali tudi pri skupini osnovnošolcev, ki so pri pouku športa izvajali vaje pravilne hoje v obdobju dveh mesecev. Prispevek nam ob opisu problematike nepravilne hoje predstavi tudi praktičen primer dobre prakse, saj lahko le-ta ugodno vpliva na lajšanje vseh opisanih težav, ki so posledica dolgotrajne nepravilne hoje.

KLJUČNE BESEDE: nepravilna hoja, korekcijske vaje, preventiva, pomanjkanje gibanja

PROBLEMS WITH INCORRECT WALKING IN SCHOOL CHILDREN

ABSTRACT

Nowadays, there is an increase in problems with irregular walking among elementary school children. Correct walking and efficient movement are very important factors for a quality life. An irregular gait is largely the result of an inactive life, in the sense of lack of movement. The consequences, which appear first of all in incorrect posture while walking, can lead to serious health problems. In this article, we will review the problems, causes and consequences of irregular walking in elementary school children. Based on the various scientific findings of various experts, we will present exercises that can be used to improve walking and influence the reduction and elimination of the consequences of improper walking. We also tested the exercise with a group of elementary school students who practiced proper walking during sports lessons over a period of two months. Along with the description of the problem of irregular walking, the contribution also presents a practical example of good practice, as it can have a beneficial effect on alleviating all the described problems, which are the result of long-term irregular walking.

KEYWORDS: irregular walking, corrective exercises, prevention, lack of movement

1. UVOD

Človeško telo je bilo od vsega začetka ustvarjeno za nenehno gibanje, ki nas spremlja od rojstva do smrti. V prazgodovini so ljudje v borbi za preživetje skoraj ves čas hodili. Hoja je bila neločljivo povezana z nabiranjem hrane, lovom živali in bojem z nasprotniki. »Za vse navedene aktivnosti je značilno, da so sestavljene iz temeljnih gibalnih struktur, kot so hoja, tek, skoki, plezanje, meti ipd. Te osnovne gibalne strukture so se razvile skozi filogenezo človekove vrste in so se izvajale v naravnem okolju ter tako predstavljale prvobiten odnos človeka do narave.« [1]

»Z razvojem človeške vrste se je začel spreminjati življenjski slog in vse aktivnosti, ki jih je moral človek obvladovati za svoj obstoj.« [1] Človeške potrebe in navade so se spreminjale skozi različna zgodovinska obdobja. V boju za preživetje je človek začel spreminjati okolje, kar je posledično vplivalo na spremembo življenjskega sloga in v naravi je zato preživel vedno manj časa. Številna opravila in dejavnosti v naravnem okolju, ki so bile povezane s preživetjem, se zmanjšujejo ali celo opuščajo, vedno več dnevnega in poklicnega dogajanja pa se izvaja v sodobnem in udobnejšem okolju. S spreminjanjem okolja po meri človeka, z lajšanjem naporov za preživetje, s skrajšanjem razdalj med kraji, s hitrejšim prenosom informacij in z zmanjševanjem prostega časa pa so se v sodobni družbi pojavile nove težave. Človeško telo, ki je bilo ustvarjeno za nenehno gibanje, se ni moglo ustrezno prilagoditi hitrim spremembam razvoja. »Sodobni človek je zato, ob pomanjkanju gibanja, ki je izgubilo svoj pomen pri ohranjanju vrste, izpostavljen degenerativnim procesom, ki je posledica porušenega ravnotežja v odnosu človek-narava. Ti procesi se kažejo v različnih civilizacijskih obdobjih, značilnih za razvito družbo, kot so bolezni srca in ožilja, debelost, motnje v presnovi ter problemi gibalnega aparata in slabe telesne drža. Med probleme porušenega ravnotežja pa lahko prištevamo tudi nekatere psihične težave (depresije, manije ipd.) in neprilagojeno socialno vedenje, ki negativno vpliva na produktivnost in človekovo počutje.« [1]

V današnjem času se vedno bolj promovira razvoj športa, zlasti športne rekreacije, ki postaja sestavni del življenjskega sloga. S tem se človek prilagaja na hitro spreminjanje okolja ter kaže potrebo po gibanju, povezanosti z naravo in željo po vrnitvi nazaj k njej, od koder izhaja. Vsa gibanja, ki se izvajajo v različnih športnih aktivnostih, so po vsebini, obliki in sestavi zelo podobna gibanjem v začetnih fazah razvoja človeka. Ta gibanja imenujemo naravne oblike gibanja, med katere uvrščamo plazenja, lazenja, hojo, tek, padce, plezanje in skoke. Vsa našeta gibanja imajo pomembno uporabno vrednost tako v športni praksi kot v vsakdanjem življenju, saj so to življenjsko uporabna gibanja, s katerimi se dviguje kakovost življenja ter lahko v nujnih (urgentnih) primerih celo pripomorejo k rešitvi lastne kože ali življenja (beg pred psom, plezanje po zgradbi ob požaru, premagovanje ovir v naravi ...).

2. HOJA KOT ELEMENTARNA OBLIKA GIBANJA

Hoja je osnovna oblika gibanja, ki jo uporabljamo za premik telesa od ene točke do druge in je del vsakodnevnih dejavnosti. »Pri hoji se človek, ob pokončnem položaju telesa, izmenično opira na spodnji okončini, kar je v naravnem okolju, iz katerega izhaja, redko, saj se med sesalci le redki postavljajo na zadnje noge in se dalj časa obdržijo v pokončnem položaju (npr. medvedi, gorile ...). Z bolj dinamičnimi oblikami hoje lahko vplivamo na ravnotežje in

koordinacijo ter na krepitev nog in spodbudimo k delovanju na višji ravni funkcionalne sisteme, kot sta krvožilni in dihalni sistem. Hoja se lahko izvaja naprej, nazaj ali bočno; lahko v stoji, kleče ali čepe.« [1]

Pokončno gibanje je posledica preselitve na tla ter aktivnosti na odprtih prostranstvih, ki so jih predniki človeka začeli pogosteje uporabljati pri iskanju hrane. Hoja po zadnjih okončinah je za njihovo preživetje in ohranitev vrste postala zelo pomembna, saj jim je omogočala dober pregled nad okoljem in uporabo prednjih okončin za delo. S postavljanjem na zadnje okončine in z daljšim vztrajanjem v takem položaju se je začela širiti medenica, kar je pripeljalo do zanesljive hoje po dveh nogah in do pokončne telesne drže. Tako se človek giblje še danes pri običajnem premikanju. Skozi gibalni razvoj v prvih mesecih življenja pa se v usvojenih gibanjih, ki si sledijo v zaporedju, kaže gibalni razvoj vrste od pradavnine do danes (plazenje, lazenje, hoja).

Hoja je del vsakodnevnih dejavnosti, prav tako pa lahko z njo poskrbimo za dobro počutje, saj vsi vemo, da je zanjo med drugim potrebno tudi gibanje. Če želimo biti zdravi, je priporočljivo, da smo telesno dejavni. Še posebej priporočljiva sta hoja in tek, saj zanju ne potrebujemo veliko dodatne opreme. Seveda pa ni vsaka hoja pravilna. Po strokovnih smernicah definiramo pravilni vzorec hoje s fazo zamaha in fazo opore. Najprej se peta dotakne podlage, ki ji sledi celotna površina stopala in šele nato odziv s prsti. Takšen način ponazarja naravno in sproščeno obliko hoje. Ne le, da zagotavlja najmanjšo porabo energije, temveč tudi preprečuje številne posledice kasneje v življenju. Po nekaterih znanih smernicah bi se naj pri hoji držali pokončno, hrbtenica bi bila poravnana, pogled dvignjen, kar pomeni, da gledamo predse in ne v tla, koraki pa naj bi bili kratki. Pravilna hoja omogoča vzravnanost drže ter minimalizira prenos sil obremenitve na hrbtenico in sklepe spodnjih okončin. Glede na dejstvo, da hoja sestavlja večji del našega gibanja skozi vsakdanje dnevne ali telesne aktivnosti, postane omenjeno izjemno pomembno v preventivi težav oziroma bolečin v hrbtenici, kolkah in kolenih ter poškodb stopala in gležnjev tako v otroštvu kot v odrasli dobi.

3. NEPRAVILNA HOJA PRI OTROCIH IN POSLEDICE NEODPRAVLJENIH NAPAK

»Ko govorimo o hoji, največkrat zasledimo dva tipa hoje: t. i. *plantigradno* hojo (s celotnim stopalom) in *digitigradno* hojo (po prstih), omenjena pa je prav tako unguigradna hoja (s privzdignjenimi prsti). Kot pravilno hojo pri človeku omenjamo plantigradno hojo z upogibanjem gležnja in stičiščem najprej pete s podlago.« [2]

V zadnjem času pri svojem pedagoškem delu pogosto opažam različne vzorce hoje. Za to obstajajo različni vzroki, ki lahko vodijo tudi v resna stanja in zahtevajo kompleksnejšo obravnavo. Velikokrat pa so lahko posledica pogostih spremljajočih stanj ali dejavnikov v prvem razvojnem obdobju:

- mišična neravnovesja;
- težave v mišičnem tonusu;
- težave v sklepnih stabilnostih (ohlapnost sklepov, prekomerna gibljivost);
- neustrezno zajemanje položajev med spanjem in sedenjem (w-sed ali žabji sed);
- zakasnela samostojna hoja;
- nenormalni vzorci hoje;

- nepravilen položaj nog (zasuki stegenic ali goleni – “x” ali “o” položaj nog);
- nepravilen razvoj stopalnega loka (plosko stopalo).

Najpogostejša opažanja nepravilnosti pri hoji otrok so:

a) hoja s stopali obrnjenimi navznoter (ang. in-toeing) – velikokrat se pojavi pri otrocih v predšolskem obdobju in se lahko popravi do šolskega obdobja, v kolikor ni posledica razvojnih nepravilnosti ali poškodb. Pri otrocih so trije najpogostejši vzroki hoje z navznoter obrnjenimi stopali zasuk stegenice oziroma stegna, zvita golenica ali ukrivljeno stopalo.

V kolikor je ta nepravilna hoja blage oblike, običajno ne povzroča težav. Če je hujše oblike, lahko poveča tveganje za spotikanje med hojo in posledično padce. Dolgoročna tveganja brez korekcije hoje lahko vodijo v nenormalno obrabo sklepov.



SLIKA 1: Hoja s stopali obrnjenimi navznoter (in-toeing).

b) Hoja s stopali obrnjenimi navzven (ang. out-toeing) – če takšna hoja ni posledica poškodbe ali razvojnih nepravilnosti, se lahko popravi do drugega leta starosti. Drža stopal navzven ima lahko za posledico poškodbe in obrabo sklepov, saj med hojo spravijo kolena in gležnje v neudoben položaj, ki prenaša večjo silo teže.



SLIKA 2: Hoja s stopali obrnjenimi navzven (out-toeing).

c) Nepravilen položaj nog (valgus položaj na "x" ali varus položaj na "o") – položajne nepravilnosti nog, ob odsotnosti navedenih rizičnih dejavnikov tveganja ali nepravilnosti v razvoju, tudi revmatoloških stanj, se lahko običajno samodejno popravijo. Valgus položaj nog (na "x") lahko izzveni do šolskega obdobja otroka, medtem ko varus položaj nog (na "o") običajno izzveni do drugega leta starosti.



SLIKA 3: Valgus položaj nog na »x«.



SLIKA 4: Varus položaj nog na »o«.

č) Nepravilen vzorec hoje v povezavi s ploskim stopalom – zaradi večje stabilnosti je stopalo dojenčka in malčka normalno plosko, še posebej v času, ko shodijo. Stopalni lok se lahko normalno razvija do približno šestega leta starosti. Zaradi pomanjkanja gibanja (hoje), v povezavi z neprimerno obutvijo, je plosko stopalo najpogostejša oblika nepravilnosti.



SLIKA 5: Plosko stopalo.

4. KOREKCIJSKE VAJE ZA PRAVILNO HOJO

Kot smo že ugotovili, blage nepravilnosti pri hoji ne predstavljajo prevelikih težav. Hujše oblike nepravilnosti pa lahko vodijo v resne zdravstvene težave. Najpogostejše se v letih adolescence in kasneje zaradi nepravilnosti pojavijo vnetja pokostnice ali tetiv, zvini, izpahi, obrabljenost sklepov (gležnja, kolen in kolkov), pojavljajo se bolečine v hrbtenici. Stopala nosijo vso težo našega telesa. Dodatno pa nanje vpliva tudi sila, s katero stopamo na podlago. Ob nepravilni hoji se sile, ki delujejo na stopalo in gleženj, ne porazdelijo optimalno na strukture okončine in so posledično večje. To vodi do preobremenitve ter raznovrstnih poškodb stopala, gležnja in drugih struktur, ki jih sestavljajo.

V nadaljevanju bom predstavil nekaj osnovnih vaj, s katerimi lahko izboljšamo hojo in vplivamo na zmanjševanje ter odpravljanje posledic nepravilne hoje.

a) Hoja s stopali obrnjenimi navznoter (in-toeing):

- *»Sumo žabji poskoki«* – postavimo se v osnovni »sumo« položaj. Pomembno je, da so stopala obrnjena rahlo navzven. V takem položaju nato izvajamo žabje poskoke. Naredimo 3 serije vaj po 10 poskokov.



SLIKA 6: »Sumo žabji poskoki«

- *»Medvedja hoja«* – postavimo se v oporo na vse štiri okončine, težo telesa enakomerno porazdelimo na noge in roke. Stopala obrnemo rahlo navzven. Nato se začnemo po rokah in sprednjem delu stopala premikati naprej. Naredimo 3 serije po 30 sekund.



SLIKA 7: »Medvedja hoja«

- *»Pingvinova hoja«* – stopala obrnemo navzven in se premikamo naprej. Posnemamo hojo pingvinov.



SLIKA 8: »Pingvinova hoja«

- *»Imitacija rakovice«* – postavimo se na vse štiri okončine tako, da smo obrnjeni s hrbtom proti tlor. Stopala obrnemo rahlo navzven in se začnemo premikati v smeri naprej.



SLIKA 9: »Rakovica«

b) Hoja s stopali obrnjenimi navzven (out-toeing):

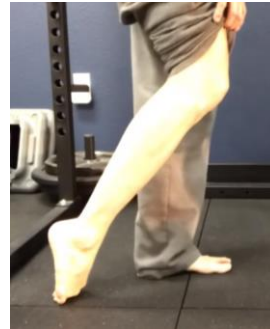
- *3 dinamične raztezne vaje* – supinacija (obračanje navznoter) stopala, dorzalna fleksija (polna iztegnitev v gležnju navzgor) in plantarna fleksija (polna iztegnitev v gležnju navzdol) – dinamične raztezne vaje izvajamo počasi in izmenjavamo sprostitev ter raztezanje do bolečine.



SLIKA 10: supinacija stopala



SLIKA 11: dorzalna fleksija



SLIKA 12: plantarna fleksija

- *Hoja po zunanjem delu stopala* – bosi ali obuti v nogavice stopala obrnemo na zunanji del in tako prehodimo določeno razdaljo.



SLIKA 13: Hoja po zunanjem delu stopala.

- *Krepitev mišic v supinaciji* – vajo lahko izvajamo z obema nogama hkrati. Ko jo obvladamo, jo lahko nadgradimo tako, da jo izvajamo samo z oporo na eni nogi. Postavimo se na obe stopali, ki morata biti poravnani v smeri naprej, nato se dvigujemo na zunanji del stopala (stopala obračamo navznoter) in nato počasi spuščamo v začetni položaj. Naredimo 3 serije po 15 ponovitev.



SLIKA 14: Krepitev mišic v supinaciji na dveh in na eni nogi.

c) Nepravilen položaj nog (valgus položaj na “x” ali varus položaj na “o”):

- Nepravilen položaj nog, tako imenovani valgus ali varus položaj, korigiramo z različnimi vajami za moč. Pri tem uporabljamo različne vadbene pripomočke (elastike, uteži, vrvice ...).



SLIKA 15: Krepitev mišic in korekcija nepravilnega položaja nog s pomočjo elastike.

- Dober primer vadbe je tudi hoja po notranjem in zunanjem delu stopala.



SLIKA 16: Hoja po zunanjem in notranjem delu stopala

č) Plosko stopalo:

- *Dvigovanje na prste* – s sprednjim delom stopala stopimo na višji nivo od tal (stopnica, vadbeni step ...) in se počasi spuščamo, kolikor nam amplituda giba omogoča. Ko dosežemo najnižjo točko, se dvignemo in povzpneemo na prste. Naredimo 3 sklope vaj po 10 ponovitev.



SLIKA 16: Dvigovanje na prste.

- *Grabljenje brisače z nožnimi prsti* – usedemo se na stol, predse pa na tla položimo brisačo. Vajo izvajamo tako, da z nožnimi prsti poskusimo zagrabit brisačo. Peto moramo medtem imeti na tleh. Naredimo dva do tri sklope vaj za vsako nogo posebej z 10–15 ponavljanji.



SLIKA 17: Grabljenje brisače z nožnimi prsti.

- *Valjanje žogice* – na tla položimo žogico in se z vzravnano hrbtenico usedemo na stol. Žogico valjamo s stopalom od prstov do pete, pri čemer moramo biti pozorni na vzravnani hrbet. Vajo ponavljamo z vsakim stopalom posebej dve do tri minute.



SLIKA 18: Valjanje žogice s stopalom.

- *Hoja po prstih* – dvignemo se na nožne prste in v takšnem položaju prehodimo določeno razdaljo. Pri tem moramo biti pozorni na vzravnani hrbet.



SLIKA 19: *Hoja po prstih.*

V okviru pedagoškega procesa sem v mesecu septembru in oktobru z učenci 4. razreda testiral zgoraj opisane vadbene enote. Ob analizi začetnega stanja prevelikih nepravilnosti v hoji, razen ploskih stopal, nisem opazil, zato smo vaje izvajali predvsem preventivno. Veseli me, da se učenci po dveh mesecih vadbe zavedajo pomena pravilne hoje in na to tudi pazijo. Učenci s ploskimi stopali so povedali, da jih stopala manj bolijo in da čutijo razliko. Vidnih učinkov vadbe v tem časovnem obdobju nisem zaznal.

5. SKLEP

Pri svojem pedagoškem delu se v zadnjem času vedno pogosteje srečujem z nepravilnostmi pri gibanju in telesni drži učencev. Najbolj zaskrbljujoče je, da se pri najmlajših pojavljajo težave že pri osnovnih oblikah gibanja. K temu je pripomogla tudi epidemija Covid-a, saj so se otroci med karanteno in »lock-downom« še manj gibalno kot običajno. Pogosta uporaba elektronskih naprav in s tem večino časa, preživetega v sedečem ali ležečem položaju, negativno in degenerativno vpliva na pravilno gibanje ter pravilno telesno držo.

V kolikor se naš življenjski slog ne bo spremenil, se bo stanje v človeškem gibalnem razvoju konstantno slabšalo. Premajhna uporaba določenih gibalnih vzorcev bo pripeljala do slabšanja funkcionalnosti sklepov, mišic ali vezi. Strokovno dokazano je, da je v evoluciji človeka že nekaj »organov« izgubilo svojo funkcijo in so postali zakrneli. Organi in strukture so bili nekoč nujni, skozi človeški razvoj pa so se pomanjšali, postali enostavnejši in nekoristni. To je najslabši scenarij, ki ga moramo s svojo zavestjo preprečiti.

Vedno večjo odgovornost za pravilen gibalni razvoj pa imamo starši otrok in športni pedagogi v osnovnih šolah. Starši morajo biti pozorni na aktivnosti svojih otrok, jih spodbujati h gibanju in igri, jih odvracati od televizije, računalnikov ter mobilnih naprav. Športni pedagogi pa moramo predvsem v nižjih razredih osnovne šole veliko časa posvetiti tudi osnovnim oblikam gibanja ter učence popravljati in navajati k pravilni hoji, teku, plazenju, plezanju ... S tem bomo otroke naučili, da bodo v gibanju uživali in jim le-to ne bo predstavljalo bremena ter bolečin, obenem pa se bodo raje udeleževali različnih športnih dejavnosti.

LITERATURA IN VIRI

- [1] B. Pistotnik, S. Pinter, M. Dolenc, »Gibalna abeceda: naravne oblike gibanja v športni praksi,« Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2002.
- [2] Rehamedical, »Hoja otrok navznoter »Kako ukrepati?«,« 17. 7. 2021 (citirano 13. 11. 2023). Dostopno na svetovnem spletu: <https://rehamedical.si/blog/page/3/>
- [3] P. Goodman, »Šport in tvoje telo,« Ljubljana: Grlica, 2006.

OSVEŠČANJE DIJAKOV O TRAJNOSTNEM NAČINU ŽIVLJENJA NA PRIMERU UČNEGA POLIGONA ZA SAMOOSKRBO DOLE

POVZETEK

Ljudje se soočamo s številnimi problemi, kot so podnebne spremembe, energetska kriza, okoljska problematika ... V želji po dobičku pogostokrat pozabimo na naravo, ki pa vseh sprememb ne more prenesti brez posledic. Narava vsake toliko vrača udarce, ljudje pa se sprašujemo, kaj smo naredili narobe in kaj lahko spremenimo, da bo udarcev manj in da ne bodo tako boleči, kot so bile na primer letošnje avgustovske poplave. Rešitev je tudi v trajnostnem načinu življenja, ki zagovarja preprost in preudaren način življenja pri prehrani, energetiki, oskrbi z vodo, prometu, odpadkih in še čem. Pri osveščanju dijakov o trajnostnem načinu življenja imamo pomembno vlogo tudi učitelji. Poleg teoretičnih znanj, ki jih dobijo v šoli, so izjemno pomembni praktični primeri. Da bi dijakom, ki se pripravljajo na maturo iz geografije, čim bolj približali trajnostni način življenja, smo jih odpeljali na ogled Učnega poligona za samooskrbo Dole, kjer so v praksi videli udejanjanje tega. Spoznali so, da je možna pridelava hrane tudi na območjih, kjer so neugodni naravni pogoji, da ni treba preveč fizičnega dela in da uporaba živalskega gnoja ter kemičnih zaščitnih sredstev ni nujno potrebna. Pridelava hrane, preudarno izkoriščanje vode in sončne energije, uporaba kompostnega stranišča in še kaj, so medsebojno krožno povezani. Z opravljeno anketo sem skušala ugotoviti, kakšen je pogled dijakov na trajnostni način življenja in ali so na podlagi izkušenj v praksi pripravljeni na spremembe v svojem načinu življenja.

KLJUČNE BESEDE: trajnostni način življenja, Učni poligon za samooskrbo Dole, osveščanje dijakov

AWARENESS OF STUDENTS ABOUT A SUSTAINABLE LIFESTYLE ON THE EXAMPLE OF THE LEARNING FIELD FOR SELF-SUPPORT DOLE

ABSTRACT

People are faced with many problems, such as climate change, energy crisis, environmental problems... In the desire for profit, we often forget about nature, which cannot endure all changes without consequences. Nature strikes back every now and then, and we humans wonder what we did wrong and what we can change so that the blows will be fewer and not as painful as, for example, flooding in August thus year. The solution is also in a sustainable way of life, which advocates a simple and prudent way of life in terms of nutrition, energy, water supply, transport, waste and more. Teachers also play an important role in raising students' awareness of a sustainable way of life. In addition to the theoretical knowledge students gain at school, practical examples are extremely important. In order to bring the students who are preparing for the graduation exam in geography as close as possible to a sustainable way of life, we took them on a field trip to the Dole self-sufficiency training ground, where they could see it in practice. They realized that it is possible to grow food even in areas with unfavourable natural conditions, that there is no need for too much physical work and that the use of animal manure and chemical protective agents is not absolutely necessary. Growing food, judicious use of water and solar energy, using a composting toilet and more are interconnected in a circular fashion. The survey tried to find out what the students' view is on a sustainable way of life and whether, based on practical experience, they are ready for changes in their way of life.

KEYWORDS: sustainable way of life, Dole self-sufficiency training ground, raising awareness among students

1. UVOD

Ljudje se soočamo s številnimi problemi, kot so podnebne spremembe, energetska kriza, okoljska problematika ... V želji po dobičku pogostokrat pozabimo na naravo, ki pa vseh sprememb ne more prenesti brez posledic. Narava vsake toliko vrača udarce, ljudje pa se sprašujemo, kaj smo naredili narobe in kaj lahko spremenimo, da bo udarcev manj in da ne bodo tako boleči, kot so bile na primer letošnje avgustovske poplave. Rešitev je tudi v trajnostnem načinu življenja, ki zagovarja preprost in preudaren način življenja pri prehrani, energetiki, oskrbi z vodo, prometu, odpadkih in še čem. Pri osveščanju dijakov o trajnostnem načinu življenja imamo pomembno vlogo tudi učitelji.

Letos oktobra smo se z dijaki, ki se pripravljajo na maturo iz geografije, odpravili na ogled Učnega poligona za samooskrbo Dole. Na ogled smo šli z namenom, da dijaki v praksi spoznajo možnosti samooskrbe, da vidijo sisteme, ki omogočijo proizvodnjo hrane tudi tam, kjer ni dobrih pogojev za to, in različne pristope trajnostnega načina življenja.

2. UČNI POLIGON ZA SAMOOSKRBO DOLE

Poligon je v zaselku Dole v občini Poljčane. Razteza se na površini 1,5 hektara. [2] Začetki segajo v leto 2010, ko so travnik spremenili v učilnico v naravi in samooskrbni center. Površina v preteklosti ni bila obdelana, saj je za to območje značilna slabo rodovitna prst – psevdoglej. V poletnih mesecih so pogoste visoke temperature, zime pa so mrzle. Zaradi težkih pogojev so morali kmetovanje prilagoditi. Poudarek je na tem, da zemlje ne obračajo, ne dodajajo živalskega gnoja in uporabljajo samo naravna zaščitna sredstva.

Najprej smo si ogledali pet pridelovalnih sistemov, in sicer gomile, podpobočne grede, kompostne grede, grede v škatli in visoke grede. Gomile oblikujejo tako, da na travnato površino kot prvo plast položijo les, ki omogoča večjo zračnost celega sistema. Nad njim je plast starih krp in volna. Naloga te plasti je, da zadržuje vodo. Na vrhu pa je zbita prst, ki so ji dodali seno, listje in mivko. Že po nekaj tednih postane prst bolj rahla in bogata z organskimi snovmi. Podpobočne grede so oblikovali pod pobočjem, kjer so del površine zgradili z lesom. Na travno površino so najprej nasuli približno 20 centimetrov listja, nato pa čez položili zbito prst, ki se je čez pol leta spremenila v bolj rodovitno prst. Grede ne zalivajo, saj se voda zliva po travnatem pobočju, na katero dodajajo ostanke rastlin. Kompostne grede potekajo v dolžini več metrov. Na dnu teh gred so najprej zložili krpe v obliki žog, nato pa so nanje odlagali kompost. Grede v škatli so naredili tako, da so iz desk oblikovali škatle, ki so jih oblekli s filcem, da so preprečili uhajanje vlage. Na dno škatel so položili krpe v obliki žog in nanje nasuli zbito prst, nanjo pa so potem dodali listje, seno in mivko. Pozimi te grede pokrijejo s pokrovom iz folije, da pod njo zadržijo višje temperature. Namenjene so za rast rastlin, ki imajo daljšo vegetacijsko dobo. Visoke grede so sestavljene iz vej in lesa, nanje so položili stare krpe in ovčjo volno. Čez to pa prekrijejo plast s prstjo, ki so ji dodali seno, listje in mivko. Vse grede na vrhu pokrijejo z zastirko iz slame ali miskantusa. S tem ohranjajo vlago v prsti, prst pod njo pa je rahla in je ni treba prekopavati. Na gredah poteka vertikalno in ne horizontalno kolobarjenje. To pomeni, da na eni gredi gojijo več različnih rastlin in ne ene same, npr. solate. [1, 4, 5]

Na poligonu imajo rastlinjak, v katerem pripravljajo različna semena. Tudi tukaj vse rastline gojijo v visokih gredah in loncih, ki jih do polovice zapolnijo z listjem. Semena v rastlinjaku vzgojijo v sadike. Rastlinjak ima svoj zalivalni sistem. Pridelke, ki jih pridelajo v pridelovalnih sistemih, predelajo in shranjujejo v zemljanki. V njej je dokaj konstantna celoletna temperatura okoli 15 °C. Nahaja se tri metre pod zemljo, zaradi ohranjanja nizke temperature ima vhod na severu, prekrita je s travno rušo. Ob zemljanki so posadili akacije, ki jo ščitijo pred neposredno sončno svetlobo. Sprednji del je namenjen izobraževalnim dejavnostim, zadnji pa shranjevanju izdelkov. Shranjujejo vloženo zelenjavo in sadje, zeliščne hidrolate, zeliščne likerje, sadne namaze, čaje ... Presežki so namenjeni prodaji. [4, 5]

Mongolska jurta je na pobočju poligona. Zgrajena je iz macesnovega lesa, za izolacijo so uporabili miskantus in volno. Prekrita je s tkaninsko prevleko, ki ne prepušča vode. Namenjena je bivanju in izobraževanju. Pozimi jo ogrevajo z biomaso. Imajo kompostno stranišče. Odpadno vodo čistijo s pomočjo peščenega filtra in s kompostiranjem trdnega dela s pomočjo mahu, listja in lubja. Sončno energijo izkoriščajo za ogrevanje vode in proizvodnjo elektrike.

Na poligonu najdemo še zeliščni vrt, sadovnjak z različnimi sadnimi drevesi, nasade jagod in sibirskih borovnic, mlako, bajer za zajemanje padavinske vode, ki jo uporabljajo za zalivanje rastlinjaka, hotel za žuželke, zračno harfo, hišo zelišč, čajnico, sončno elektrarno ...

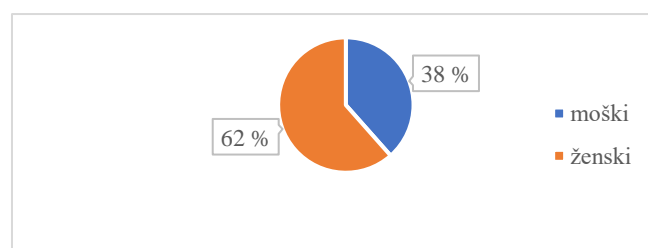
Učni poligon je dokaz, da človek lahko preživi, če deluje v skladu z naravo, brez pretiranega fizičnega dela in uporabe mehanizacije, z naravnimi gnojili in zaščitnimi sredstvi, kot je na primer tobak, hkrati pa ohranja biotsko raznovrstnost. Pridelava naravnih živil in njihovo uživanje vpliva pozitivno na naše zdravje. Je odličen primer samooskrbe, ki kar vabi k posnemanju. [5]

3. ANKETA IN REZULTATI

V spletnem orodju Microsoft Forms sem pripravila anketo o nekaterih elementih trajnostnega načina življenja. Dijaki so jo izpolnili med 24. in 26. 10. 2023. Anketa je sestavljena iz 12 vprašanj zaprtega tipa. Prvo vprašanje se je navezovalo na spol, ostalih 11 vprašanj pa je bilo povezanih s trajnostnim načinom življenja in ogledom Učnega poligona za samooskrbo Dole. Zanimalo me je, koliko dijaki značilnosti trajnostnega načina življenja udeležujejo v vsakdanjem življenju. Namen ankete pa je bilo ugotoviti, ali so dijaki po ogledu učnega poligona uveljavili kakšne spremembe v svojem načinu življenju.

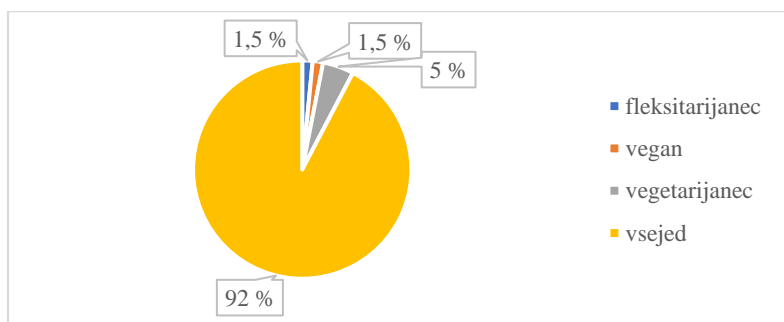
Rezultati ankete so prikazani v grafih. Od 75 dijakov, ki se pripravljajo na maturo iz geografije in so obiskali Učni poligon za samooskrbo Dole, je sodelovalo 65 dijakov.

Anketo je izpolnilo štirideset deklet (62 %) in petindvajset fantov (38 %). Stari so med 18 in 19 let.



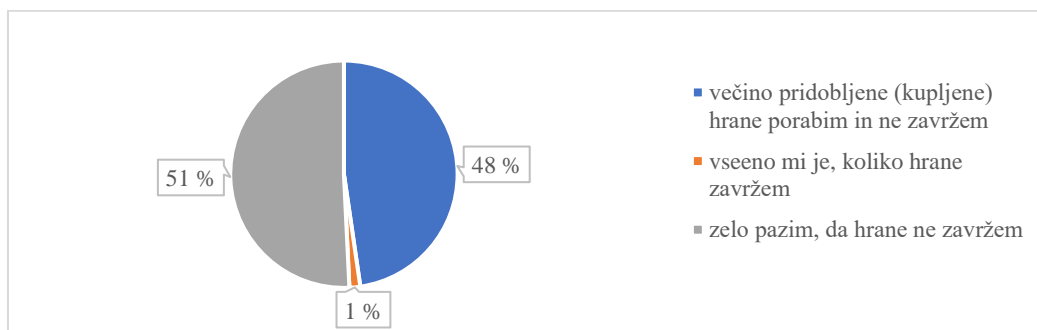
GRAF 1: Anketiranci po spolu.

Pri drugem vprašanju se je 92 % dijakov opredelilo kot vsejedci, 5 % dijakov kot vegetarijanci, 1,5 % dijakov pa kot vegani in fleksitarijanci. Fleksitarijanci so tisti ljudje, ki uživajo predvsem vegetarijanske jedi, a se še niso odrekli mesu.



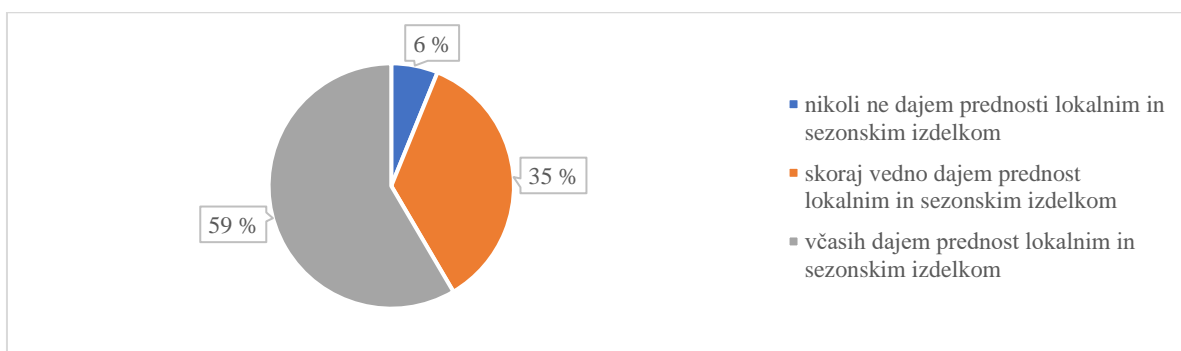
GRAF 2: Anketiranci po prehrani.

Na vprašanje, kakšen je odnos anketirancev do zavržene hrane, jih je 51 % odgovorilo, da zelo pazijo, da hrane ne zavržejo, 48 % večino pridobljene (kupljene) hrane porabijo in ne zavržejo, 1 % pa je tak, ki jim je vseeno, koliko hrane zavržejo.



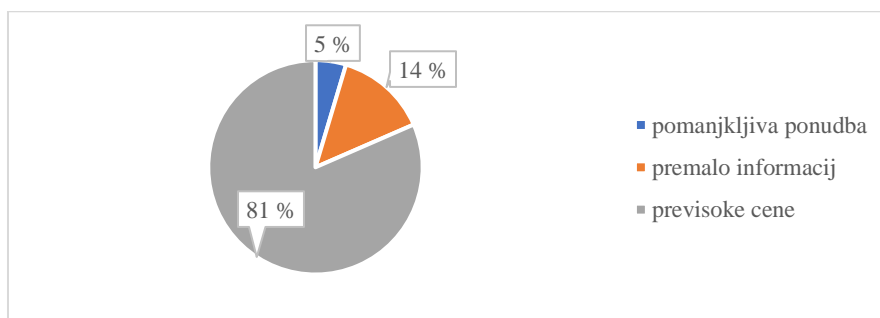
GRAF 3: Odnos do zavržene hrane.

Na vprašanje, kakšen je odnos anketirancev do lokalne in sezonske hrane, jih je 59 % odgovorilo, da ji včasih dajejo prednost, 35 % jih meni, da ji skoraj vedno dajejo prednost, in 6 %, da nikoli ne dajejo prednosti lokalnim in sezonskim pridelkom.



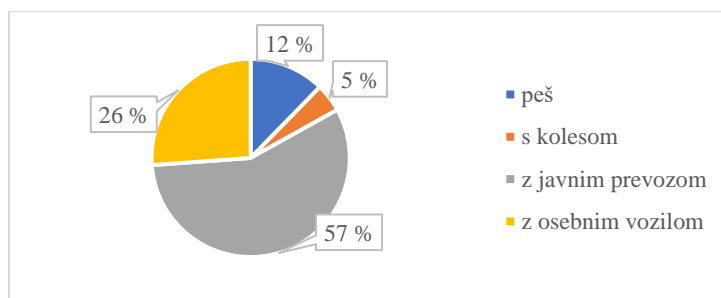
GRAF 4: Odnos anketirancev do lokalne in sezonske hrane.

Na vprašanje, katere so po njihovem mnenju največje ovire za bolj trajnosten odnos do hrane, jih je 81 % odgovorilo, da so to previsoke cene, 14 %, da imajo premalo informacij in 5 % dijakov moti pomanjkljiva ponudba. Nihče pa ni odgovoril, da ga trajnost ne zanima.



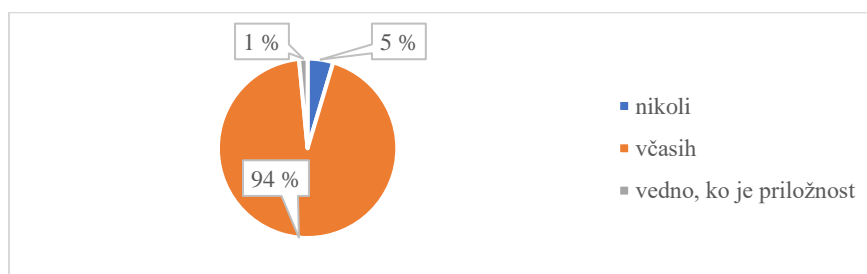
GRAF 5: Največje ovire za bolj trajnosten odnos do hrane.

Na vprašanje, s katerim prevoznim sredstvom pridejo v šolo, jih je 57 % odgovorilo, da z javnim prevozom, 26 % anketirancev pride v šolo z osebnim vozilom, sami ali jih pripeljejo starši, 12 % jih pride peš, 5 % pa s kolesom. Rezultati so logični, saj je večino dijakov vozačev in prihajajo iz drugih krajev.



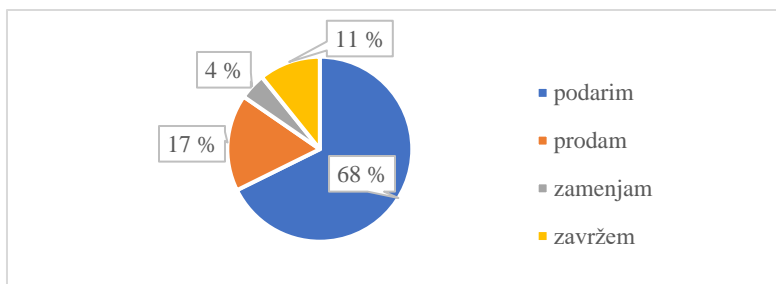
GRAF 6: Prihod v šolo.

Na vprašanje, ali uporabljajo izdelke za enkratno uporabo, je 94 % vprašanih odgovorilo, da včasih, 5 % nikoli in 1 % vedno, ko je priložnost.



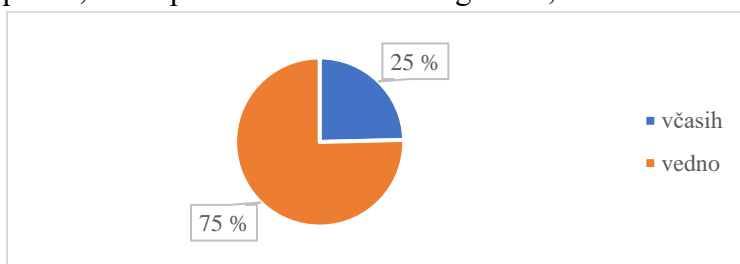
GRAF 7: Pogostost uporabe izdelkov za enkratno uporabo.

Na vprašanje, kakšen je odnos anketirancev do rabljenih predmetov, ki jih ne potrebujejo več, jih je 68 % odgovorilo, da jih podarijo, 17 % prodajo, 11 % zavržejo in 4 % zamenjajo.



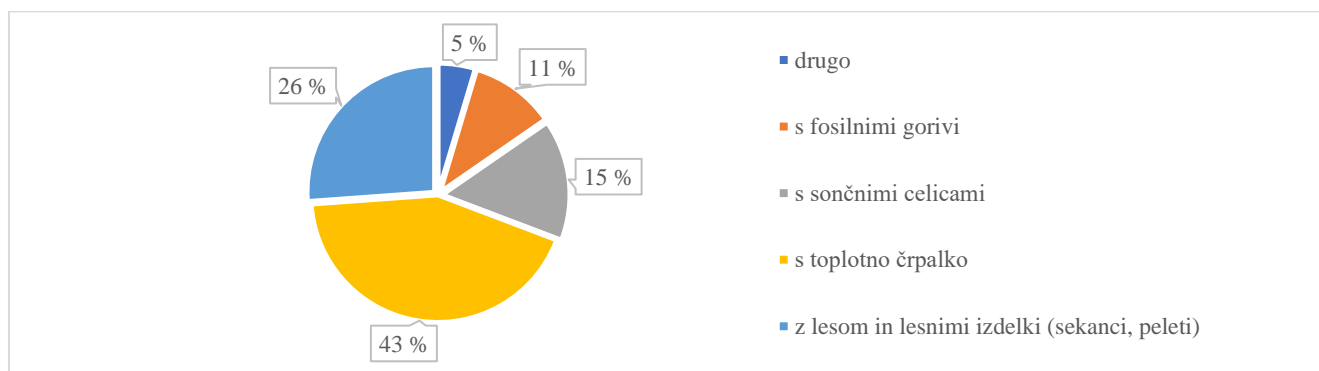
GRAF 8: Odnos anketirancev do rabljenih predmetov, ki jih ne potrebujejo več.

Na vprašanje, kakšen je odnos anketirancev do ločevanja odpadkov, jih je 75 % odgovorilo, da vedno ločujejo odpadke, 25 % pa včasih. Nihče ni odgovoril, da nikoli ne ločuje odpadkov.



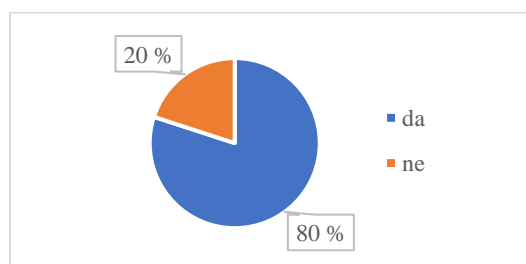
GRAF 9: Pogostost ločevanja odpadkov.

Na vprašanje, na kakšen način ogrevajo svoje domove, jih je 43 % odgovorilo, da s toplotno črpalko, 26 % z lesom in lesnimi izdelki, 15 % s sončnimi celicami, 11 % s fosilnimi gorivi in 5 % je odgovorilo, da z drugimi viri.



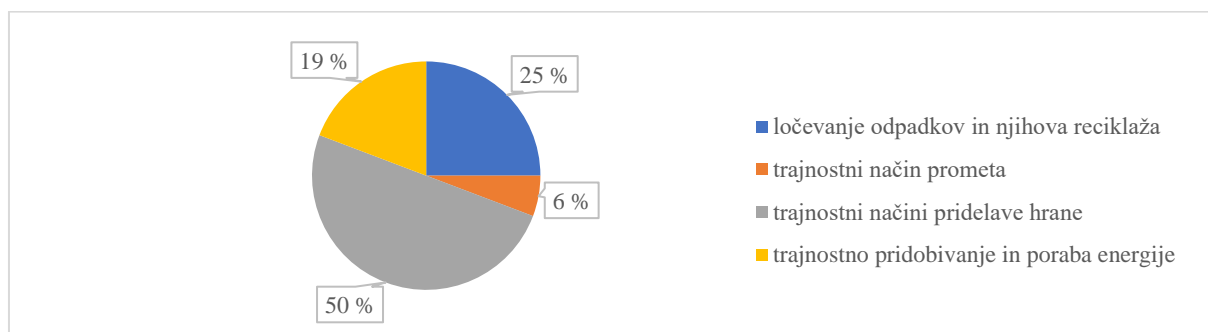
GRAF 10: Prevladujoči vir ogrevanja doma.

Na vprašanje, ali jih bodo spoznanja z Učnega poligona za samooskrbo Dole spodbudila k bolj trajnostnemu načinu življenja, jih je 80 % odgovorilo z da, 20 % pa z ne.



GRAF 11: Ali te bodo spoznanja z učnega poligona Dole spodbudila k bolj trajnostnemu načinu življenja?

Na vprašanje, na katerem področju bodo naredili spremembe v trajnostnem načinu življenja, jih je 50 % odgovorilo, da na področju trajnostnih načinov pridelave hrane, 25 % na področju ločevanja odpadkov in njihove reciklaže, 19 % na trajnostnem načinu pridobivanja ter porabe energije in 6 % na trajnostnem načinu prometa.



GRAF 12: Področje spremembe, če si pri vprašanju 11 odgovoril z da.

4. SKLEP

Dijaki so na primeru Učnega poligona za samooskrbo Dole dobili praktični uvid v trajnostni način življenja. Z anketo sem ugotovila, da večina dijakov je meso. Z vidika trajnostnega načina življenja bi bilo bolje, če bi več ljudi uživalo več rastlinske hrane. Dijaki večinsko pazijo, da proizvedene (kupljene) hrane ne zavržejo, ampak jo porabijo. Velika večina dijakov daje prednost sezonskim in lokalnim izdelkom. Največje ovire za bolj trajnostni odnos do hrane vidijo v previsokih cenah. V šolo večinoma pridejo z javnim prevozom. Dijaki včasih še vedno posegajo po izdelkih za enkratno uporabo. Večina rabljene predmete, ki jih ne potrebuje več, podari. Tri četrtine dijakov redno ločuje odpadke. Največ jih svoje domove ogreva s toplotnimi črpalkami. Veliko večino dijakov bodo spoznanja z učnega poligona spodbudila k bolj trajnostnemu načinu življenja. Največ sprememb bodo naredili pri pridelavi hrane.

Na spletni strani Zveze potrošnikov Slovenije so objavljeni rezultati Raziskave o dojemanju trajnostnega načina življenja. V omenjeni raziskavi je sodelovalo poleg Slovenije še trinajst evropskih držav. Sodelovalo je 14817 potrošnikov, od tega 1002 iz Slovenije. Rezultati so reprezentativni glede na populacijo v starostni skupini 18–74 let. Poudariti pa je treba, da gre za dojemanje trajnosti in ni nujno takšno delovanje v vsakdanjem življenju. Rezultati kažejo, da smo Slovenci na večini področij med vodilnimi med obravnavanimi državami. Boljši kot v drugih državah smo po mnenju potrošnikov pri trajnostnem načinu življenja na področju ravnanja z odpadki in energetiki, najslabši pa pri trajnostnem transportu. [3]

Če primerjam izsledke raziskave za Slovenijo na nekaterih področjih trajnostnega načina življenja z izsledki ankete naših dijakov, lahko ugotovim, da je po raziskavi v Sloveniji delež veganov 1,2 %, vegetarijancev 2,8 %, fleksitarijancev 7,5 % in 88,5 % ljudi, ki prisega na mesne jedi. Med našimi dijaki je največji delež tistih, ki prisegajo na mesne jedi (92 %), sledi delež vegetarijancev (5 %) in precej manjši delež fleksitarijancev (1,5 %) ter podoben delež veganov. Primerljivi podatki so med raziskavo in našo anketo tudi po odnosu do zavržene hrane, saj je v Sloveniji približno 1 % tistih, ki jim je vseeno, koliko hrane zavržejo. Oboji na prvo mesto pri ovirah za bolj trajnostni odnos do hrane postavljajo previsoke cene. So pa odstotki precej

različni (v Sloveniji 52 %, v anketi pa kar 81 %). Raziskava in anketa sta primerljivi tudi v tem, da rabljene izdelke najraje podarijo, jih zamenjajo ali prodajo. [3]

Z obiskom učnega poligona smo dosegli, da so dijaki bolj osveščeni o pomenu samooskrbe, uporabi lokalne in sezonsko pridelane hrane, pomenu trajnostnih načinov prevoza in o zmanjševanju količine izdelkov za enkratno uporabo, odpadkov in njihovo še bolj dosledno ločevanje.

»Če smo pripravljeni spremeniti svoje mišljenje, lahko spremenimo svoje življenje.« L. Hay

LITERATURA IN VIRI

- [1] Vovk Korže, A. (2015). *Samooskrba v praksi: vodnik po Učnem poligonu Dole*. GEAart, Nazarje.
- [2] Vovk Korže, A., Lovrenčič, J., Šinkovec, M., Erker, I., Rojs, T. in Godec, K. (2014). *Naravna in kulturna dediščina Dravinjske doline*. GEAart, Vojnik.
- [3] Zveza potrošnikov Slovenije. (2. 3. 2022). Raziskava o dojemanju trajnostnega načina življenja: Slovenci se imamo za trajnostne. Raziskava o dojemanju trajnostnega načina življenja: Slovenci se imamo za trajnostne ZPS
- [4] Vovk, A. (b. d.). *Samooskrba v praksi* [Video]. YouTube. (317) Samooskrba v praksi, ddr. Ana Vovk - YouTube
- [5] Volarič, N. (b. d.). *Prebujenje 9, Samooskrbna svoboda v praksi – učni poligon Dole* [Video]. YouTube. (317) Samooskrbna svoboda v praksi – učni poligon Dole (ddr. Ana Vovk) – Prebujenje 9 #8 - YouTube

PRILOGA 1

Anketa o nekaterih elementih trajnostnega načina življenja

1. Izberi spol:

- a) ženski
- b) moški

2. Izberi odgovor, ki velja zate. Sem:

- a) vegan
- b) vegetarijanec
- c) fleksitarijanec (uživam predvsem vegetarijanske jedi, a se še nisem odrekel mesu)
- č) vsejed

3. Kakšen je tvoj odnos do odpadne hrane?

- a) večino pridobljene (kupljene) hrane porabim in ne zavržem
- b) zelo pazim, da hrane ne zavržem
- c) vseeno mi je, koliko hrane zavržem

4. Kakšen je tvoj odnos do lokalne in sezonske hrane?

- a) skoraj vedno dajem prednost lokalnim in sezonskim izdelkom
- b) včasih dajem prednost lokalnim in sezonskim izdelkom
- c) nikoli ne dajem prednosti lokalnim in sezonskim izdelkom

5. Kaj je po tvojem mnenju največja ovira za bolj trajnosten odnos do hrane?

- a) pomanjkljiva ponudba
- b) premalo informacij
- c) previsoke cene
- č) trajnost me ne zanima

6. V šolo pridem:

- a) peš
- b) s kolesom
- c) z osebnim vozilom
- č) z javnim prevozom

7. Uporabljaš izdelke za enkratno uporabo:

- a) vedno, ko je priložnost
- b) včasih
- c) nikoli

8. Kaj narediš z rabljenimi predmeti, ki jih ne potrebuješ več?

- a) podarim
- b) zamenjam
- c) prodam
- č) zavržem

9. Ali redno ločuješ odpadke?

- a) vedno
- b) včasih
- c) nikoli

10. Kako ogreva tvoja družina svoj dom?

- a) s fosilnimi gorivi
- b) z lesom in lesnimi izdelki (peleti, sekanci ...)
- c) s toplotno črpalko
- č) s sončnimi celicami
- d) drugo

11. Ali te bodo spoznanja z učnega poligona Dole spodbudila k bolj trajnostnemu načinu življenja?

- a) da
- b) ne

12. Izberi področje spremembe, če si pri vprašanju 11 odgovoril z da.

- a) trajnostni načini pridelave hrane
- b) trajnostni način prometa
- c) ločevanje odpadkov in njihova reciklaža
- č) trajnostno pridobivanje in poraba energije

KOMPETENCE VZGOJITELJEV PREDŠOLSKIH OTROK ZA IZVAJANJE GIBALNIH DEJAVNOSTI

POVZETEK

V članku obravnavamo kompetence vzgojiteljev predšolskih otrok za izvajanje gibalnih dejavnosti. Kompetence zagotovo lahko uvrstimo med kazalce kakovosti dela v predšolskih ustanovah, na katerih temelji tudi delo na področju gibanja. Uvodni del tega prispevka obravnava kompetence, njihovo splošno opredelitev ter nekoliko podrobnejšo razčlenitev specifičnih kompetenc, ki so potrebne za kakovostno izvajanje gibalnih dejavnosti z otroki predšolskega obdobja. V drugem delu predstavljamo izsledke empirične raziskave, ki je bila izvedena na vzorcu 183. vzgojiteljev predšolskih otrok. Raziskava je bila izvedena z namenom ugotavljanja trenutne in željene usposobljenosti glede gibalno specifičnih kompetenc za izvajanje gibalno-športnih dejavnosti v vrtcu, analize podatkov pa smo usmerili tudi na ugotavljanje razlik med ocenami omenjenih kompetenc z vidika pomembnosti, trenutne usposobljenosti in željene usposobljenosti. Rezultati kažejo, da so strokovni delavci različno usposobljeni za načrtovanje, izvajanje in vrednotenje dela na gibalnem področju ter, da si želijo dvigniti nivo znanj.

KLJUČNE BESEDE: predšolska vzgoja, kakovost, gibanje, kompetence

COMPETENCES OF PRESCHOOL EDUCATORS FOR THE IMPLEMENTATION OF PHYSICAL ACTIVITIES

ABSTRACT

This article initially defines quality in kindergartens, gives a detailed description of reasons for defining and ensuring quality and analyses the levels and fields of quality. It also determines some quality indicators for implementing movement activities and defines in detail competences, which were later on classified according to levels. The final part of the theoretical part includes forms of further education aimed at the development of competences for working with pre-school children.

The empirical part focuses on specific competences for implementing movement activities in kindergartens. The purpose of the survey was to define the level of actual and desired competency and to examine possibly existing differences between the assessments of movement related specific competences from the point of view of the importance, current competency and desired competency.

KEYWORDS: pre-school education, quality, quality indicators, movement, specific competences

1. UVOD

Proces oblikovanja sistemskih rešitev, povezanih z ugotavljanjem in zagotavljanjem kakovosti vzgoje in izobraževanja, ki se je pričel na pobudo držav članic organizacije OECD, ima svoje korenine v osemdesetih letih 20. stoletja in je vplival tudi na razvoj podobnega razmišljanja v Evropski uniji. Spoznanje o pomenu edukacije kot osnove oziroma priprave posameznika za življenje v skupnosti je temelj ideje o ugotavljanju in zagotavljanju kakovosti v vzgoji in izobraževanju (Modro oko, 2001/2002). Tudi v Sloveniji se je zaradi sistemskih sprememb v družbi izkazala potreba po temeljiti prenovi področja predšolske vzgoje v smislu zagotavljanja njene kakovosti. Le kakovosten vrtec namreč nudi ustrezno okolje in razmere za optimalen razvoj otrokovih telesnih in duševnih sposobnosti (Vrbovšek, 2006). V temeljnih slovenskih dokumentih se kot cilj prenove navaja zagotovitev mreže kakovostnih vrtcev, dostopnih vsem otrokom.

2. KAZALCI KAKOVOSTI

Kakovost na področju vzgoje in izobraževanja je v literaturi opredeljena s strukturnimi, posrednimi in procesnimi kazalci. Strukturne določa zakonodaja (ta raven natančno opisuje pogoje za izvajanje predšolske vzgoje), procesna kakovost je zastavljena in načrtovana znotraj kurikulumu in izvajanja le-tega znotraj vrtca (govorimo torej o samem procesu oziroma delu z otroki), posredna raven pa se neposredno nanaša in dotika zaposlenih, sodelovanja s starši, institucijami in z zunanjim okoljem (Vrbovšek, 2006).

Obstaja veliko različnih definicij profesionalnega razvoja, ki se stikajo v določenih skupnih točkah, prav tako različnih modelov, po katerih naj bi ta razvoj potekal. Valenčič Zuljanova (2001, str. 131) opredeljuje profesionalni razvoj kot proces »signifikantnega in vseživljenjskega učenja, pri katerem učitelji (študenti) osmišljajo in razvijajo svoja pojmovanja in spreminjajo svojo prakso poučevanja«.

Področje kompetenc je široko, eden od pristopov pri razvrščanju kompetenc je razdeljevanje po ravneh ali dimenzijah. Po ravneh kompetence lahko razvrstimo na ključne, temeljne ali generične, potem na splošne ter delovne specifične.

Splošne kompetence učiteljev, ki jih lahko apliciramo tudi na vzgojitelje, se nanašajo na komunikacijo, timsko delo, spretnosti pridobivanja znanja in vseživljenjsko učenje ter zajemajo tako osebnostno kot tudi interpersonalno področje. Specifične kompetence se za razliko od splošnih ozko vežejo na posamezno področje in se v veliki meri začnejo oblikovati v času dodiplomskega študija.

3. SPECIFIČNE KOMPETENCE ZA IZVAJANJE ŠPORTNO-GIBALNIH DEJAVNOSTI

Upoštevajoč zakonitosti pedagoškega procesa, je za kakovostno izvajanje gibalno-športnih dejavnosti potrebna široka paleta gibalno specifičnih kompetenc. Glede na vprašalnik (Tul, Leskošek, Jurak in Kovač, 2005), ki smo ga uporabili v okviru naše raziskave, smo jih za strokovne delavce v vrtcih strnili v pet skupin:

Družbeni, biološki in fiziološki vidik gibanja je skupina, ki obsega subdisciplinarne kompetence, ki jih strokovni delavci neposredno ne vnašajo v svoje delo z otroki, omogočajo pa širše razumevanje področja gibanja. To so znanja s področja sociologije, filozofije, psihologije, biomehanike.

Splošno didaktično znanje v skupini so zajete kompetence poznavanja zakonitosti in značilnosti procesa v gibalnih dejavnostih.

Načrtovanje zajema kompetence, ki se nanašajo na usposobljenost za izdelavo stanja, ki je podlaga naslednjemu koraku v pedagoškem procesu, in to je načrtovanje gibalnih vsebin glede na analizo stanja.

Metode dela; kompetence te skupine se nanašajo na ožji del poučevanja, izvajanja gibalnih vsebin, to je na izbiro ustreznih metodičnih postopkov.

Pedagoško-didaktične sposobnosti za vodenje gibalnih dejavnosti pa je skupina, ki zajema znanja s področja uporabe različnih učnih metod in oblik pri izvajanju gibalnih vsebin, vodenja pri izvajanju gibalnih vsebin, usposobljenost za posebne pedagoške pristope; vključevanje individualizacije in diferenciacije...

4. REZULTATI IN INTERPRETACIJA

Namen empirične raziskave je bil ugotoviti nivo trenutne in željene usposobljenosti glede gibalno specifičnih kompetenc za izvajanje gibalnih dejavnosti v vrtcu, ter raziskati razlike med ocenami omenjenih kompetenc z vidika pomembnosti, trenutne usposobljenosti in željene usposobljenosti. Sodelovalo je 183 strokovnih delavcev iz 12 statističnih regij. Individualno ter anonimno anketiranje je potekalo od marca do septembra 2014

a) Rezultati analize podatkov specifičnih kompetenc z vidika pomembnosti

kompetenca	N	\bar{x}	s	min	max	\bar{R}^1
Poznavanje telesnega in gibalnega razvoja otrok	162	3,778	,4858	1,0	4,0	21,42
Poznavanje področja GIBANJE v Kurikulu za vrtece	162	3,679	,5186	1,0	4,0	20,08
Usposobljenost za posebne pedagoške pristope (delo z otroki s primanjkljaji na gibalnem področju, vključenimi v običajne skupine, delo z otroki, ki že trenirajo v društvih, delo z nemirnimi, vedenjsko problematičnimi, zdravstveno ogroženimi)	162	3,568	,5670	1,0	4,0	18,60
Usposobljenost za pedagoško vodenje skupine pri izvajanju gibalnih vsebin (obvladovanje konfliktov, spoštovanje različnosti, etičnosti, ...)	162	3,556	,5791	1,0	4,0	18,55
Sposobnost uporabe različnih učnih metod in oblik pri izvajanju gibalnih vsebin	162	3,543	,5694	1,0	4,0	18,25

SLIKA 1: Povprečne ocene z vidika pomembnosti.

V tabeli predstavljamo analizo petih gibalno specifičnih kompetenc z najvišjimi povprečnimi ocenami z vidika pomembnosti. Strokovni delavci menijo, da je v naboru gibalno specifičnih kompetenc najbolj pomembna **Poznavanje telesnega in gibalnega razvoja otrok** ($= 3,778 \pm$

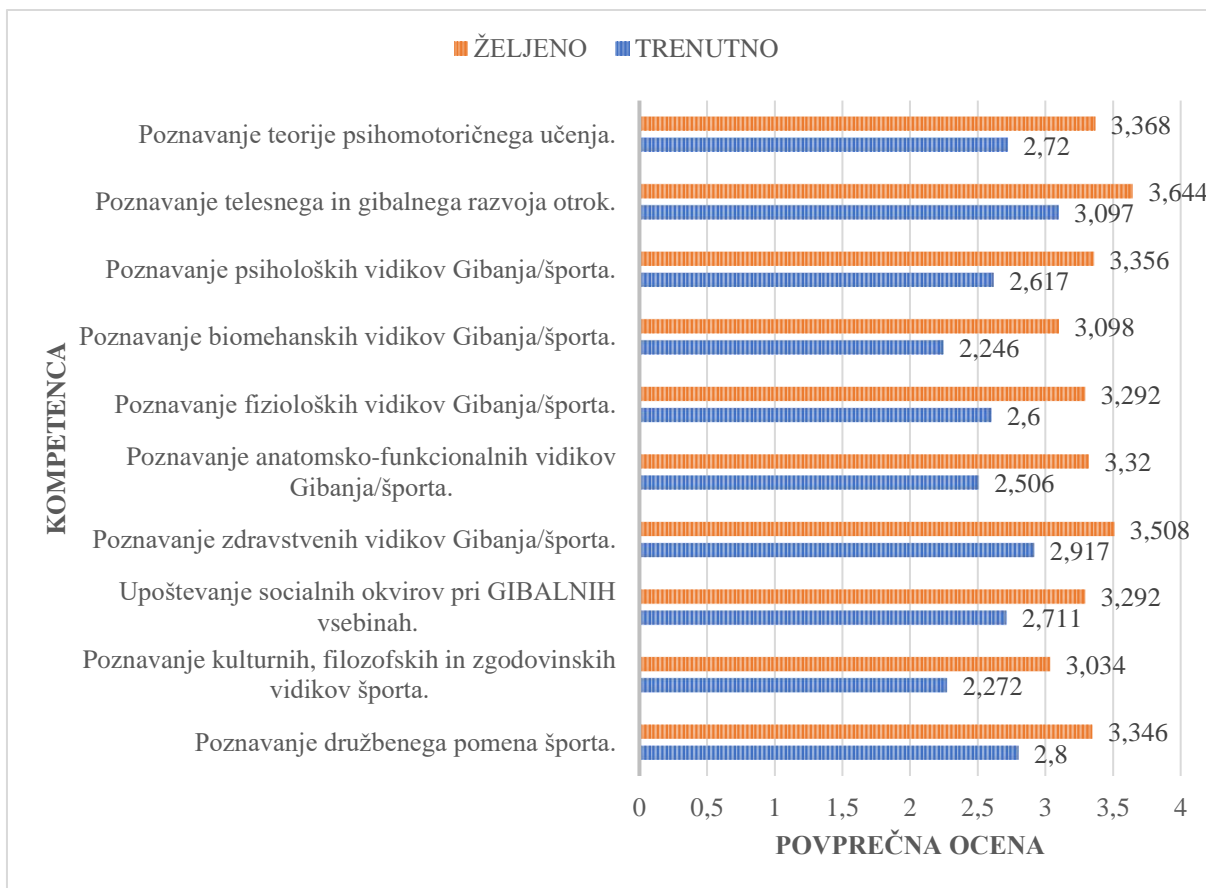
0,485). Poznavanje tega področja je zagotovo temelj kakovostnega dela na področju gibanja predšolskega otroka. Z rezultatom = $3,679 \pm 0,518$ ji sledi kompetenca **Poznavanje področja GIBANJE v Kurikulu za vrtce**, ki strokovnim delavcem predlaga vsebine in dejavnosti za doseganje zastavljenih ciljev tudi s področja gibanja. Zanimivo se nam zdi, da so med pet kompetenc, ki so prejele najvišjo povprečno oceno, uvrščene kar tri kompetence skupine *Pedagoško-didaktične sposobnosti za vodenje gibalnih dejavnosti*. To so **Usposobljenost za posebne pedagoške pristope (delo z otroki s primanjkljaji na gibalnem področju, vključenimi v običajne skupine, delo z otroki, ki že trenirajo v društvih, delo z nemirnimi, vedenjsko problematičnimi, zdravstveno ogroženimi)** s povprečno oceno = $3,568 \pm 0,567$, sledi ji **Usposobljenost za pedagoško vodenje skupine pri izvajanju gibalnih vsebin (obvladovanje konfliktov, spoštovanje različnosti, etičnosti, ...)**, na petem mestu pa je kompetenca **Sposobnost uporabe različnih učnih metod in oblik pri izvajanju gibalnih vsebin** (= $3,543 \pm 0,569$).

b) Rezultati analize podatkov specifičnih kompetenc z vidika trenutne in željene usposobljenosti

Družbeni, biološki in fiziološki vidik gibanja

Poznavanje telesnega in gibalnega razvoja otrok je področje, na katerem se v okviru zajete skupine kompetenc Družbeni, biološki in fiziološki vidik gibanja, strokovni delavci počutijo najbolj kompetentni, hkrati izražajo željo, da se na tem področju dalje izobražujejo ter poglobijo svoje znanje. Menijo tudi, da so kompetentni iz vsebin poznavanja zdravstvenih gibanja/športa in pa poznavanja družbenega pomena športa. Zdravstveni vidik gibanja je v današnjem času precej razširjena tema razmišljanja. Učinki gibanja se pri človeku kažejo na več področjih njegove osebnosti. Človek, ki se redno giba, veliko prispeva k ohranitvi lastnega zdravja, nadzira telesno težo, vzdržuje nivo gibljivosti in ravnotežja, tudi psihično počutje je boljše. Prav o zdravstvenem vidiku gibanja smo v bližnji preteklosti pogosto govorili. Če omenimo samo obdobje Covid omejevalnih ukrepov, ko so se zaprle šole, prepovedale vse športne aktivnosti v društvih, so se gibalne sposobnosti povprečnega slovenskega otroka močno zmanjšale. Najbolj naj bi upadla splošna vzdržljivost, sledi močan upad koordinacije gibanja celega telesa.

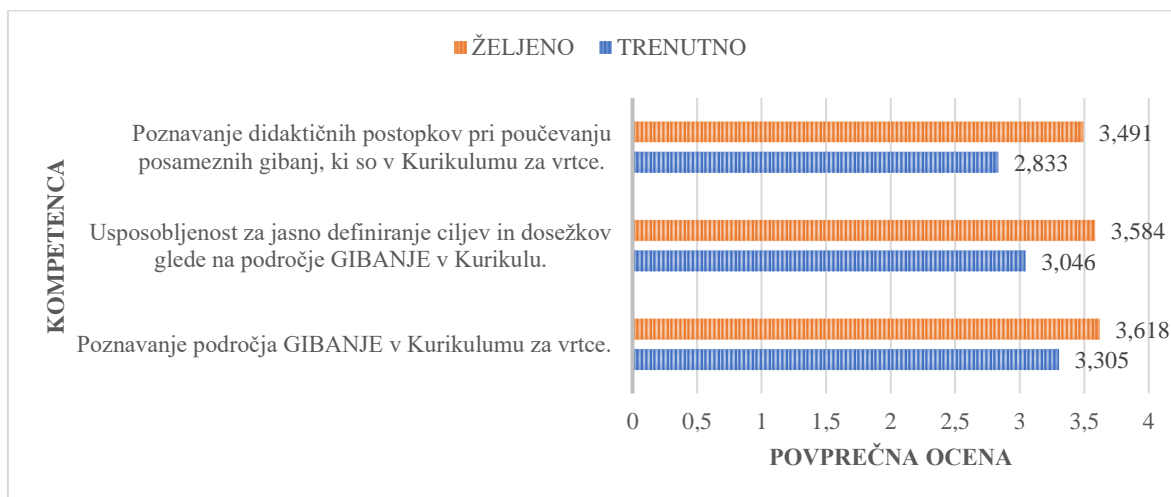
Poznavanje biomehanskih vidikov športa je kompetenca, ki je v večini prejela najnižjo povprečno oceno, sledi ji kompetenca Poznavanje kulturnih, filozofskih in zgodovinskih vidikov športa. Gre za kompetence, ki jih pri delu s tako majhnimi otroki ne potrebujemo nujno, zato tudi tak rezultat povprečnih ocen.



SLIKA 2: Zajeta skupina kompetenc Družbeni, biološki in fiziološki vidik gibanja.

Splošno didaktično znanje

Analiza zajete skupine kompetenc Splošno didaktično znanje nam je razkrila, da se strokovni delavci počutijo precej kompetentne glede poznavanja področja dejavnosti GIBANJE v Kurikulu. To nas še posebej veseli, saj smo bili priča začetnim težavam ob uvedbi Kurikuluma, ki je s svojo zasnovanostjo pravo nasprotje prejšnjemu Vzgojnemu programu.



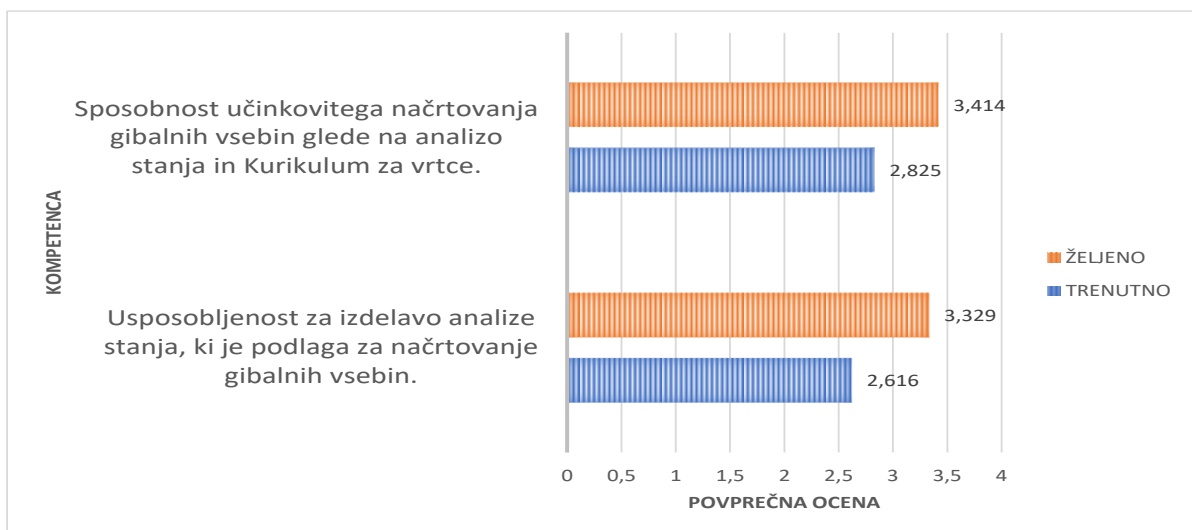
SLIKA 2: Zajeta skupina kompetenc Didaktično znanje.

Poznavanje področja GIBANJE v Kurikulumu za vrtce omogoča vzgojiteljem, da s strokovnim pristopom zadovoljujejo potrebe in interese slehernega otroka, pedagoško delo pa mora biti prilagojeno sposobnostim in razvojni stopnji otrok.

Pri vseh treh kompetencah so se vzgojitelji opredelili kot kompetentni, hkrati pa so izrazili željo za dvig kompetentnosti, še posebej Poznavanja didaktičnih postopkov pri poučevanju posameznih gibanj, ki so v kurikulumu za vrtce.

Načrtovanje

Razlogov za sistematično načrtovanje dela v oddelku je več. Prvi je zagotovo strokovna odgovornost. Z natančnim načrtovanjem dela, lažje uresničujemo zadane cilje zapisane v temeljnem dokumentu, to je Kurikulumu. Pomembno je tudi zato, ker se na ta način izognemo improviziranim situacijam, ter pretiranemu rutinskemu delu.

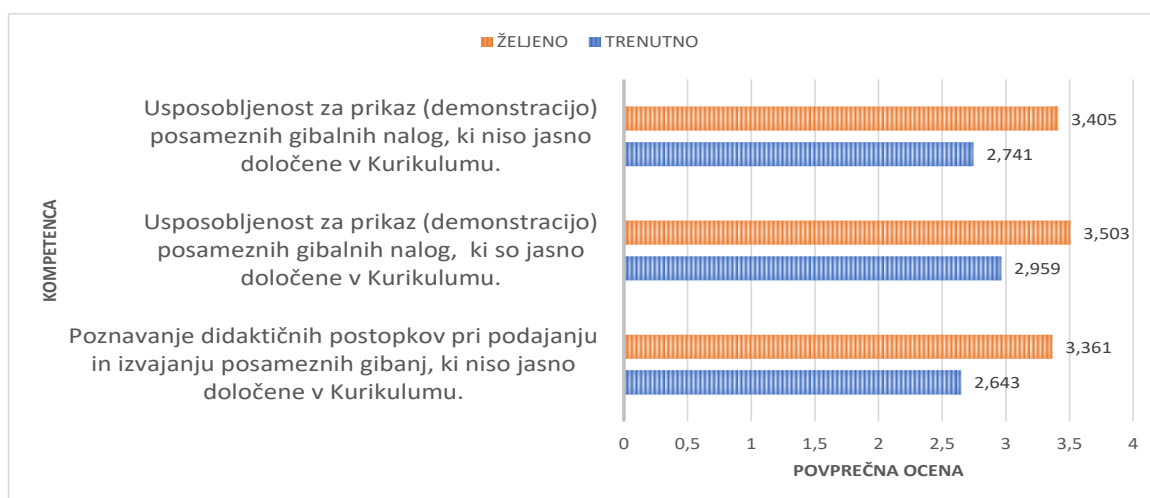


SLIKA 3: Zajeta skupina kompetenc Načrtovanje.

Iz grafa gre razbrati, da se strokovni delavci počutijo kompetentne za načrtovanje na podlagi analiz, nekoliko manj za izdelavo analize stanja, ki je podlaga za načrtovanje. Tudi v tej skupini kompetenc, si strokovni delavci želijo več znanja in načrtovanje ter izdelavo analize dvigniti na višji nivo.

Metode dela

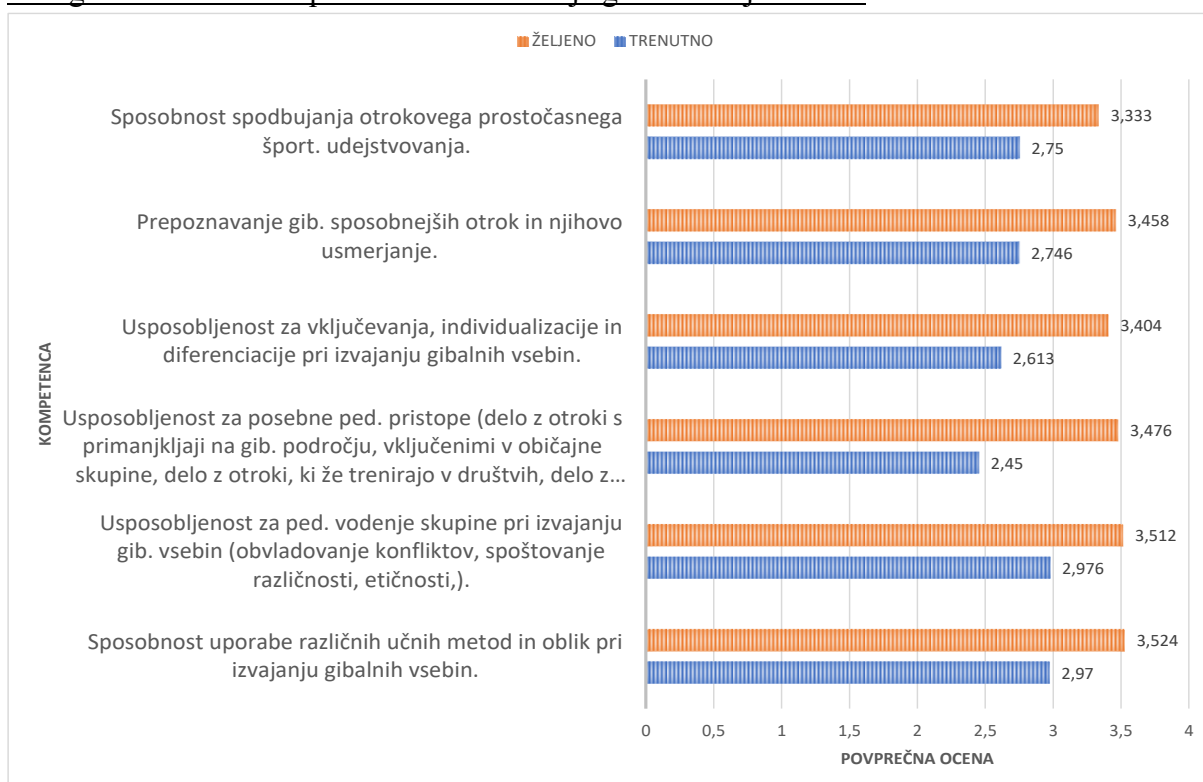
Ustrezna izbira učnih metod je izjemnega pomena pri delu z mlajšimi otroki. Različnost med njimi (odnos do gibanja, razvojna stopnja, različne izkušnje, motivacija) sili vzgojitelja ter ostale strokovne delavce, da izbirajo ustrezne metode, s pomočjo katerih bodo vse otroke pripeljali do začrtanih ciljev. Menimo, da je metoda igre tista, ki otroke motivira, navdušuje in je najbolj naraven način izražanja.



SLIKA 4: Zajeta skupina kompetenc Metode dela.

Glede na povprečne ocene so vse tri kompetence blizu strokovnim delavcem, kar pomeni, da se čutijo precej kompetentne na področju prikaza posameznih gibalnih nalog, ki so določene v Kurikulumu. Za učinkovito gibalno učenje je nujno, da je demonstracija gibanja nazorna, da jo otroci doživijo in dobijo informacije o gibu. To prispeva k oblikovanju predstave o nekem gibanju, ki se ga želijo naučiti. Nekoliko nižjo povprečno oceno je dobila kompetenca Poznavanje didaktičnih postopkov pri podajanju in izvajanju posameznih gibanj, ki niso jasno določene v Kurikulumu. Jasno je pa izražena tudi želja, da se na tem področju dodatno izobražujejo in dvignejo nivo kompetenc.

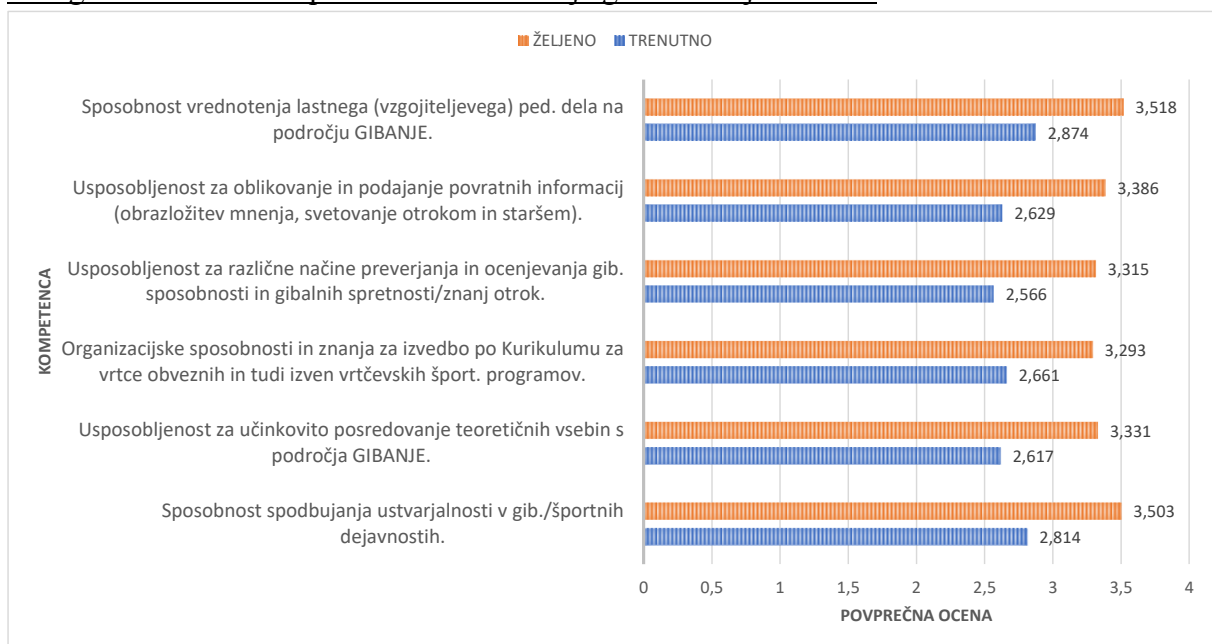
Pedagoško-didaktične sposobnosti za vodenje gibalnih dejavnosti I



SLIKA 5: Zajeta skupina kompetenc pedagoško-didaktične sposobnosti za vodenje gibalnih dejavnosti I.

Sposobnost uporabe različnih učnih metod in oblik pri izvajanju gibalnih vsebin in usposobljenost za ped. vodenje skupine pri izvajanju gib. vsebin (obvladovanje konfliktov, spoštovanje različnosti, etičnosti,) sta kompetenci, ki sta med anketiranimi prejeli najvišjo povprečno oceno, kar nas veseli. Gre za kompetenci, ki ju strokovni delavci uporabljajo neposredno pri delu, tako pri načrtovanju kot tudi med samim procesom. Kot izjemno pomemben podatek pa je kompetenca Usposobljenost za posebne pedagoške pristope. V zadnjem času je spet govora o pogostejšem vključevanju otrok z lažjimi motnjami v redne oddelke vrtca in šole, ob tem se nam pa porajajo vprašanja o ustrezni usposobljenosti strokovnega kadra v vrtcih in šolah za te učence. Tudi ustrezno vključevanje individualizacije in diferenciacije je kompetenci, za kateri večina meni, da ni ravno na stopnji visoke kakovosti. Diferenciacija in individualizacija pomembno prispevata k načrtovanju vsebin na podlagi spoštovanja individualnih razlik.

Pedagoško-didaktične sposobnosti za vodenje gibalnih dejavnosti II



SLIKA 6: Zajeta skupina kompetenc Pedagoško-didaktične sposobnosti za vodenje gibalnih dejavnosti II.

Poznavanje učnih metod oziroma načinov, s katerimi učinkujemo na predšolske otroke z namenom doseganja načrtovanih vzgojnih ciljev ter seveda oblik vzgojno-izobraževalnega dela, privede do povečanja deleža neposredne aktivnosti otrok. V skupini kompetenc, z vidika željene usposobljenosti, izstopata kompetenci Sposobnost vrednotenja vzgojiteljevega dela na področju gibanja in Sposobnost spodbujanja ustvarjalnosti v gibalno športnih dejavnostih. Vrednotenje lastnega dela zagotovo pripomore napredku na profesionalnem področju, ter dvigu kakovosti na vseh področjih dejavnosti v vrtcu. Kompetenca Sposobnost spodbujanja v gibalno športnih dejavnostih bi zagotovo pripomogla k načrtovanju vsebin

5. SKLEP

Moderno pojmovanje vzgoje in učenja v središču katerega je otrok s svojimi potrebami, zahteva strokovne delavce, ki so sposobni usvojena znanja na učinkovit način prenašati v svoje delo.

Kakovostna izvedba dejavnosti na področju gibanja temelji na strokovnem znanju. Le tega je potrebno nenehno dopolnjevati, nadgrajevati in širiti, kar je vseživljenjska naloga vsakega pedagoškega delavca. Sistem nadaljnjega izobraževanja pedagoških delavcev v Sloveniji bi naj prispeval k nenehnemu zviševanju kakovosti dela v predšolskih ustanovah, ter vplival tudi na kakovost in učinkovitost celotnega vzgojno-izobraževalnega sistema.

Analiza podatkov je nazorno izpostavila tudi največje potrebe strokovnih delavcev po vsebinah, ki jih smatrajo pomembne in nujno potrebne za kakovostno delo. To so kompetence iz zajete skupine *Pedagoško-didaktične sposobnosti za vodenje gibalnih dejavnosti I*:

- Usposobljenost za posebne pedagoške pristope (delo z otroki s primanjkljaji na gibalnem področju, vključenimi v običajne skupine, delo z otroki, ki že trenirajo v družtvih, delo z nemirnimi, vedenjsko problematičnimi, zdravstveno ogroženimi).
- Usposobljenost za vključevanja, individualizacije in diferenciacije pri izvajanju gibalnih vsebin.
- Prepoznavanje gibalno sposobnejših otrok in njihovo usmerjanje.

Smernice za prakso

- Za uravnotežen profesionalni razvoj strokovnih delavcev v vrtcu, bi bilo potrebno kontinuirano identificiranje potreb po obnavljanju, razširjanju in nadgrajevanju znanja za kakovostno izvajanje gibalno-športnih dejavnosti.
- Glede na vse pozitivne učinke gibanja na razvoj otroka in trenutni nivo usposobljenosti se kaže potreba po nadaljnjih izobraževanjih in usposabljanjih, s katerimi bi zmanjšali občutno razliko med sedanjo in željeno usposobljenostjo; s tem bi posledično vplivali na kakovost vzgojno-izobraževalnega dela na področju gibanja.
- Za dvig kakovosti dela v vrtcu bi bilo potrebno vzpostaviti sistem, ki bi zagotavljal, da bi se v določenem obdobju strokovni delavci udeležili izobraževanj in usposabljanj z vseh področij. Tak sistem bi zagotavljal kontinuiran razvoj kompetenc na vseh področjih dejavnosti ter posledično dvignil nivo usposobljenosti dela tudi na področju gibanja.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Bahovec, E. (1999). Kurikulum za vrtce: predšolska vzgoja v vrtcih. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.
- [2] Key Competencies (2002). Survey 5. Bruxelles: Eurydice, European Unit.
- [3] Kovač, M., Sloan, S. in Starc, G. (2008). Competencies in physical education teaching: Slovenian teachers' views and future perspective. *European physical education review*, Volume 14(3), str. 299-323.
- [4] Majcen, M. (2009). Management kompetenc. Ljubljana: GV Založba.
- [5] Pišot, R. in Jelovčan, G. (2006). *Vsebine gibalne/športne vzgoje v predšolskem obdobju*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Založba Annales.
- [6] Pišot, R. in Planinšec, J. (2005). Struktura motorike v zgodnjem otroštvu: motorične sposobnosti v zgodnjem otroštvu v interakciji z ostalimi dimenzijami psihosomatičnega statusa otroka. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave, Založba Annales.
- [7] Plevnik, T. (Ur.), Turnšek, N. in Batistič-Zorec, M. (2009). *Predšolska vzgoja in varstvo v Evropi: odpravljanje socialne in kulturne neenakosti*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport; Brussels: EACEA P9 Eurydice, 2009.
- [8] Svetlik, I., Kohont, A., Gorišek, K., Rozman, B., Lamberger, J. in Brank, B. (2005). *Kompetence v kadrovski praksi*. Ljubljana: GV Izobraževanje.
- [9] Valenčič Zuljan, M. (2001). Modeli in načela učiteljevega profesionalnega razvoja. *Sodobna pedagogika*, 52(2), 122-141.
- [10] Vrbovšek, B. (Ur.) (2006). *Kakovost v Kurikulu vrtca – od načel do izvedbe*. Ljubljana: Supra.

MISLI Z GLAVO, MIGAJ IN ŽIVI ZDRAVO

POVZETEK

Z aktivnostmi, ki jih v šolskem prostoru in širše izvajamo, želimo opomniti sebe in druge na zdrav življenjski slog, gibanje, pomembnost zdrave prehrane in vključevanje lokalnih prehrabnih izdelkov, tako v šolsko kot v lastno prehrano, pitje zadostnih količin vode ter umiritev misli.

Cilj strokovnega prispevka je bil predstaviti prizadevanja za trajnostno lokalno in ekološko vzgojo na našem zavodu. Po uspešni predstavitvi z naslovom »Lokalno je aktualno« na sejmu Altermed 2018/19 v okviru Ekošole smo zgodbo razširili ter peljali naprej. Tako smo želeli najti način, kako povečati vnos kvalitetne lokalne hrane v lastne jedilnike, kako pripraviti enostavne, zdrave energijske prigrizke, kako povečati količino usmerjenega gibanja in kako prikazati pomen pitja vode za delovanje človeškega organizma. S sodelavci in učenci smo izdelali lesene ekološke motivacijske slogane, gibalno igro z ekološko noto zbiranja oz. ponovne uporabe plastičnih pokrovčkov, pripravili smo zdrave energijske prigrizke in promocijo ter degustacijo lokalnih ponudnikov. Naše ugotovitve in izdelke smo predstavili na sejmu Altermed 2023 v Celju in na povabilo lokalne skupnosti Hoče na Festivalu dobrega počutja v Botaničnem vrtu v Pivoli. Učenci so aktivno prisostvovali vsem dejavnostim in to se je poznalo tudi pri njihovih vsakodnevnih navadah, kajti svoje razvade so spremenili v tiste bolj zdrave, doma so začeli uporabljati lokalno pridelano hrano, za ekskurzijo pa so pripravili zdrave energijske prigrizke.

S svojim delom so v življenje na šoli prinesli nove, zdrave razvade in s tem tudi izboljšali koncentracijo drugih učencev pri šolskem delu in njihovo mišljenje o lokalno pridelani hrani in hrani, ki jo lahko pripravimo tudi samostojno.

KLJUČNE BESEDE: zdravje, lokalnost, ozaveščanje

THINK WITH YOUR HEAD, MOVE AND LIVE HEALTHY

ABSTRACT

Through activities we do at school and outside of it, we want to remind ourselves and others about the healthy lifestyle, physical exercise, the importance of healthy eating and incorporating local food products into both school and personal diets, drinking enough water, and calming the mind.

The aim of this expert contribution was to present the efforts for sustainable local and organic education at our institution. After a successful presentation entitled "Local is Relevant" at the fair Altermed 2018/19 in the framework of our Eco-school, we expanded the story and took it further. We wanted to find ways to increase the intake of quality local food in our own menus, how to prepare simple, healthy energy snacks, how to increase the amount of targeted exercise and how to demonstrate the importance of drinking water for the functioning of the human organism. With the help of colleagues and students, we made wooden eco-motivational slogans, a movement game with an ecological touch to collect or reuse plastic caps, healthy energy snacks and a promotion and tasting of local suppliers. We presented our findings and products at the fair Altermed 2023 in Celje and, after the invitation of the local community of Hoče, at the Festival of Well-being in the Botanical Garden in Pivola. The students actively participated in all activities, and as a result, their daily habits changed into healthier ones, they started using locally produced food at home and prepared healthy energy snacks for the excursion.

Their work has brought new, healthy habits into school life, improving pupils' concentration at schoolwork and their opinion about locally produced food and the food we can prepare on our own.

KEYWORDS: health, localism, awareness raising

1. UVOD

Življenje v sodobnem svetu nas pogosto postavlja pred izzive, ki negativno vplivajo na naše zdravje in dobro počutje. Eden od takšnih izzivov je bil za nas in še posebej za učence zagotovo čas šolanja na daljavo, ko so prej aktivne dneve zamenjale številne negativne razvade, kot so posedanje pred ekrani, asocialno okolje in pogosto tudi negativne misli. Prav zato smo učencem želeli predstaviti pomen zdravega načina življenja ter jih opomniti, da obstajajo preprosti načini, kako ohraniti telo in um v optimalni kondiciji. Zdrav način življenja je namreč ključnega pomena za naše dobro počutje, premagovanje življenjskih izzivov in dolgoživost.

V smernicah za prehranjevanje v vzgojno izobraževalnih zavodih, ki jih je pripravila Komisija za pripravo strokovnih podlag vezanih na Zakon o šolski prehrani, je zapisano: »Vzgojno-izobraževalni zavod pa naj, poleg pouka zgoraj naštetih predmetov, vsebine s področja hrane in prehranjevanja vključi tudi v naslednje dneve dejavnosti: ure oddelčne skupnosti, podaljšano bivanje, interesne dejavnosti, dneve dejavnosti, obvezne izbirne vsebine, projektno delo, ekskurzije, delavnice, predavanja ipd.« [1]

Vsa prebrana literatura in priporočila, ki jih kot šola prejemamo, ter želja po spodbudi k ustvarjanju zdravih navad in pozitivnega razmišljanja, so bili povod, da sem za moto delavnic izbrala »Misli z glavo, migaj in živi zdravo!«.

V tem članku se bom osredotočila predvsem na to, kako smo učence, delavce šole, obiskovalce sejma Altermed 2023 in lokalno skupnost želeli opomniti, zakaj je zdrav način življenja tako pomemben in kako ga lahko dosežemo tudi z majhnimi koraki. Cilj je tudi predstaviti, kako smo skupaj z učenci in sodelavci skozi celotno šolsko leto pripravljali predstavitev za sejem Altermed 2023, šolo in lokalno skupnost, s katero smo k zdravemu življenjskemu slogu želeli pritegniti širši krog. (Slika 1)



SLIKA 1: Moto celoletnega projekta in smernice predstavitve.

2. PROJEKT »MISLI Z GLAVO, MIGAJ IN ŽIVI ZDRAVO!«

Da bi dosegli zdrav način življenja, moramo upoštevati nekaj ključnih vidikov in le-te smo si zastavili kot pomembno vodilo naše predstavitve in jih nato predstavili tudi drugim: prehrana, hidracija, vadba, spanje in umiritev misli.

NIJZ na svoji spletni strani pravi: »Šola, ki promovira zdravje, vključuje celosten šolski pristop. Je več kot zgolj šola, ki izvaja dejavnosti promocije zdravja ... Je usmerjena v ukrepe in temelji na sodelovanju: celotna šolska skupnost, vključno z učenci, pedagoškim/nepedagoškim osebjem in starši, prevzema aktivno vlogo pri odločanju in dejavnostih. Osredotoča se tudi na krepitev zmogljivosti, ki je povezana z razvojem znanja, spretnosti in zavezanosti (odgovornosti) vseh članov šolske skupnosti za promocijo zdravja in dobrega počutja.« [2]

Za potrebe projekta smo k sodelovanju povabili učence 9. razredov in oblikovali skupino petih učencev, ki je pod mentorstvom učiteljev prevzela vodilno nalogo tako pri pripravi in oblikovanju kot tudi pri sami izvedbi sejemske predstavitve. Medpredmetno povezovanje se je tokrat izkazalo kot odlična metoda za doseganje zastavljenih ciljev. V projekt smo tako povezali predmete tehnika in tehnologija, gospodinjstvo, slovenščina in novinarski krožek.

Glavno vodilo učiteljev mentorjev je bila vsekakor motivacija učencev k drugim oblikam dela, novim ustvarjalnim pristopom, spodbujanju angažiranosti za sodelovanje in realizacijo dodeljenih nalog.

a) Prehrana

Prvo »poglavje« našega projekta smo posvetili zdravi in lokalni prehrani, ki jo je potrebno vključiti v naše jedilnike, tako doma kot tudi v šoli. In ne samo zato, ker je lokalna prehrana postala izjemno aktualna tema v šolah po vsem svetu in tudi pri nas, ampak tudi zato, da učencem pokažemo, kaj vse se nahaja v naši okolici. Številne raziskave so tudi pokazale, da ima uživanje lokalno pridelane hrane izjemne koristi za zdravje otrok in tudi za okolje. Aktivno vključevanje lokalne hrane v šolske menije tako postaja nujnost, ki ne sme biti spregledana. Lokalno je aktualno in prinaša številne pozitivne učinke na šolsko okolje. Aktivna uporaba lokalne hrane spodbuja trajnostni razvoj, zmanjšuje ogljični odtis ter povečuje kakovost in svežino obrokov. Poleg tega pa lokalna prehrana omogoča tudi večjo podporo lokalnim kmetovalcem ter utrjuje povezave med šolami in lokalno skupnostjo.

Cilj je bil učence seznaniti, da je lokalno pridelana hrana tista, ki je pridelana in proizvedena v bližini kraja, kjer jo zaužijemo in nam je torej skoraj na dosegu roke, ter da ima pristop k lokalno pridelani prehrani številne prednosti. Prvič, lokalno pridelana hrana je sveža in bogata z vitamini ter hranili. Zaradi krajše razdalje med pridelovalcem in potrošnikom se lahko sadje in zelenjava poberejo ob pravem času zorenja, kar zagotavlja boljši okus in kakovost. Poleg tega se pri lokalnih pridelovalcih pogosto uporablja manj pesticidov in herbicidov, kar pripomore k zdravju našega telesa.

Vsem učencem naše šole, obiskovalcem sejma Altermed 2023 in tudi lokalni skupnosti smo predstavili, katera lokalna živila imamo in koliko lokalnih ponudnikov naši šoli dobavlja hrano. Prvi cilj je bil prikazati, kako velik in pomemben je spekter lokalno pridelane hrane ter se naučiti ceniti lokalna živila in uživati v njih. Drugi pomemben cilj pa je bil učencem predstaviti naše lokalne ponudnike in jih seznaniti živili, ki nam jih dobavljajo. Tako smo ugotovili, da našim učencem tedensko ponujamo domače mleko, jogurte, skute, sirne namaze, domači kruh, sezonsko sadje (jagode, češnje, jabolka ...), kislo zelje, domačo sezonsko zelenjavo (solata, korenček, paprika, paradižnik), domače sokove, med, marmelado in različna drobna pekovska peciva. Vseh 15 lokalnih ponudnikov nam je pri predstavitvah prijazno priskočilo na pomoč z degustacijskimi izdelki (VRECL – domača jabolka, HECL – domače mleko/jogurt, sirni namazi, skute, siri, TRI LIPE – eko orehi, kmetija KRAJNČIČ – lešniki, ŠTERN, LEŠNIK – domači kruh, MOZAIK DOBROT – domače drobno pecivo/krušni izdelki itd.)

Poleg tega, da je pomembno jesti uravnotežene obroke in vanje vključevati lokalno pridelana živila, pa je lahko koristno tudi uživanje prigrizkov med obroki, saj nam le-ti pomagajo ohranjati energijo skozi ves dan, seveda pa morajo biti to zdravi prigrizki. Učenci so tako dobili nalogo raziskati, kako samostojno pripraviti zdrave energijske prigrizke, ki bi vključevali čim več lokalnih živil, hkrati pa so morali tudi pripraviti enostavne recepte za njihovo pripravo.

Angažiranost in motiviranost učencev pod mentorstvom učiteljice za gospodinjstvo je bila ključna pri sestavi okusnih receptov, pripravi poučnih videoposnetkov in zelo uspešni predstavitvi na demo odru sejemske predstavitve na Altermedu 2023. Učenci so doma razmišljali, katera lokalna živila vključiti v pripravo receptov, iskali so ideje za oblikovanje enostavnih okusnih receptov in vse to nato prenesli v šolo ter skupaj oblikovali recepte za energijske prigrizke in napitek. Tako so nastale okusne sadno-žitne ploščice, napitek, ki so ga poimenovali, Vitaminska »bomba« in energijske kroglice. Učiteljica jih je pri načrtovanju praktičnega dela, torej pripravi energijskih prigrizkov, seznanila z raziskovalnim pristopom dela ter jih tudi vodila skozi vse 4. faze dela:

- ideja – priprava receptov,
- načrtovanje postopka – živila, pripomočki, higienska načela, varnost pri delu,
- izvedba – praktično delo,
- ocena – degustacija.

Na ta način smo delavcem in učencem naše šole ter tudi širši javnosti želeli predstaviti koncept zdravih energijskih prigrizkov in napitkov ter kako lahko takšne prigrizke zelo enostavno pripravimo tudi sami. Ti prigrizki so običajno nizko kalorični, a hranilno bogati, kar pomeni, da nas nasitijo brez prevelikega vnosa kalorij. Vključujejo različne sestavine, kot so oreščki, semena, sadje, zelenjava in žitarice. Mi smo tudi pri pripravi energijskih prigrizkov v veliki meri izbirali med lokalnimi živila. (Slika 2)



SLIKA 2: Priprava zdravih prigrizkov.

b) Gibanje

Poleg uživanja lokalno pridelane in zdrave hrane je pomembno tudi osredotočanje tako na fizično kot tudi na mentalno zdravje. Zdrav način življenja in skrb za svoje misli je namreč ključnega pomena za dobro počutje. V današnjem sodobnem svetu je zasvojenost z IKT postala velik problem med vsemi nami, še posebej pa se ta težava kaže med učenci. Vse več ljudi se zelo težko loči od svojih pametnih telefonov, tablic in računalnikov. Le-to pa s seboj žal prinaša negativne vplive tako na fizično kondicijo kot tudi na psihofizično stanje duha in dožemanje sveta okoli sebe.

Sodoben način življenja nas tako pogosto pripelje do sedečega načina dela, kar se je še posebej izkazalo v času šolanja na daljavo in to tudi negativno vpliva na naše splošno počutje. Prav zato je, poleg že prej naštetega, tudi gibanje ključnega pomena za ohranjanje zdravega duha v zdravem telesu. S pravilno vadbo in aktivnostmi lahko na zdrav način vzpostavimo ravnovesje med telesnim in duševnim zdravjem. Redna telesna aktivnost spodbuja izločanje endorfinov, hormonov sreče, ki dvigujejo naše razpoloženje. Poleg tega gibanje pripomore k zmanjšanju

stresa in anksioznosti ter izboljšuje kognitivne funkcije, kot so koncentracija in spomin. Cilj naloge za učence je bil, da so za aktivno preživljanje prostega časa, pod mentorstvom učitelja tehnike, iskali idejo za pripravo gibalne igre z ekološko-reciklažno noto. Za izdelavo je bilo potrebno uporabiti naravne materiale, ponovno uporabiti zavrženo plastiko (plastični pokrovčki) ter znanje o poznavanju svoje dežele. Učitelj je učence vodil skozi vse faze dela, od ideje do končnega izdelka. Učenci so aktivno sodelovali pri oblikovanju, pripravi in izdelavi igre. Naloga pa je bila tudi trajnostna, saj bogati šolski prostor in omogoča aktivno preživljanje odmorov skozi vso šolsko leto. Prav pri praktičnem delu se je pokazalo, kako pomembna je motivacija za delo na drugačen bolj praktičen način, kako velika je angažiranost učencev za takšno delo in potreba po sodelovalnem učenju ter novih znanjih.

S to nalogo smo želeli izpostaviti, da je recikliranje postalo ključno v boju proti okoljskim težavam, ki jih povzroča odpadna plastika. V Sloveniji imamo veliko priložnosti za prispevek k temu pomembnemu procesu, med drugim tudi z zbiranjem plastičnih pokrovčkov, ki v šolah v ospredje postavljajo tudi zelo pomembno socialno noto. (Slika 3)



SLIKA 3: Gibalna igra z ekološko noto zbiranja in ponovne uporabe plastičnih pokrovčkov.

c) Hidracija

Pri vsem tem pa nikakor ne smemo pozabiti na hidracijo telesa, ki je prav tako pomembna za naše zdravje in dobro počutje. Voda je eden najpomembnejših elementov za naše preživetje. Pitje vode je enostaven način za hidracijo telesa. Voda pomaga pri odstranjevanju toksinov iz telesa, uravnavanju telesne temperature in preprečevanju dehidracije. Pitje vode ima številne koristi za naše zdravje. Pomaga pri vzdrževanju zdrave telesne teže, saj nas napolni brez dodatnih kalorij. Prav tako izboljšuje prebavo in preprečuje zaprtje. Redno pitje vode lahko izboljša tudi našo kožo, saj pomaga pri ohranjanju njene elastičnosti in sijaja. Poleg tega voda povečuje našo energijo in izboljšuje koncentracijo. Vsa ta dognanja so učenci raziskovali z uporabo spleta, s pogovori z različnimi strokovnjaki, praktičnim preizkušanjem v času pouka in s pomočjo drugih dejavnosti. Učenci so v ta namen pripravili vrče vode za vse učence šole. Da bi izboljšali okus, so dodali narezano limono, kakšno drugo sadje in tudi lističe mete. Kljub vsem naravnim dodatkom pa je bil poudarek na pitju vode brez dodanih okusov. V času dveh tednov smo učence v vsakem odmoru pozvali k pitju enega kozarca vode. Po pretečenem času smo jih prosili, da nam povedo, ali se je njihovo počutje izboljšalo, ostalo enako ali se je morda poslabšalo. 80 % vprašanih učencev je odgovorilo, da se je njihovo počutje izboljšalo in da so bili pri urah bolj skoncentrirani. To je bil še en razlog, da smo na predstavitvah (Altermed 2023 in Festivalu dobrega počutja Botanični vrt Pivola) obiskovalce stojnice opomnili na pomembnost pitja zadostnih količin vode skozi dan in jim seveda vodo tudi ponudili.

č) Spanje

Spanje je ena izmed najpomembnejših aktivnosti za naše zdravje. Kvaliteten spanec nam omogoča, da se regeneriramo in pripravimo na nove izzive dneva. Zato smo izpostavili tudi njegov pomen v našem vsakdanjem življenju ter učence opomnili na pomembnost pravočasnega odhoda v posteljo, pomembnost ohranjanja rednega spalnega cikla ter na izogibanje motilcem spanja, kot so nezdrave energijske pijače, kofein in elektronske naprave pred spanjem. Ta del izvajanja projekta je učencem predstavljal največji izziv. Sodelujoči učenci so sami testirali pridobljeno teoretično znanje. Za nalogo so si zadali, da bodo 7 dni zaporedoma šli spat ob 21. uri ali spali vsaj 8 ur; 3 ure pred odhodom v posteljo pa ne bodo uporabljali elektronskih naprav. Rezultati, o katerih so poročali sodelujoči učenci, niso ne potrdili in ne ovrgli predpostavke, da je kvaliteten spanec pomemben. Učenci in učitelji smo ugotovili, da smo poskus izvajali prekratko časovno obdobje, da bi lahko dosegli relevantne dokaze. Kljub vsemu pa se je pokazalo, da je bila tretjina učencev, ki so sodelovali v preizkusu, pri pouku bolj skoncentrirana. Sodelujoči učenci so sklenili, da elektronskih naprav ne bodo uporabljali vsaj 2 uri pred spanjem in da bodo spali vsaj 8 ur na noč.

d) Ekološki vidik projekta in njegova predstavitev

Ker je projekt potekal v okviru projekta Ekošola, katerega del smo že vrsto let, smo mu želeli dodati tudi ekološko noto. Le-to smo zaokrožili z ustvarjanjem motivacijskih sloganov, ki smo jih zapisali na podlago izdelano iz naravnih materialov. Priložnost za poglobljeno povezavo z naravo je bila izdelava gibalne igre z ekološko noto zbiranja oz. ponovne uporabe plastičnih pokrovčkov. Glavni cilj, poleg ekologije, je bil, kako od temeljnega oz. bazičnega znanja s pomočjo uporabnih oz. aplikativnih znanj priti do končnega izdelka. Tako so učenci prispevali ideje za izdelavo in v veliki meri tudi samostojno oz. pod mentorstvom učiteljev iz naravnih materialov izdelali vse potrebne rekvizite za sejmsko predstavitev. Naloga učiteljev mentorjev je bila, da so učence vodili skozi faze praktičnega dela od zasnove oz. ideje pa vse do končnega izdelka. Učenci so tako žagali, rezali, brusili, lakirali, žgali les in aktivno sodelovali v vseh fazah praktičnega dela. Med ustvarjanjem z lesom in papirjem ter ponovni rabi plastičnih odpadkov se nam je zdelo zelo pomembno, da se učenci s pomočjo nas mentorjev zavedajo naravnega okolja, iz katerega izhajajo materiali, ter se osredotočajo na pomembnost ohranjanja in varovanja narave. (Slika 4)



SLIKA 4: Ustvarjanje iz ekoloških materialov.

Učenci so na stojnici izmenično prevzemali vlogo seznanjanja obiskovalcev in mimoidočih o zdravem načinu življenja, spreminjanju slabih razvad v dobre, o naših lokalnih ponudnikih in obiskovalce so vabili na degustacijo lokalnih živil ter zdravih energijskih prigrizkov tako na sejmu Altermed 2023 kot tudi na Festivalu dobrega počutja v Botaničnem vrtu Pivola in v šolskem prostoru.

Med učenci se je izoblikoval izjemen timski duh, motiviranost in angažiranost z željo po čim boljši predstavitvi našega dela in vloženega truda.

3. REFLEKSIJA

Klasične oblike pouka, za katere ugotavljamo, da na učence ne vplivajo motivacijsko, poskušamo, v obliki raznih projektov in drugih dejavnosti, popestriti in k sodelovanju na različne načine aktivno pritegniti večino učencev.

Tako smo z izvajanjem projekta učence 9. razredov naše šole (govorimo o okoli 100 učencih) pridobili, da so povečali svoje dnevno gibanje, da se zavedajo pomena uravnotežene prehrane v svojem življenju, da vodo z umetnimi aromami zamenjajo z vodo z dodanimi naravnimi okusi ter da se zavedajo pomena zdravih energijskih prigrizkov, ki jih znajo tudi sami pripraviti. Najpomembnejše pa se nam zdi, da smo medpredmetno in lokalno sodelovali. Učenci so se povezali z nekaterimi lokalnimi proizvajalci in pri teh sedaj nabavljajo živila tudi njihove družine.

Ker smo jim omogočili, da svoje znanje, kreativnost in sposobnost nastopanja predstavijo na dogodkih v lokalnem okolju in tudi širše, je to močno vplivalo na motiviranost za delo, spodbujanje kreativnosti in samozavesti ter na krepitev timskega duha. To je danes še posebej pomembno, sploh pri učencih, ki se drugačne morda nimajo priložnosti izkazati in pokazati.

Učenci osmislijo, da so lahko tudi majhni koraki ključnega pomena za doseganje večjih sprememb, zato si prizadevajo za vzpostavitev trajnostnih navad, ki jih lahko prenašajo na svoje družine, prijatelje in širšo skupnost. Skupaj lahko učenci dosežejo veliko, saj so tako aktivni soustvarjalci bolj čistega okolja, lokalno so ozaveščeni in usmerjeni k bolj zdravemu načinu življenja. S svojim pogledom in aktivnim delovanjem postajajo vzorniki za druge in spodbujajo pozitivne spremembe v svojem okolju.

Moto »Misli z glavo, migaj in živi zdravo!« je nas, učence, učitelje mentorje in lokalne proizvajalce, odlično povezal. Praktično smo pridobili znanje, kaj nas vodi v bolj zdrav način življenja, ki nam omogoča, da dosežemo boljše fizično in duševno počutje. Projekt smo zaključili z mislijo: »Zdravje je naše največje bogastvo, zato poskrbimo zanj. Zdrav način življenja je dosegljiv vsakomur, če se le odločimo za spremembo svojih ustaljenih navad in se osredotočimo na pozitivne spremembe. Začnimo že danes in si zagotovimo bolj zdrav ter izpolnjujoč način življenja.«

ZAHVALA

Zadnjih nekaj let sem moči pri različnih projektih združila s sodelavcema učiteljico gospodinjtva, Joco Lipuš, ter učiteljem tehnike in tehnologije, Alešem Tušem. Ko pogledam nazaj, sem ponosna na vse projekte, za katere je vsak od nas prispeval znanje, voljo, energijo, vztrajnost, ideje in tudi svoj prosti čas.

LITERATURA IN VIRI

- [1] *Smernice za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih.* (2010). Komisija za pripravo strokovnih podlag vezanih na Zakon o šolski prehrani. https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Smernice_prehrana_2010.pdf

- [2] *Spletni šolski priročnik Evropske mreže zdravih šol: Pet korakov do šole, ki promovira zdravje.* (2013). Evropske mreže zdravih šol. https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/solski_prirocnik_evropske_mreze_zdravih_sol.pdf

SPODBUJANJE ZDRAVEGA NAČINA ŽIVLJENJA V PODRUŽNIČNI ŠOLI MAVČIČE

POVZETEK

Gibanje je ključnega pomena za zdravje otrok. Redna telesna dejavnost ima številne koristi za otrokovo fizično, čustveno in socialno dobro počutje. Med oziroma po epidemiji Covid-19 pa je prišlo do upada prav vseh gibalnih sposobnosti otrok. Najbolj je upadla splošna vzdržljivost, zelo velik upad pa se je zgodil tudi v koordinaciji gibanja celotnega telesa. Da bi se »vrnili« v čas pred epidemijo, je potrebno otrokom ponovno približati gibanje. Najlažje to naredimo preko igre.

Otrok se mora igrati tudi v šolskem obdobju. Zaradi zavedanja pomena tako gibanja, zdrave prehrane, kot tudi igre, smo na naši šoli že nekaj časa vključeni v različne projekte, ki spodbujajo zdrav način življenja. V članku bom opisala primere dobre prakse, 3 projekte, v katere smo vključeni: Projekt razširjenega programa – Gibanje, projekt Živim zdravo ter Fit pedagogiko. Gre za projekte, pri katerih učenci radi sodelujejo, saj so na prostovoljni bazi. Učenci so motivirani, ker jim je omogočeno soustvarjanje ure, se razgibajo, se družijo s prijatelji... Vse to ugotavljamo preko anket ob koncu šolskega leta za učence in starše, s sprotno evalvacijo ur, otroci dejavnosti ne zapuščajajo, temveč se število vključenih učencev iz leta v leto povečuje...

Cilj oziroma naloga učiteljev je, da otroke pripravimo in opolnomočimo za uspešno in izpolnjeno življenje ter jih opremimo s potrebnimi veščinami, vrednotami in znanjem. Spodbujanje zdravega načina življenja je eno izmed področij, ki je, zaradi števila ur, ki jih učenci preživijo v šoli, zasedenosti staršev, hitrega tempa življenja, vse večje prisotnosti tehnologije... zagotovo, zelo pomembno.

KLJUČNE BESEDE: gibanje, igra, zdrava prehrana, Živim zdravo, Fit pedagogika

PROMOTING A HEALTHY LIFESTYLE AT BRANCH SCHOOL MAVČIČE

ABSTRACT

Exercise is crucial for children's health. Regular physical activity has many benefits for a child's physical, emotional and social well-being. During or after the Covid-19 epidemic, all children's motor skills declined. Overall endurance decreased the most, but a very large decrease also occurred in the coordination of movement of the whole body. To "go back" to pre-epidemic times, children need to be brought back closer to movement. The easiest way to do this is through play.

Due to the awareness of the importance of exercise, healthy eating and play, we have been involved in various projects that promote a healthy lifestyle for some time now. In this article I will describe examples of good practice, 3 projects in which we are involved: Extended Programme Project – Movement, project Living Healthy and Fit Pedagogy. These are projects that pupils like to participate in because they are on a voluntary basis. Pupils are motivated because they are allowed to co-create lessons, are active, socialize with friends... All this is ascertained through surveys at the end of the school year for pupils and parents, with ongoing evaluation of lessons, children do not leave the activities, but the number of pupils involved increases from year to year...

The goal or task of teachers is to prepare and empower children for a successful and fulfilling life and to equip them with necessary skills, values and knowledge. Promoting a healthy lifestyle is one of the areas that, due to the number of hours pupils spend at school, occupancy of parents, the fast pace of life, the increasing presence of technology... certainly very important.

KEYWORDS: exercise, play, healthy eating, I live healthy, Fit pedagogy

1. UVOD

Gibanje je ključnega pomena za zdravje otrok. Redna telesna dejavnost ima številne koristi za otrokovo fizično, čustveno in socialno dobro počutje. Otroci, ki so fizično aktivni, pogosto dosegajo boljše ocene v šoli. Uspehi pri telesni vadbi in športu pa lahko povečajo otrokovo samozavest in samospoštovanje in spodbudijo njegovo ustvarjalnost. Navsezadnje gibanje predstavlja način otrokove zabave in uživanja.

Epidemija Covid-19 pa je bil čas različnih ukrepov. Med drugim zaprtje šol, prepoved organizirane športne vadbe, prepoved uporabe igrišč in združevanja na javnih prostorih. Prišlo je do upada prav vseh gibalnih sposobnosti otrok. 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 pri urah športa v šoli in pri vadbi v društvih načrtno razvijajo in pri katerih so se učinki omejevanja gibanja izkazali za najbolj uničujoče. [1] Posledice se kažejo tudi pri učnih uspehih oziroma neuspehih, saj imajo otroci slabšo koncentracijo, potrebujejo daljši čas za pisanje nalog, upočasnjeno razmišljanje in slabše pomnijo. So tudi nemirni, njihova ustvarjalnost namesto, da bi rasla, upada. Poleg tega otroci hitreje in pogosteje zbolevajo, so depresivni, anksiozni, zatekajo se k samopoškodovanju, odvisnostim...

2. GIBANJE IN VPLIV LE-TEGA NA OTROKOV RAZVOJ

Razvoj otroka pojmuje kot pojavljanje in razvijanje sposobnosti na gibalnem, spoznavnem in čustvenem področju. To so področja, ki se med seboj prepletajo in vplivajo eden na drugega. Pa vendar smo postali družba, ki je, bolj kot ne, okupirana s sodobno tehnologijo, ki pa ne zahteva kakšnega posebnega napora, hkrati pa jemlje otrokom priložnost, da bi čas preživeli na igrišču, na svežem zraku.

Gibanje torej igra ključno vlogo pri razvoju otroka in njegovemu zdravju. Telesna vadba pomaga izboljšati njihovo telesno kondicijo, moč, gibljivost, ravnotežje in vzdržljivost. Redna vadba pomaga pri uravnavanju telesne teže in preprečevanju debelosti, poleg tega spodbuja tudi razvoj močnih kosti in mišic, izboljša otrokov spanec in kognitivne funkcije, kot so koncentracija, spomin in sposobnost reševanja problemov. A to niso edine koristi, ki jih gibanje prinaša. Športno znanje je izrednega pomena pri otrokovem vključevanju v družbo vrstnikov in graditev odnosov, kar pride do izraza predvsem pri dečkih, ki s tekmovalnostjo stremijo k temu, da so še boljši. Sodelovanje v športnih dejavnostih in ekipnih športih lahko spodbuja razvoj socialnih veščin, kot so sodelovanje, komunikacija in vztrajnost.

Preko udejstvovanja pri športnih aktivnostih otroci pridobivajo, kot že omenjeno, na samozavesti in samostojnosti, poleg tega razvijajo in krepijo delovne navade, saj so disciplina, odrekanje, sprejemanje režima dela in omejitve sestavni deli življenja športnikov. Vse to se odraža tudi pri šolskem delu. Redna vadba je enaka rednemu pisanju domačih nalog in sprotnemu učenju, slabše oddelan trening daje spodbudo in motivacijo, saj vaja dela mojstra, prav tako je pri šolskem delu potrebna vaja, opravljanje nalog brez odlašanja... Katerakoli aktivnost, bodisi športna bodisi šolsko delo zahtevata trud in vztrajanje.

Poleg tega športne dejavnosti otroka vzgajajo in pripravljajo za življenje v skupnosti, ko se morajo otroci naučiti sodelovati z drugimi, jih spoštovati in podpirati, pa kljub temu proti njim tekmovati, se postaviti zase, znati sprejeti poraz in nasprotno, pohvalo. Gibanje krepi otrokov odnos do sebe in do drugih. [2]

a) Kako otrokom približati gibanje?

Najlažje to naredimo preko igre - v dopoldanskem času preko učnega procesa, po pouku pa v podaljšanem bivanju. Možnosti za igro oziroma gibanje skozi igro imajo otroci, po mojem mnenju, dovolj, pomembno pa je, da jim le-to znamo približati in primerno predstaviti. Upoštevati je potrebno tudi dejstvo, da če bo otroku gibanje „položeno v zibelko“, bo preprosto to njegov način življenja. Levji delež imajo pri tem starši, ki kot primarna družina predstavljajo otroku vzor, medtem ko smo učitelji tisti, ki lahko zdrav življenjski slog dopolnujemo oziroma nadgrajujemo.

3. OTROK IN IGRA

Igra je sestavni del otrokovega življenja. Je svobodna, spontana, ustvarjalna in raziskovalna dejavnost, ki poteka po notranji nujnosti. Skozi igro otrok razvija sposobnosti, pridobiva znanje, izkušnje in se zabava. Otrok se mora igrati tudi v šolskem obdobju. Učitelji se lahko pri posameznih predmetih za doseganje vzgojno-izobraževalnih ciljev poslužujejo tako imenovanih didaktičnih iger. Didaktična igra je igra z določenim ciljem in nalogo ter skrbno izbranimi cilji in zanimivo vsebino. Pomembno je, da so cilji prikriti in se jih učenci niti ne zavedajo. Z uporabo takšnih iger učitelji naredijo pouk bolj zanimiv, sproščen in razgiban. [3]

Bistvo igre je, da se otroci sprostijo in na prijeten način doživijo in usvojijo nekaj novega. Zapomnitev znanja, ki ga pridobijo z izkušnjami, je trajnejša in zato je pomembno, da učenci čim pogosteje ponavljajo različne gibalne vzorce, najlažje preko igre, saj s tem vplivamo na razvoj njihovih motoričnih spretnosti.

4. PROJEKTI NA PODRUŽNIČNI ŠOLI MAVČIČE

Na naši šoli se zavedamo pomena tako gibanja in zdrave prehrane, kot tudi igre, zato smo že nekaj časa vključeni v različne projekte, ki spodbujajo zdrav način življenja.

Dejstvo je, da vse več otrok večji del dneva preživi v šoli, sploh učenci razredne stopnje, ki so vključeni tudi v podaljšano bivanje, zato se čutimo soodgovorni za njihovo zdravje in zdrav življenjski slog. Že pregovor pravi: »Kar se Janezek nauči, to Janez zna.« Navajanje na zdravo prehrano in redno gibanje je potrebno začeti zgodaj, zato na naši šoli, preko različnih projektov in dejavnosti, to počnemo že vrsto let, vse od prvega razreda dalje.

V nadaljevanju bom opisala primere dobre prakse, 3 projekte, v katere smo vključeni: Projekt razširjenega programa – Gibanje, projekt Živim zdravo ter Fit pedagogiko.

a) Razširjeni program (rap) – Gibanje

Temeljni namen razširjenega programa osnovne šole je učencem omogočiti zdrav in celosten osebni razvoj, ki sledi njihovim individualnim zmožnostim, interesom, talentom in potrebam, ob smiselnem upoštevanju individualnih pričakovanj.

Program omogoča bolj poglobljeno spoznavanje učencev in prispeva k medsebojnemu sodelovanju in razvijanju kakovostnih odnosov med strokovnimi delavci in učenci. To je komplementarni del obveznega programa, saj je mogoče namene in cilje tako enega kot drugega uresničevati samo v medsebojnem dopolnjevanju, po drugi strani pa je njegov namen dosegati tudi lastne, specifične cilje, ki jih zgolj v obveznem programu ni mogoče udeležiti v celoti.

Vrednote, kot so znanje, učenje, medsebojno sodelovanje... zdravje, gibanje in igra, so temeljni gradniki razširjenega programa.

Razširjeni program je prostor razvijanja posebnih talentov in nadarjenosti učencev, ki zmorejo in želijo doseči več, kot jim lahko šola omogoči v okviru obveznega programa. Eden izmed ciljev je spodbujati kakovostno preživljanje prostega časa ter zdravega življenjskega sloga.[4]

Naša šola sodeluje v nacionalnem poskusu uvajanja razširjenega programa Gibanje in zdravje za dobro fizično in psihično počutje otrok. Program je vsebinsko podprt s strani Zavoda za šolstvo in organizacijsko s strani Ministrstva za vzgojo in izobraževanje. Izvajajo se vsebine s področja gibanja, prehranjevanja in varnosti.

Eno izmed dejavnosti smo poimenovali Gibanje. V času podaljšanega bivanja oziroma preduro profesor športa izvede uro športa z učenci posameznega oddelka. V projekt so vključeni učenci od 1. do 9. razreda, na prostovoljni bazi. Pri uri gibanja učenci razvijajo gibalne sposobnosti preko naravnih oblik gibanja (plazenje, lazenje, hoja, padci, tek, plezanje, skoki, dviganja in nošenja različnih bremen, meti in lovljenja predmetov, vlečenja in potiskanja, prijemi in udarci), se igrajo različne igre (elementarne igre, štafetne igre, igre za sprostitev, igre z žogo), učijo se atletsko in gimnastično abecedo, naučijo se »rokovati« z loparji (namizni tenis, badminton, tenis), plešejo... (slika 1 in 2)

Učenci se te ure veselijo, saj je to ura prepotrebne sprostitve po šolskem delu, hkrati pa na ta način izboljšujejo telesno kondicijo, razvijajo veščine in se, navsezadnje, družijo s prijatelji. Večina nalog je sestavljenih tako, da učenci med seboj sodelujejo, se povezujejo, predvsem pa se dodobra razgibajo. Dejavnost se izvaja z načrtnim prilagajanjem, kjer izhajamo iz njihovih pričakovanj. Glede na to, da je vključenost v dejavnost na prostovoljni bazi nas veseli, da tudi učenci, ki sicer niso v podaljšanem bivanju, ta dan ostanejo, da se lahko pridružijo Gibanju in tako se število vključenih otrok iz leta v leto povečuje.



SLIKA 1: Poskoki čez torbe.



SLIKA 2: Igra z žogo - med dvema ognjema.

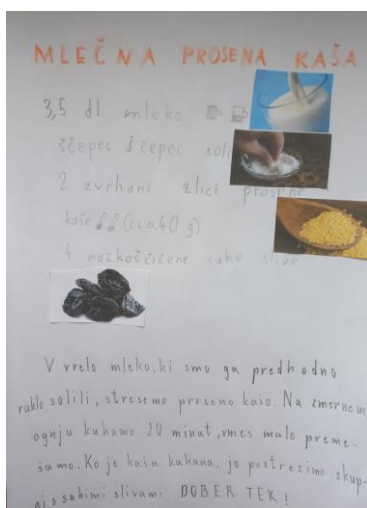
b) Projekt Živim zdravo

Že tretje leto sodelujemo tudi v Šoli Sobivanja, društva Sobivanje – društva za trajnostni razvoj, ki je bilo ustanovljeno z namenom izvajanja projektov, ki celostno pokrivajo tematiko trajnostnega razvoja. Društvo razvija pozitivno in dolgoročno vizijo za pravičnejšo družbo, za čistejše, varnejše in bolj zdravo okolje ter za boljše kakovost življenja.

Eden izmed projektov, ki je razpisan, je Živim zdravo. Namen projekta je, da učenci aktivno razmišljajo in sodelujejo pri športnih aktivnostih, kot tudi pri zdravi prehrani. Otroci spoznajo pomen zdravega načina življenja, se naučijo pripravljati zdrave obroke, napišejo lastne recepte za zajtrk (slika 3), dopoldansko malico, kosilo, popoldansko malico in večerjo. Pogovarjamo se, kako in kaj jedo za posamezen obrok, ali je to zdravo, od kje vse prihajajo živila, ki jih jedo, kaj pridelajo sami na domačem vrtu, kaj kupujejo v trgovinah. Pogovarjamo se o vzgoji zelenjave, kaj znajo pridelati, česa bi se želeli naučiti. Beremo slikanice na temo zdravega prehranjevanja, izdelamo plakate, ki krasijo stene naše učilnice...

V okviru projekta se naučijo tudi pomena in različnih oblik gibanja. Skupaj izvajamo aktivnosti za zdravo življenje. Izdelamo načrt za bolj zdravo življenje znotraj skupine in ga tudi izvajamo tekom projekta. V pomoč nam je nabor petih vaj, ki so jih pripravili v Društvu Sobivanje in izboljšujejo moč in gibalne spretnosti otrok. (slika 5) Pogovarjamo se o tem, zakaj je telesna aktivnost pomembna za razvoj, skupaj beležimo, koliko telovadijo, kaj vse počnejo, katere oblike telovadbe in športa so jim najbolj všeč...

Opažam, da sta skupinska motivacija (medsebojno spodbujanje) in soustvarjanje učencev pri aktivnostih ključna dejavnika, ki »prevesi jeziček na tehtnici«, da radi sodelujejo, se zavedajo pomena zdravega načina življenja, predvsem pa, da o tem razmišljajo. Ni pa tudi zanemarljivo, da svoja znanja in ravnanja delijo naprej v domačem okolju.



SLIKA 3: Učenci so napisali recept za zdrav zajtrk.



SLIKA 4: Telovadimo – trebušnjaki.

c) Fit pedagogika

Avtorica Fit pedagogike je Barbara Konda, univerzitetna diplomirana fiziologinja, ki se že vrsto let ukvarja s strategijo učenja in poučevanja v gibanju. Fit pedagogika v ospredje postavlja učenje v gibanju, gibanje skozi igro in funkcionalno raven znanja. V učne metode vključuje vse vidike posameznikovega razvoja, tako motoričnega, kognitivnega, osebnostnega, kot tudi socialnega, čustvenega in telesnega.

Ko se otroci in mladostniki skozi igro učijo gibati, se hkrati skozi gibanje učijo. Tako iščejo rešitve, se učijo razmišljati in so ustvarjalni, hkrati pa skozi gibanje pridobivajo nova znanja in veščine. Glavna cilja Fit pedagogike sta torej zdrav, celosten razvoj in doseganje boljših učnih rezultatov otrok in mladostnikov.

To je metoda, ki ne izpostavlja neuspehov, temveč poudarja pomembnost majhnih uspehov, poleg tega tudi ohranja otrokov raziskovalni duh, mu daje možnost za ustvarjalnost, spodbuja k iskanju lastnih rešitev in ga uči razmišljati. [5]

Na naši šoli imamo tim učiteljic, ki sodelujejo in se izobražujejo v projektu Fit4Kid pedagogika. Tudi sama sem se v preteklosti udeležila kar nekaj njihovih seminarjev in pridobila dodatna znanja, kako spodbujati učence h gibanju in učenju hkrati.

Opisala bom dejavnost, ki je bila izvedena z učenci 4. razreda pri uri slovenščine. Ura je bila namenjena utrjevanju zapisa velike začetnice pri pisanju držav, narodnosti in jezikov. Najprej so se pripravili na pisanje nareka v paru tako, da so se razdelili v pare. To so naredili z naključnim žrebom. Že predhodno je bilo na hodniku prilepljenih več enakih učnih listov z besedilom. Besedilo je bilo natipkano z velikimi tiskanimi črkami. Učenca sta izmenično hodila na hodnik, kjer sta si lahko izbrala poljubni učni list (ali malo dlje od razreda ali malo bližje – odvisno od spomina vsakega posameznika). Tisti, ki je šel na hodnik, je prebral eno poved, si jo zapomnil in potem v razredu poved narekoval sošolcu. (slika 5) Nato sta jo oba napisala s pisanimi črkami. (slika 6) Vsak zase je moral biti pozoren na velike začetnice. Ko sta končala, sta si zamenjala zvezke in si s svinčnikom popravila napake. Nato sta pri učiteljici prevzela učni list z rešitvami in si pregledala vsak svoj narek ter napake popravila z rdečim pisalom.



SLIKA 5: Branje besedila.



SLIKA 6: Zapis nareka.

Učencem je tovrstno učenje oziroma pristop k učenju privlačen. Gibanje po razredu, hodnikih, iskanje rešitev... jim ni »odveč«, je naravno, motivacijsko, celo včasih s pridihom tekmovalnosti, kdo bo boljši, hitrejši... Aktivno učenje pa je pomembno tudi s socialnega vidika. Učenci med seboj sodelujejo, se pogovarjajo, razmišljajo in posledično spoznavajo tudi tiste sošolce, s katerimi mogoče prej niso vzpostavili nekega pravega odnosa oziroma stika. Predvsem pa pravijo, da nimajo občutka, da se učijo oziroma je učenje, na takšen način, zabavno.

5. SKLEP

V članku so predstavljene dejavnosti in programi, ki spodbujajo gibanje kot eno izmed komponent zdravega načina življenja. Vprašanje ni, zakaj otroke spodbujati k zdravemu načinu življenja, ampak zakaj to postaja vse bolj prioriteta naloga šole. Zakaj količina časa in znanja ter kakovost vsebin, ki jih v šoli vlagamo v gibanje postajajo vse bolj pomembni? Je to zato, ker so na voljo sredstva in ker obstajajo programi ter projekti, ki to omogočajo? Drži, vendar to ne more biti edini razlog. Poglavitni razlog je, ker je to v dobro otroka. In skozi kaj se to izkazuje?

1. Količina časa, ki ga učenci preživijo v šoli. Veliko otrok preživi v šoli več kot 8 ur. Koliko od teh otrok nameni del časa gibanju, ko pride domov?
2. Delovnik staršev. Starši imajo deljen delovni čas oziroma prihajajo domov v poznih popoldanskih urah. Kako naporna in stresna služba vpliva na kakovostno preživljanje prostega časa z otroki?
3. Medicinska in pedagoška stroka. Številne raziskave potrjujejo, da ustrezno in zadostno gibanje pomembno vpliva na pravilen in zdrav razvoj otroka.
4. Sodobna družba postaja oziroma je (že) odvisna od tehnologije. Ozaveščenost staršev je nizka in otroci z njo prihajajo v stik prezgodaj. Je privlačna, ne zahteva napora in nudi takojšnje ugodje. Koliko otrok bi med telefonom in vzponom na hrib izbralo slednje?
5. Sodobni življenjski slogi poudarjajo užitek, potrošništvo, ležernost. Veliki nasprotniki gibanju.

6. Koronski čas je prinesel velik upad gibalnih sposobnosti otrok in mladostnikov ter porast tistih s preveliko telesno težo. To opažajo športni pedagogi, to dokazujejo meritve športnovzgojnega kartona.

7. Preko odnosa do gibanja otroka sočasno učimo še ustreznega odnosa do številnih (malodane vseh) vidikov človeškega življenja: odnos do higiene, odnos do sebe in drugih, odnos do zdrave hrane in pijače, odnos do nezdravih substanc, odnos do čustvenega in duševnega zdravja.

8. Že v 80-letih prejšnjega stoletja se je začel oblikovati koncept mreže zdravih šol, kot odziv na probleme v zvezi z zdravjem otrok in mladostnikov. Eden izmed 12 ciljev Evropske mreže zdravih šol je "aktivno podpiranje zdravja in blaginje učencev in učiteljev".

9. Šola ni zgolj izobraževalna ustanova. Šola je vzgojno-izobraževalna ustanova. SSKJ navaja tri definicije pojma "vzgoja". Prvi dve sta: vzgoja je duhovno in značajska oblikovanje, zlasti otroka ter vzgoja je načrtno razvijanje določenih sposobnosti koga za opravljanje kakega dela, kake dejavnosti. [6]

Sta gibanje in zdrav način življenja tudi stvar šole? Ja, s spodbujanjem zdravega načina življenja prav zagotovo izpolnjujemo naš cilj oziroma nalogo, ki je, da otroke ter mladostnike pripravimo in opolnomočimo za uspešno in izpolnjeno življenje ter jih opremimo s potrebnimi veščinami, vrednotami in znanjem.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Po epidemiji covid-19: upad gibalne učinkovitosti otrok in več debelosti. Pridobljeno s <https://www.prehrana.si/clanek/474-po-epidemiji-covid-19-upad-gobalne-ucinkovitosti-otrok-in-vec-debelosti>, 30.10.2023.
- [2] Gibanje otrok (7 koristi, ki jih prinaša redno gibanje otrok). Pridobljeno s <https://www.kreal.si/gibanje-otrok/>, 30.10.2023.
- [3] Šetina, M. (2014) Didaktične igre iz odpadne embalaže pri pouku na razredni stopnji osnovne šole. Diplomsko delo. Pedagoška fakulteta, pp. 5-6.
- [4] Koncept. Razširjeni program: program osnovnošolskega izobraževanja. Podaljšano bivanje in različne oblike varstva učencev v devetletni osnovni šoli. Ljubljana. Ministrstvo za šolstvo in šport. Zavod RS za šolstvo (2005).
- [5] Fit pedagogika... za prihodnost naših otrok. Pridobljeno s <https://www.fitinternational-conference.si/index.php/sl/contact-2/fit-pedagogika>, 31.10.2023.
- [6] Fran. Pridobljeno s <https://fran.si/iskanje?View=1&Query=vzgoja>, 2.11.2023.

PROČ S ČUSTVI, KI BREMENIJO

POVZETEK

Šolsko in družinsko okolje postajata do otrok vse zahtevnejša. Otroci se srečujejo z obsežnimi učnimi načrti, številnimi izvenšolskimi dejavnostmi in nenehnimi pritiski za doseganje vrhunskih rezultatov. Ti pritiski pogosto vodijo v preobremenjenost otrok. Tako se otroci spopadajo s čustvi, ki jih je zaznati kot tiščanje v prsih, ščemenje, stiskanje v trebuhu, povečan srčni utrip in padec volje. Orodij za samopomoč pa ne poznajo. V prispevku bomo predstavili načine, s pomočjo katerih so učenci skušali zmanjšati stres, napetost in hiperaktivnost. Z učenci smo namreč skozi vso preteklo šolsko leto spoznavali in preizkušali tehnike umirjanja in sprostitve. Vizualizacijo, meditacijo, dihanje, čuječnost, EFT tehniko in mandale. Cilj prispevka je ugotoviti, v kolikšni meri so navedene vaje pri učencih 4. razreda spodbudile sproščenost, pozornost in prispevale k umiritvi. V kratki razredni raziskavi smo ugotavljali, katera izmed tehnik je učencem najbližja, kakšno je njihovo počutje po izvedenih vajah, v kolikšni meri se je dvignilo njihovo razpoloženje, ustvarjalnost, veselje, navdih in radost. Kot učiteljica v razredu ugotavljam, da so učenci v enem letu zelo napredovali. Veliko bolj se znajo umiriti, samoobvladati in izraziti čustva. Skozi ves ta proces pa niso pridobivali le učenci. Tudi učitelj. Umirjen, zbran, ustvarjalen in srčen učitelj lahko veliko prispeva k dobri razredni klimi in prepoznavanju stisk med učenci.

KLJUČNE BESEDE: preobremenjenost, umirjanje, vizualizacija, čuječnost, dihalne vaje

GET AWAY WITH EMOTIONS THAT BURDEN

ABSTRACT

The school and family environment are becoming increasingly demanding for children. Students face extensive curricula, numerous extracurricular activities and constant pressure to achieve top results. These pressures often lead children to be and feel overwhelmed. Thus, children cope with emotions that can be detected as tightness in the chest, tingling, tightness in the abdomen, increased heart rate and a drop in willpower. They are not familiar with tools that would help them. In this article, we will present the ways in which students tried to reduce stress, tension and hyperactivity. Throughout the past school year, we learned about calming and relaxation techniques with the students and tested them. Visualization, meditation, breathing, mindfulness, EFT technique and mandalas. The aim of the paper is to find out to what extent the mentioned exercises in the 4th grade encouraged relaxation, attention and contributed to calming down among the students. In a short class survey, we found out which of the techniques is the closest to the students, how they feel after the exercises, to what extent their mood, creativity, joy, inspiration and joy rose. As a teacher in the class, I notice that the students have made a lot of progress in one year. They are much more able to calm down, control themselves and express their emotions. Through this whole process, however, it was not only the students who acquire. Even the teacher. A calm, collected, creative and warm-hearted teacher can contribute a lot to a good classroom climate and the recognition of difficulties among students.

KEYWORDS: overload, calming, visualization, mindfulness, breathing exercises

1. UVOD

Vsak trenutek preko čutil človeška telesa ustvarjajo občutke. Ko v telo hote ali nehote pride občutek jeze, razočaranja, besa, ljubosumja, strahu, povzroči težo. Današnji hiter življenjski tempo, pričakovanja, želje, zahteve, vplivajo tudi na otroke. Več je teh slabih občutkov, večja je teža v telesu. Ko je teža prevelika, pridrvijo na plano, vse večje napetosti, ki se kažejo kot slabo počutje, glavoboli, utrujenost, bolečine in bolezni.

Odrasli razumemo in se zavedamo razlike med sproščenostjo in napetostjo. Vemo, da smo sproščeni polni energije, napetost pa nam energijo odvzema. Otroci tega še ne znajo. Ne znajo niti ubesediti svojega potrtega stanja in pogosto ne znajo poiskati vzrokov za svoje napeto stanje. Odrasli poznamo posledice čustev, ki bremenijo in jih skušamo blažiti in odpravljati z najrazličnejšimi metodami.

Zato je ključno, da že otroci razvijajo strategije za obvladovanje neprijetnih občutkov in se naučijo, kako sprostiti svoje telo. Sprostitvena vzgoja namreč želi učenca pripraviti do tega, da bo sčasoma sposoben sam najti svoj način sprostitve, ko bo začutil potrebo po njej. Smisel vsakega učenja je uporaba naučenega v zasebnem življenju.

V našem 4. b razredu je sprostitev sestavni del pouka. Otroci so po naravi radovedni in radi spoznavajo nove stvari, če so le dovolj zanimive, da vzbujajo njihovo pozornost. Učencem to pomeni prekinitev dela, miselni odklop, sprememba položaja, najbolj pa prekinitev pouka. Vsak dan se sproščamo na drugačen način. V čas rednega pouka sem vpeljevala različne tehnike sproščanja. Pri pouku družbe, ko smo se učili o družini, sem ugotovila, da otroci živijo z enim staršem zaradi ločitve. Veliko so hoteli govoriti o tem. Zaznala sem veliko žalosti, potlačenosti, bojazni, jeze, samoobtoževanja, zato je bila tehnika tapkanja pravšnja za umiritev in sprejemanje situacije. Ko smo se pri naravoslovju učili o delih človekovega telesa, sem se posluževala čuječnosti in vizualizacije. Skorajda ne mine dan v razredu, da učenci ne bi uporabili katere od tehnik umirjanja, sprejemanja, čutenja. Vključila sem vodeno vizualizacijo, vaje dihanja, sproščanje z barvami in oblikami ob barvanju mandal, sproščanje z EFT tehniko in sproščanje s čuječnostjo.

Z učenci smo ugotovili, da tehnike sproščanja zelo koristijo, saj se izboljša naše razpoloženje, počutje, dobimo voljo do dela, smo bolj samozavestni pri soočanju s težavami, smo manj jezni, bolj skoncentrirani, naše mišice se sprostijo in nismo več zakrčeni. Naše dihanje se umiri in srčni utrip se upočasni. Hkrati ugotavljamo, da otroci z lahkoto sodelujejo, ko se enkrat srečajo s katero izmed metod čustvene razbremenitve in umirjanja. Cilj je, oz. pomembno je, da jih bodo znali uporabljati tudi samostojno v nadaljnjem življenju za svoj osebni razvoj.

2. PREPOZNAVANJE ČUSTEV IN SPROSTITEV

Za učitelja je pomembno, da učence pozna in da v razredu, skupini vlada zaupanje, saj se le tako lahko otroci brez strahu, dolgočasje predajo vajam. Učitelj mora otroke privabiti k sprostitvi kot potovanje k novim odkritjem in spoznavanju samega sebe. Ko učitelj spozna otroke, lahko sestavi svoj program in z otroki izvaja tisto, kar jim najbolj leži.

Praksa in raziskave so pokazale, da sicer vzgoja za sproščanje deluje pri vseh učencih, vendar v veliko večji meri deluje, če sta pri otrocih prisotna veselje in navdušenje nad vajami. Kako pa naj potekajo sprostitveni trenutki?

a) Ureditev prostora

Prostor, kjer izvajamo vaje za sproščenost, je večino učilnica. Dobro je, če je prostorna, saj mora vsak otrok imeti svoj prostor, da se udobno vleže. Otroci so že sami ugotovili, da potrebujejo odejo, saj je potem izvajanje vaj še udobneje in prijetneje. Vsak otrok naj ima svojo odejo za ležanje in blazino, prostor naj bo prijetno topel in vsaj malo zatemnjen. Če otroci sedijo v krogu, naj njihovo pozornost privlači sredina. V njo lahko postavimo svečo, rože, kamen. Pred večino oblik sproščanja, ki smo jih izvedli, sem poleg mirnega okolja poskrbela tudi za nežno meditativno glasbo.

b) Ohranjamo navade

Poskrbimo, da nas nihče ne bo motil. Na zunanji del vrat obesimo napis: SPROSTITVENI TRENUTKI. S peščenim glasbilom učitelj umiri otroke. Ritem je umirjen in monoton in dobro slišen. Vsak otrok si poišče svoj prostor in se vleže, ali sede v krog. Otroci se lahko tudi držijo za roke.

c) Ko naletimo na težave

Na težave bo naletel tisti učitelj, ki ni dovolj umirjen, saj se energija učitelja prenaša na otroke. Tistega otroka, ki noče sodelovati, pustim, vendar ga prosim, da naj v miru, tišini počaka na konec vaje. Učitelj ne ocenjujem, temveč spodbujam in pohvalim.

3. NAČINI IN TEHNIKE SPROSTITVE, KI SMO JIH SPOZNAVALI V 4. RAZREDU

Učencem sem predstavila nekaj tehnik čustvene sprostitve. Predstavila sem zgolj tiste, ki jih poznam in sem zanje opravila tečaje in jih sama izvajam. Večina učencev se s sproščanjem še ni srečala, zato jih je potrebno pripraviti. Z učenci sem v začetku izvajala le kratke tri minutne vaje vizualizacije in dihanja. Učence, ki ne zmorejo sodelovati in se prepustiti dihalnim vajam in vizualizaciji sem povabila, da berejo, rišejo ali počivajo. Osebna rast je namreč odločitev posameznika in ne moremo je na silo vpeljati. Nekateri preprosto še niso pripravljeni. Pomembno je le to, da se srečajo z metodo razbremenjevanja. Izkazalo se je, da so se čez čas k procesu pridružili vsi učenci, postopoma. Nenazadnje pa bodo to znanje, vedenje, porabili kot odrasle osebe, ko bo nastopil zanje pravi čas.

a) Sprostitev z dihanjem

Dihanje je osnova za vse sprostitvene dejavnosti. Dihanje nas spremlja vse življenje. Joga pravi, da z dihanjem ne sprejemamo le kisika, ampak tudi življenjsko energijo, imenovano »prana«. Pravilno in globoko dihanje je za naše zdravje zelo pomembno. Brez hrane lahko preživimo nekaj tednov, brez vode nekaj dni, brez dihanja pa le nekaj minut. Torej nas dihanje oskrbuje s tistim, kar naše telo najbolj potrebuje. Z vsakim vdihom napolnimo celice z novo energijo, ki jo telo potrebuje, z vsakim izdihom očistimo telo vseh nepotrebnih snovi in toksinov. Z nepravilnim dihanjem lahko sčasoma načnemo svoje zdravje. Bistveno je najti popolno povezavo med dihanjem in telesno držo. Ko se otroci popolnoma prepustijo dihanju, se možgani umirijo in nastopi umirjenost. (Srebot, Menih, 1996). Pravilno globoko dihanje je mogoče takrat, ko je telo sproščeno. Stisnjem prsni koš in sključen hrbet ovirata polnjenje pljuč. Z dihalnimi vajami smo v učencih spodbujali občutek za pravilno dihanje, ki je osnova za vse

nadaljnje vaje sproščanja. Ni pomembno le dovolj globoko vdihniti, ampak tudi pravilno izdihniti. Pljuča se morajo do konca izprazniti, da lahko potem spet sprejmemo svež zrak. Bolj kot izpraznimo pljuča, več svežega zraka in energije bomo lahko vsrkali. Pri izdihu se sprosti trebušna prepona, vse mišice in ves organizem. S pomočjo dihalnih vaj so se učenci naučili globoko, mirno in sproščeno dihati. Vaje dihanja smo delali stoje, sede ali leže. Hrbtenica je pri tem vzravnana, da se energija lahko pretakala po njej. Pri prvi uvodni vaji se je vsak otrok seznanil z lastnim načinom dihanja in ugotovil razliko med dihanjem skozi usta in dihanjem skozi nos. Sledilo je trebušno dihanje, kjer so učenci sproščeno ležali na hrbtu, na trebuh pa položili papirno ladjico, roke pa ob telo. Počasi so globoko vdihni skozi nos in izdihnili skozi usta. Pri vdihu se trebuh dvigne in pri izdihu, se trebuh spusti. Opazuj, kako se ladjica na tvojem trebuhu dviga in spušča, ko so počasi in enakomerno dihali. Sledilo je opazovanje, kjer je otrok v paru preverjal, če ladjica enakomerno in počasi pluje po morju, tako da se dviga in spušča. Z vajo »lotos se odpira« so se učenci leže na hrbtu in upognjenih kolen, s stopali na tleh, naučili temeljev pravilnega tekočega dihanja. Vdihnili so skozi nos in razprli kolena, hkrati so razširili roke desno in levo od telesa. Pri izdihu so roke in kolena zaprli. Nazadnje smo dihanje podkrepili z meditacijskim dihanjem. Položaj sede po turško otroci dobro poznajo. Opozoriti jih je bilo potrebno na poravnano hrbtenico in sklenjene dlani pred prsnim košem, kot pri molitvi. Pri vdihu skozi nos so dlani razprli, pri izdihu so jih znova združili.



SLIKA 1: Pri sprostitvi z meditacijskim dihanjem **SLIKA 2:** Pri trebušnem dihanju opazujemo mirno plutje ladjice

b) Vizualizacija

Vizualizacija spodbuja delovanje desne možganske polovice, kjer se nahaja center za ustvarjalnost in čustev. S to tehniko dosežemo prehod v stanje globokega miru ter duhovne in telesne sprostitve. Z njo želimo s pomočjo ustvarjanja pomirjujočih miselnih podob doseči miselno sproščenost, posledično pa tudi sproščenost na telesni in drugih ravneh.

Naše vizualizacije smo namenili predvsem čustvenemu razbremenjenju oz. ozaveščanju negativnih čustvenih stanj. To so kratke zgodbe, ki jih učiteljica preberem umirjeno, nežno, počasi (kar je zelo pomembno, saj je govorčeva energija izredno pomembna za prejemnika). Ugotovila sem tudi, da ima osebni pristop vodenja veliko večji učinek, kot poslušanje posnetka, saj se tako lažje prilagodim učencem. V tem primeru sem lahko pozorna na tiste dele, kjer je potrebno pustiti več časa.

Z vizualizacijo smo tudi obravnavali snov družine nekoč pri predmetu družba. Cvetka Rutar (Igre sanj) pravi: Kadar vstopite v vizualizacijo z vnaprej določenim ciljem, lahko dosežete izjemne rezultate, ker lahko v stanju globoke sproščenosti izkoristimo moč osredotočenega uma.



SLIKA 3: Pri sprostitvi z vizualizacijo – Zgodba o družinah nekoč.

c) Barvanje mandal

Vse v veselju je v neprestanem gibanju, v mandali pa je ujet trenutek. Mandala zaposli naš um tako, da se miselni procesi ustavijo in um uspava. Mandala v sanskrtu pomeni krog. Simbolizira idejo, da življenja nikoli ni konec in je vse povezano. Predstavlja celovitost, ki nas opominja na naš odnos do neskončnosti, ki sega preko naših teles in uma. Mandale imajo čudežno zdravilno moč za čustvene bolezni. Barvanje lajša stres, napetost in hiperaktivnost. Pomaga ublažiti travme in pomaga skozi stiske. Zdravilno je tako barvanje, kot risanje mandal. Risanje mandal smo si le ogledali na posnetku. So pa učenci izbirali med različnimi že narisanimi mandalami, razporejenimi po prostoru. Mandala jih je poklicala s svojo energijo. Vsaka mandala ima poleg vibracije, ki izhaja iz nje in pritegne, še delovanje v naše najvišje dobro. Pri barvanju so se učenci osredotočili na barvo. Barve so izbirali glede na občutke, ki so bili prisotni v trenutku barvanja. Barve imajo tudi simboličen pomen. Tako na primer rdeča pomeni moč energijo in strast. Roza pomeni nesebično ljubezen. Oranžna samozavedanje in ustvarjalnost. Rumena ponazarja učenje, modrost in smeh. Modra prinaša mir in čustveno zdravje. Zelena simbolizira ljubezen do narave in fizičnega zdravja. Vijolična je barva duhovnosti.

V današnjem času so mandale postale priljubljen simbol meditacije, ki pomaga okrepiti fokus, utišati misli, se boriti proti stresu, tesnobi, depresiji, ceniti lepoto narave in oblikovati večjo povezanost s samim seboj in svojo kreativnostjo.

Pri barvanju smo poslušali nežno glasbo in si prižgali indijsko kadilo. Pričarali smo pravo pomirjujoče, mistično vzdušje.



SLIKA 4: Pobarvane mandale učencev

č) Čuječnost

Čuječnost je zavedanje sebe znotraj in okolice tukaj in zdaj. S čuječnostjo smo le opazovalci procesov znotraj sebe. Čuječnost namreč zabeleži vse, kar se dogaja, vendar se ne odziva. Ena najpomembnejših prvin čuječnosti je umirjenost duha, ko lahko stvarjem pustimo, da gredo svojo pot in jim na tak način odvzamemo moč.

S čuječnostjo se učimo svojo pozornost usmeriti na trenutno izkušnjo, kio se poraja tukaj in zdaj. Zavedamo se svojih misli, čustev, telesnih občutkov in namer ter zunanjega dogajanja, ne da bi se poskušali doživljanju izogniti ali ga kako drugače spreminjati (Kabat-Zinn, 2005)

Gre le za to, da opazujemo in ne vrednotimo. Pozorni smo na vse svoje čute. Miselni proces zamenjamo s procesom (ob)čutenja. Pomembno je, da se vedno znova zavestno vračamo v stanje čuječnosti, takrat ko ugotovimo, da je našo pozornost odneslo drugam., torej, da se zavemo, da smo se spet »nezavedno« prepustili miselnemu toku. Cilj čuječnosti je nekritično opazovanje. Če izgubimo prisotnost oz. stik s seboj, se vrnemo v stanje čuječnosti. Z različnimi vajami smo povečevali raven čuječega zavedanja. Pri čuječnosti smo izvajali vaje, s katerimi usmerjamo pozornost na različne dele telesa, okuse, zvoke.



SLIKA 5: Pri vajah čuječnosti



SLIKA 6: Pri vajah čuječnosti

d) EFT tehnika

Ta metoda se imenuje tehnika doseganja čustvene svobode ali tapkanje. Je oblika čustvene akupresure, ki jo je v 90 letih razvil Gary Craig. S tehniko dosežemo energijske blokade, tako, da tapkamo po akupresurnih točkah. Tapkanje lahko uporabimo kadarkoli nas karkoli vznemirja. S to tehniko smo želeli pomagati otrokom pri reševanju vsakodnevnih manjših težav, ki zaznamujejo njihova življenja. (Jeffrey Busen, 2020). S preprostim tapkanjem rahlo udarjamo po določenih točkah na rokah, obrazu in telesu. Med tapkanjem pa izrekamo določene besede, ki opisujejo težavo, sprejemanje in iskanje rešitev. Tapkanje pomaga odpraviti neprijetna čustva, ki imajo negativno energijo, ki jo nadomesti pozitivna energija. Ta nudi prijetne občutke, zaradi katerih se učenci umirijo, sprostijo, opogumijo, osvobodijo in sprejmejo veselje v svoje življenje. Večina ljudi tako po tapkanju začuti znatno izboljšanje. Tehniko EFT uporabljamo za sproščanje neprijetnih čustev, temu sledijo korak odpuščanja z močnim učinkom, pozitivne afirmacije in hitra metoda za sledenje napredka.

Na začetku tapkanja smo z učenci izbrali skupni problem. Nato je vsak učenec ocenil intenzivnost problema na individualni ravni (kako močno je to čustvo) na lestnici od 0 do 10, pri čemer pomeni, da je 10 zelo močno čustvo. Točke za tapkanje so na vrhu glave, nad obrvje, ob očesu, pod očesom, pod nosom, na bradi, po ključnici, pod pazduho in po karate točki ob dlani. Po točkah tapkamo s kazalcem in sredincem, dokaj intenzivno, okrog 10 krat po isti točki. Med tapkanjem ustvarjamo tresljaje, ki dosežejo točko in tako stimuliramo akupresurno točko. Tapkanje usklajujemo z izjavami, kjer govorimo o neprijetnih občutkih. Pri tapkanju o odpuščanju otrok odpusti sebi in drugim za povezanost z določeno težavo. Vsi namreč vemo, da ne moremo spremeniti okoliščin v preteklosti, lahko pa spremenimo naš pogled na njih. Če ne odpustimo, običimo v neprijetnih čustvenih vzorcih, kar ni dobro za naše telesno in duševno zdravje. Ta korak nas osvobodi. Pri tapkanju z izrekanjem pozitivnih afirmacij vključujemo stavke, s katerimi nadomestimo neprijetne občutke. To preokvirjanje spremeni naše zaznavanje težav. Negativno energijo nadomestimo s tapkanjem v pozitivno.

Pri oceni intenzivnosti na koncu, se ocena čustvenega naboja praviloma zniža, kar pomeni, da je prišlo do olajšanja, oz. razbremenitve čustev.

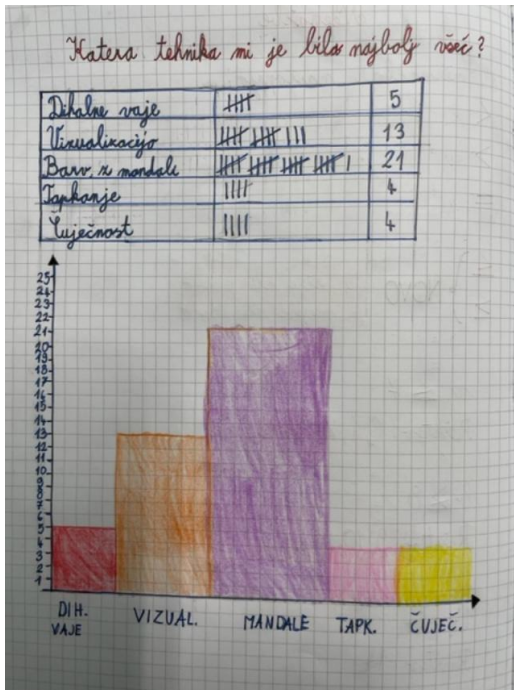


SLIKA 7: Tapkanje po karate točki

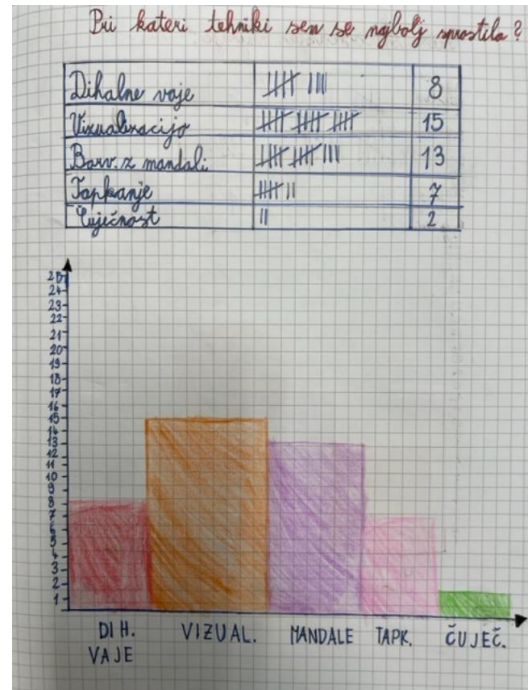
3. RAZISKAVA

V razredni raziskavi smo želeli ugotoviti, kako priljubljena je katera izmed usvojenih tehnik sproščanja med učenci našega razreda. Po trimesečnem izvajanju sprostitev vaj, so jih učenci dobro spoznali, jih doživeli in občutili. Izvedli smo kratko anketo, ki smo jo obdelali kar v zvezke, saj je obdelava podatkov snov pri matematiki in mi želimo delovati medpredmetno. Ni bilo presenečenje, da je tehnika sproščanja z barvanjem mandal najbolj priljubljena. Učenci so pri tej starosti težko dolgo pri miru in pri barvanju mandal je bilo resda najbolj aktivno, pestro in ustvarjalno. Barvanje mandal ob glasbi in kadeči palčki je torej njihova najbolj priljubljena sprostilna dejavnost, ki so jo v zadnjem času nadgradili tudi s samostojnim risanjem mandal. Ko pa smo se ugotavljali, če jih je ta sprostilna dejavnost tudi najbolj sprostila, smo ugotovili da ne. Dejavnost, ki je najbolj sprostila učence, je vizualizacija. Pri tej dejavnosti ležijo in se predajo nežnemu glasu učiteljice in zgodbi, ki jo poslušajo in se vživijo vanjo. Pri tem nekatere učence ponese celo v spanec, drugim se pojavijo solzice v očeh.

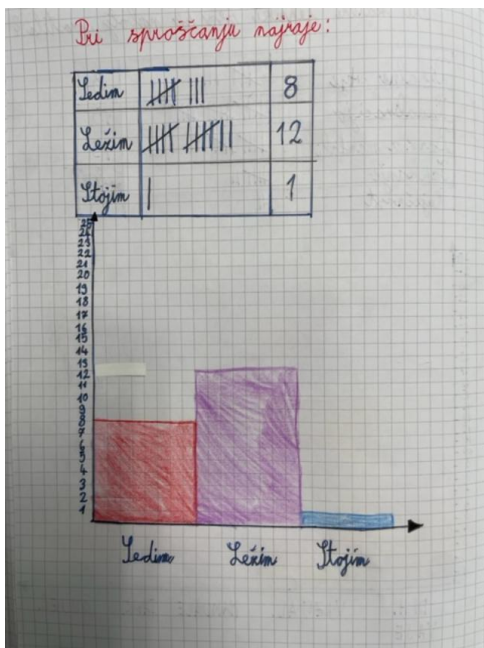
V razredni raziskavi smo ugotovili, da učenci pri sproščanju najraje ležijo, nekoliko manj radi sedijo (po turško). Stoječ položaj se jim ne zdi primeren za sproščanje. Razredna raziskava kaže, da so večini učencem v našem razredu vaje sproščanja koristile, le štirim učencem – fantom niso in bi »raje ta čas zapravili za nogomet«.



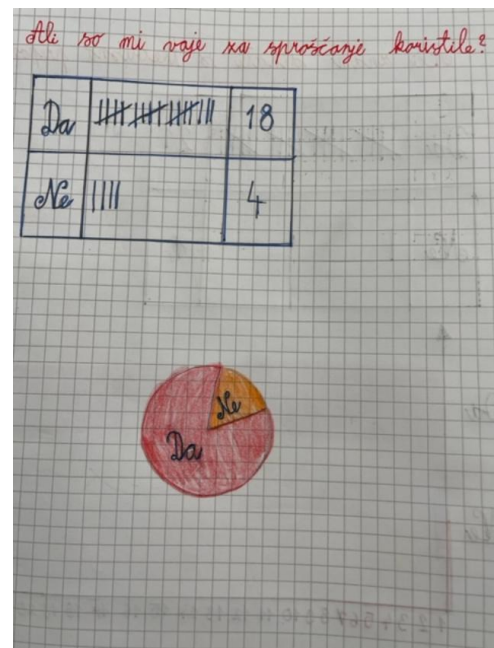
SLIKA 8: Stolpični prikaz najljubše tehnike sproščanja v 4. b razredu



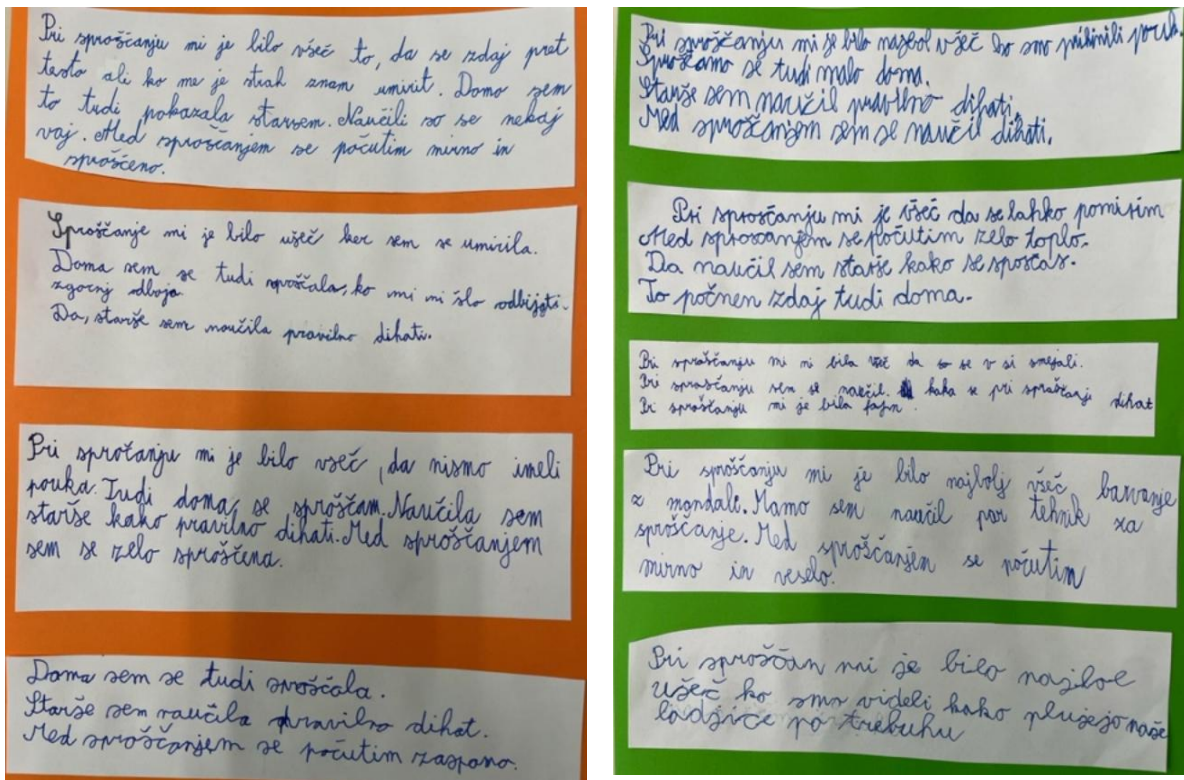
SLIKA 9: Stolpični prikaz, ki pove, pri kateri tehniki se učenci v 4. b najbolj sprostitjo



SLIKA 10: Stolpični prikaz, ki pove, kateri položaj telesa pri sproščanju je učencem najljubši.



SLIKA 11: Tortni prikaz, ki potrjuje, da so vaje za sproščanje učencem 4. b koristile.



SLIKI 12, 13: Zapis učencev po trimesečnem izvajanju vaj sproščanja

Zapisi učencev jasno pričajo, da se ob vajah sproščanja počutijo prijetno, da jih pomirjajo in da jih prenašajo tudi na domače. Tudi domače živali so deležne vaj sproščanja.

4. SKLEP

Ugotavljamo, da so vaje za sproščanje pripomogle k umiritvi in sprostitvi slehernega učenca. Pri tistih, ki so bili aktivni in motivirani za sproščanje, je bil učinek veliko večji. Nekateri učenci na začetku niso zmogli sedeti, ležati, enakomerno dihati, zapreti oči. Pri vseh je po treh mesecih izvajanja sprostitvenih vaj dosežen napredek.

Tekom izvajanja vaj je kar nekaj učencev povedalo, da vaje pokažejo tudi doma in da le-te delajo tudi skupaj s starši. Otroci so povedali, da imajo nekateri starši težave s srčnim utripom, drevenjenjem rok, da so v stresu. Staršev teh otrok v šolah niso učili spoprijemanja s stresom in z negativnimi čustvi. Tudi današnji šolski sistem nima predvidenih teh vsebin. Vendar pa današnji šolski sistem omogoča učitelju avtonomijo. In če učitelj pozna načine, če se čuti sposoben predati znanje o načinih sproščanja učencem, zakaj bi takšno bogastvo za samopomoč zadrževal zase? Učitelj, ki učence nauči spoprijemati se z negativnimi čustvi, jim predstavi metode in načine, s katerimi si lahko sami pomagajo na poti skozi življenje, pošlje učenca v življenje z bogato življenjsko popotnico.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Jeffrey Busen, S. (2020). Pritapkejmo si srečo: Vodnik po uporabi tehnikedoseganja čustvene svobode za otroke in njihove starše. Ljubljana: Via Mea, Nataša I. Novak, s.p.
- [2] Kabat Zin, J. (2005). Zdravilna moč čuječnosti. Ljubljana: Iskanja.
- [3] O'Morain (2017). Čuječnost za zaskrbljene: premagajte vsakdanji stres in tesnovo. Ljubljana: Vita.
- [4] Rutar, C. (2018). Igre sanj: fantazijska potovanja za odrasle in otroke z energijo hvaležnosti. Animayush, Cvetka Rutar, s.p
- [5] Srebot, R. In Menih, K. (1996). Potovanje v tišino: Sprostitutvena vzgoja za otroke. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
- [6] Zagorc, M. (1997). Sprostimo se. Ljubljana: Fakulteta za šport

IZVEDBA FUNKCIONALNIH VADB ZA DIJAKE STROJNE ŠOLE

POVZETEK

Ljudje med gibanjem uporabljamo kompleksne gibe, ki so ekonomični in funkcionalni. Seveda sta funkcionalnost in ekonomičnost gibanja odvisna od gibalnih sposobnosti posameznika, ki jih je potrebno ves čas razvijati in vzdrževati. Pri razvijanju si lahko pomagamo z različnimi vrstami vadb. Če želimo zajeti čim več mišičnih skupin in vsakdanjih gibov, so najbolj učinkovite funkcionalne vadbe, ki jih lahko izvajamo kjer koli. Njihov namen je prav v tem, da se v gibanje vključujejo vaje, ki so podobne našemu gibanju pri športu ali vsakodnevnih opravilih. Vaje so sestavljene tako, da vključujejo vse ravnine; bočno, čelno in horizontalno.

Usvajanje funkcionalnih gibanj je še posebno pomembno pri dijakih poklicnih šol, saj pri praktičnem usposabljanju in nadaljnjem delu uporabljajo ene in iste gibe, zato bomo v prispevku predstavili primer učne priprave za izvedbo funkcionalnih vadb z minimalnim številom pripomočkov za dijake poklicnih šol. Na Srednji šoli za strojništvo, mehatroniko in medije, Šolski center Celje, smo dijakom v sklopu ur v fitnesu sestavili program funkcionalnih vadb, ki so jih izvajali v obdobju dveh mesecev. Program je prinesel več pozitivnih učinkov za dijake, med katerimi je bil glavni učinek izboljšanje gibalnih sposobnosti, ob tem pa tudi večja motivacija za vadbo ter povečana vztrajnost in boljša disciplina. Menimo, da ima članek doprinos k stroki, saj ima predstavljena vadba več pozitivnih učinkov na dijake poklicnih šol, izvajajo pa jo lahko na vseh poklicnih šolah z minimalnim številom pripomočkov.

KLJUČNE BESEDE: funkcionalna vadba, poklicne šole, gibalne sposobnosti

FUNCTIONAL TRAINING FOR MECHANICAL ENGINEERING STUDENTS

ABSTRACT

Human beings use complex movements that are economical and functional during their movement. Of course, the functionality and economy of the movement depends on the movement abilities of the individual, which must be constantly developed and maintained. Movement abilities can be developed with different types of exercises. However, if we want to cover as many muscle groups and everyday movements as possible, functional exercises seem to be the most effective and can be performed anywhere. The purpose is that the movement include the exercises which are similar to our movement in sports or everyday tasks. The exercises are designed to include all parts; lateral, frontal and horizontal.

Acquiring functional movements is especially important for the students in vocational schools since they are subjected to the same movements during practical training and further work, that's why we will present an example of training for the implementation of functional exercises with a minimal number of equipment for students in vocational schools. At our Secondary School of Mechanical Engineering, Mechatronics and Media at School Center Celje we have put together a program of functional exercises for the students as part of their fitness classes which they carried out over a period of two months. The program has brought several positive effects to the students, among which the improvement of motoric skills presented the main effect as well as greater motivation for exercise and improved perseverance and higher level of discipline. We believe that the article will have a contribution to the profession, as the presented exercise has several positive effects on vocational school students and it can be performed at all vocational schools with a minimal number of equipment.

KEYWORDS: functional training, vocational secondary schools, motor skills

1. UVOD

Funkcionalna vadba predstavlja aktivnosti, ki z vsakdanjimi gibi razvijajo gibalne sposobnosti ter vključujejo aktivnosti, ki zahtevajo statično in dinamično produkcijo mišične sile. S tovrstnim treningom razvijamo in ohranjamo sposobnost zavedanja, v kakšnem položaju je celotno telo ali posamezen del telesa v določenem trenutku. Seveda ima vsak človek določeno stopnjo tega zavedanja, ki ga imenujemo propriocepcija. Za vse biološke sisteme v telesu velja, da se njihova funkcionalnost izgubi, če jih ne treniramo in nenehno spodbujamo. Vsak trening, pri katerem se posebej uporablja gibanje, ki ga uporabljamo v vsakdanjem življenju ali športu, lahko imenujemo »funkcionalni« (Tomažin, 2010).

Človek je stoječe bitje, ki med gibanjem uporablja kompleksne načine gibanja, saj so ta najbolj ekonomična in praktična. Namen funkcionalnih vadb je v gibanje vključiti vaje, ki so podobne našemu gibanju pri športu ali vsakodnevnih opravilih. Vaje so sestavljene tako, da vključujejo vse tri ravnine: bočno, čelno in horizontalno. Na ta način postane gib kar se da kompleksen in z njim dosežemo sodelovanje med mišicami, saj tako postane telo med gibanjem učinkovitejše. Pri tem načinu vadbe gre za uporabo različnih znanj in metodologije za izboljšanje pripravljenosti posameznika, kar pozitivno vpliva na kakovost življenja in zdravja. Gibanja so sestavljena in vključujejo več mišičnih skupin, predvsem pa sestavljajo odlične motorične programe. Razlog je v tem, da mišice ne vključujemo izolacijsko, ampak se v širšem spektru povezujejo v gibanje in sinergijo s sosednjimi mišicami. Obremenijo se po vsej kinetični verigi, zaprti ali odprti, s tem pa se ustvarja boljša koordinacija gibanja. Cilj omenjene vadbe je naučiti mišice, da delujejo skupaj in ne vsaka zase (M. C., 2017).

Funkcijska vadba je zasnovana tako, da pomaga čim bolj ohranjati in razvijati tiste gibalne vzorce posameznikov, ki jih potrebujejo za čim bolj učinkovito opravljanje zanje pomembnih specifičnih življenjskih zahtev. Bistvo funkcionalne vadbe je, da vadeči postopoma preko enostavnih gibov spoznava in se sooča s kompleksnejšimi gibalnimi vzorci, ki jih lahko izvaja v več ravninah. Koristi tovrstnega, celostnega pristopa k vadbi se kažejo v izboljšanju funkcijske mišične sposobnosti, moči, gibljivosti ter koordinacije živčno-mišičnega nadzora in posameznikove samopodobe (Pori idr., 2013). Glavni namen funkcionalne vadbe je sprva predstavljal cilj, da bi se posameznik po operaciji čim lažje in čim hitreje vrnil v življenjski ritem in na delovno mesto, danes pa jo s pridom izkoriščamo za treninge širše populacije. Z vadbo se lahko ukvarja vsakdo ne glede na starost ali telesno pripravljenost. Hkrati pa tovrstna vadba vpliva na večjo porabo kalorij, saj je aktivno celotno telo oziroma več mišičnih skupin (Comma, 2012).

2. ZGODOVINA FUNKCONALNE VADBE

Funkcionalna vadba je stara kot človeštvo samo, saj gre za naravno funkcionalno gibanje. Prve oblike življenja so imele na začetku evolucije eno samo nalogo, in sicer preživetje, bistvo preživetja pa je bilo gibanje. Ko so se žive celice spreminjale v evolucijsko naprednejše oblike življenja in postajale vedno bolj kompleksne in zahtevne, je postalo tudi tekmovanje za hrano nenehen in neizogiben boj. Obstaja tudi korelacija med funkcionalno vadbo in zdravjem človeškega organizma. Že 3000 let pr. n. št. so Ariji v severozahodno Indijo prinesli svoj način izvajanja joge. Tudi Kitajci so razvili svoj sistem gimnastičnih vaj, prav tako so že v letu 3500

pr. n. št. kot prvi predstavili pomen dvigovanja težjih predmetov: uporabljali so kamne kot meritev posameznikove pogumnosti za vstop v oborožene sile. Ta način je bil predhodnik grškega tekmovanja v dvigovanju kamnov iz 6. stoletja pr. n. št. Predvidevajo, da ravno iz Grčije izhajajo danes najpogostejše vaje: počep, izpadni korak in potisk (Ulaga, 1976). Leta 1949 je fizioterapevtka Edith Buchwald v reviji *The Physical Therapy Review* objavila članek o funkcionalni vadbi. Nastanek funkcionalne vadbe je tako neposredno povezan z rehabilitacijo. V fizioterapiji se je takšen pristop začel uporabljati pri ljudeh in bolnikih z motnjami gibanja. Izvajali so vaje oziroma gibanja, ki jih pacienti lahko opravljajo doma, da bi se lahko kar najhitreje vrnil k vsakdanjim opravilom. Tako so bolniku, ki je delal v proizvodnji in je dnevno dvigal težje predmete, pozornost usmerili v dvigovanje bremen. Če je bil bolnik tekač na dolge proge, so vadbo usmerili v ponovno izgradnjo vzdržljivosti. Funkcionalna vadba posamezniku omogoča, da dejavnosti vsakdanjega življenja opravlja s čim manj ali celo brez poškodb. Osredotoča se predvsem na zmerno obremenitev trebušnih in sosednjih mišic ter na mišice spodnjega dela hrbta. Vadba ne pozna izoliranega treninga posameznih mišic oziroma mišičnih skupin, temveč se mišice med seboj povežejo v gibanje. Tako se ustvari obremenitev telesa po celotni kinetični verigi ter tako ustvarja boljšo koordinacijo gibanja (Brzycki, 2011). Po prvi uporabi v rehabilitacijske namene se je vadba začela uporabljati tudi pri populaciji rekreativnih športnikov kot preventiva pred poškodbami in za razvoj zdravega telesa (Urankar, 2012). Danes se funkcionalni trening uporablja za rehabilitacijo in preventivo pred poškodbami ter za izboljšanje kakovosti gibanja in življenja nasploh tudi pri vrhunskih športnikih ter pri splošni populaciji.

3. FUNKCIONALNA VADBA

Temelji za izvedbo funkcionalnega giba oziroma gibalnega vzorca so gibljivost sklepov in raztegljivost mehkega tkiva, centriranost sklepov in hrbtenice, pravilen vzorec dihanja, dobra kinestezija in propriocepcija ter integracija vsega omenjenega v koordiniran in učinkovit gibalni vzorec. Šibkost v kateremkoli od naštetih področij se odraža kot disfunkcionalnost oziroma nefunkcionalen gib (Šarabon, 2014). Vsaka vadba je funkcionalna, če pomaga doseči določeno želeno gibanje (Brzycki, 2011). V večini primerov funkcionalni trening zmanjša uporabo tradicionalnih orodij in naprav, spodbuja pa uporabo različnih športnih pripomočkov, kot so medicinske žoge, žoge za stabilnost, bosu žoge, ravnotežne deske, uteži in druga bremena ter elastični trakovi (Brzycki, 2011). Funkcionalnost ni odvisna sama od sebe, ampak nanjo vpliva več dejavnikov, kot so ponovitve vaje, nizi, način izvedbe in tehnika, trenutno psihofizično stanje športnika, program treninga in še mnogo drugih spremenljivk (Siff, 2002). Primeri vaj funkcionalnega treninga so med drugim vaje stabilizatorjev v povezavi s sosednjimi mišicami, trening za ravnotežje z uporabo nestabilne podlage, trening v več ravninah, korekcija drže ter trening z uporabo prej omenjenih pripomočkov (Štucin, 2015).

Rippetoe (2011) pravi, da obstaja v fitnes industriji veliko neuporabnih vaj, ki so le izguba časa. Enosklepne vaje, ki se običajno izvajajo na trenažerjih, so nefunkcionalne, saj ne sledijo običajnim vzorcem človeškega gibanja. Prav tako so izvajalci omenjenih vaj pogosteje nagnjeni k poškodbam, saj vaje povzročajo vnetje kitnih ovojníc ali kit mišic. Naravni gib, ki bi vključeval samo eno mišično skupino, ne obstaja. Dejstvo je, da izolacijske vaje v fitnesu ne zagotavljajo maksimalnega uspeha pri treningu in da vadba, med katero sedimo ali ležimo, ne zagotavlja

ustreznega razvoja stabilizatorjev trupa. Prav tako izolacija mišice ne zagotovi visoke porabe energije ter ne vpliva tako učinkovito na visok dvig metabolizma (Mrak, 2013).

4. ZAKAJ JE VADBA UČINKOVITA IN PRILJUBLJENA

S tako vadbo lahko dosežemo rezultate v relativno kratkem času. V današnjem hitrem tempu življenja in ob polnih urnikih mnogi s težavo najdejo čas za trening, želijo pa si oblikovati svoje telo in izboljšati kvaliteto življenja. Zaradi vseh obveznosti si to želijo doseči v čim krajšem času, to pa jim ponuja funkcionalni trening. Prednost funkcionalne vadbe je tudi v tem, da ni potrebe po dragih napravah in posebej urejenem prostoru. Že z nekaj drobnimi pripomočki si lahko oblikujemo vadbeni prostor kjerkoli želimo. Tudi v skupinskih vodenih vadbah je funkcionalni trening zelo priljubljen, saj omogoča različen in pester izbor vaj, vadba v skupini pa povezuje vadeče, jim daje dodatno motivacijo in pozitivno vpliva na socialno življenje.

Funkcionalni trening ima veliko prednosti, saj pripomore k boljši kakovosti življenja, tako da (Vidič, 2016):

- razvija medmišično in znotrajmišično koordinacijo,
- vključuje in razvija stabilizatorje trupa in večjo stabilnost v sklepih,
- zmanjšuje možnost poškodb lokomotornega aparata,
- proporcionalno razvija telo na vseh področjih gibalnih sposobnosti,
- zmanjšuje število poškodb in izboljšuje uspešnost posameznika v športu,
- vključuje gibanje v vseh ravninah,
- povzroča večjo porabo kalorij zaradi vključevanja večjega deleža mišične mase,
- predstavlja raznovrsten trening in neomejen izbor vaj ter s tem pozitiven vpliv na motivacijo za vadbo,
- ima pozitiven vpliv na izboljšanje funkcije srca in žilja,
- je primeren za pripravo športnika, za redno aktivne rekreativce, enostavne vaje tudi za začetnike (nujne) in nekatere vaje tudi za rehabilitacijo po poškodbah in kroničnih bolečinah,
- vključuje gibanja, ki jih človek vsakodnevno uporablja in
- se lahko izvaja kjerkoli, kjer ni potrebe po dragih napravah in pripomočkih.

5. POTEK IN IZVEDBA VADBE V PRAKSI TER PRIMER UČNE PRIPRAVE

Na Srednji šoli za Strojništvo, mehatroniko in medije na Šolskem centru Celje imamo za eno vadbno enoto šolski fitness. Ker naši dijaki obiskujejo programe poklicnega izobraževanja in so pri praktičnem pouku in nadaljnjem delu podvrženi enim in istim načinom gibanja, smo v sklop rednih ur športne vzgoje umestili program funkcionalne vadbe. Dijake sprva skozi teorijo in prakso po posameznih sklopih naučimo osnovna pravila gibanja in mišične skupine, ki so odgovorne za glavne gibe. Nato si pogledamo ogromno primerov vaj za posamezne mišice in mišične skupine. Ko predelamo vse sklope, nadaljujemo s funkcionalnimi vadbami, ki jih izvajamo do konca njihovega šolanja. V uvodnem delu vedno opravimo dinamično ogrevanje, ki traja od 10 do 15 minut. Ogrevanje poteka na kolesih ali pa z aktivnimi dinamičnimi gimnastičnimi vajami po principu intervalnega treninga. Glavni del je namenjen izvajanju

kretilnih vaj in vaj stabilizacije z nekaterimi pripomočki: z blazino, elastiko, utežmi, žogami, bosuji in s palicami (tabela 1). Zaključni del je namenjen umirjanju in ohlajanju telesa ter statičnim gimnastičnim vajam. V glavnem delu izvajamo obhodno vadbo po postajah v krogu, pri čemer so aktivni vsi dijaki hkrati. Aktivnost na vsaki postaji traja 60 sekund, sledi pa ji 30 sekund pavze. Po končani seriji naredimo petminutni odmor za počitek in hidracijo, nato sledi drugi krog. Učna priprava je pripravljena za največje možno število dijakov, ki so prisotni na šolski uri. Če je določeno število dijakov odsotnih, vseeno pripravimo vse postaje, tako da so na vsaki uri aktivni vsi dijaki hkrati. Določeno število postaj je večkrat tudi kolesarjenje, saj imamo v fitnesu ogromno koles. Program je prinesel več pozitivnih učinkov na dijake, med katerimi je bil glavni učinek izboljšanje gibalnih sposobnosti, ob tem pa tudi večja motivacija za vadbo ter povečana vztrajnost in boljša disciplina pri uri. Pozitiven učinek je tudi ta, da imamo zaradi vadbe po postajah dijake ves čas lažje pod kontrolo in jih med izvajanjem lahko tudi popravljamo. Primer izvedbe funkcionalne vadbe je prikazan na sliki 1. Primer učne priprave prikazujemo v tabeli 1.

TABELA 1. Primer učna priprave za funkcionalne vadbe

UČNA PRIPRAVA 1	
Vsebina vadbene ure: Fitnes-funkcionalna vadba 1	
Stopnja učnega procesa: utrjevanje (UTR)	
Cilji:	Spoznaverni cilji – (povezani s praktičnimi vsebinami)
	Dijaki spoznajo primer funkcionalne vadbe.
	Dijaki utrjujejo in spopolnijo pravilno tehniko posameznih vaj v vadbeni enoti.
	Spoznaverni cilji – (povezani s teoretičnimi vsebinami)
	Dijaki poznajo posamezne vaje in mišice, ki so odgovorne za gib posameznih vaj.
	Razvoj telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti
	Dijaki razvijajo moč, gibljivost in vzdržljivost.
	Motivacijski/socialni cilji
	Dijaki pridobivajo pozitivno samopodobo in samozavest z uspešnostjo na vadbi.
	Dijaki se povezujejo in sodelujejo na vadbi.
Metodične enote: krepilne gimnastične vaje, funkcijski gibi	
Prevladujoče učne oblike: skupinska (vadba po postajah, obhodna vadba)	
Prevladujoče učne metode: razlaga, pogovor, prikaz	
Orodja in športni pripomočki: žoga, blazine, elastika, bremena, bosu, steper, težka žoga	
Pomagala: vadbeni kartoni, pametni telefon ali tablični računalnik	
Učila: aplikacija »interval timer«	

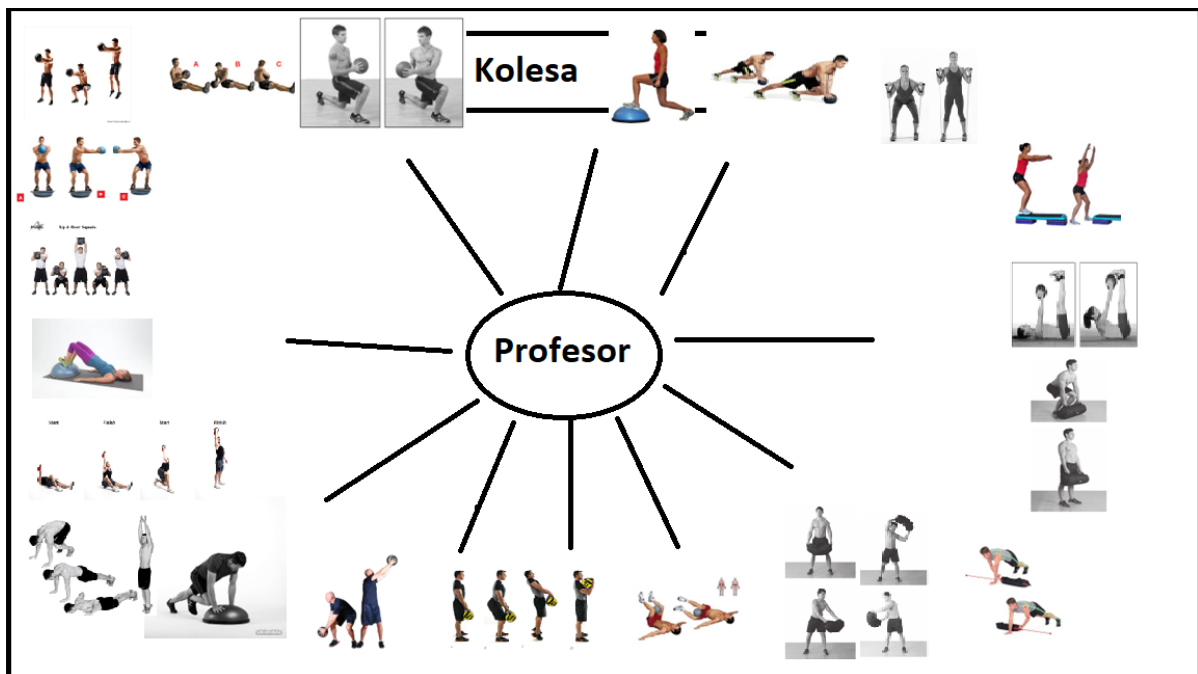
PRIPRAVLJALNI DEL		Trajanje: 10 min
Napoved ure		
Splošno ogrevanje: (3 min)	Specialno ogrevanje: (7 min)	
Dijaki se ogrejejo z aerobno aktivnostjo na kolesu.	Dijaki izvajajo dinamične vaje po intervalih: 45 sec dela/14 sec počitka: -tek na mestu ->»jumping jax« -skoki v počep ->»mountain claimber« -poskoki z noge na nogo -visoki skiping	

GLAVNI DEL**Trajanje:** 75 min**Vsebinska priprava:**

Funkcionalna vadba

Dijaki izvajajo funkcionalno vadbo v obliki krožne vadbe po postajah.

1. Počep z elastiko
2. »Jumping jax na steper
3. Upogib trupa s težko žogo
4. Mrtvi dvig s sandbag-om
5. Opora ležno spredaj s prenašanjem bremena
6. Vrtenje bremena okoli telesa
7. Sunki nog s težko žogo med koleni
8. »Snatch« z bremenom
9. Dvig bremen diagonalno
10. Mountain climber na bosuju
11. Vojaške sklece
12. Turški dvig z bremenom
13. Dviganje bokov na žogi
14. Izmenični počepi in dvigi bremena nad glavo z desnega in levega ramena
15. Rotacija trupa na bosuju
16. Skoki v počep z bremenom
17. Izmenični skui trupa iz seda s prenašanjem bremena
18. Izpadni korak z zasukom trupa s težko žogo
19. Izmenični skoki z levo in desno nogo na bosu

**Metodična priprava:**

Dejavnosti dijaka:

Izvedba posameznih funkcionalnih vaj na postajah.

Na koncu ure vsi dijaki izvedejo raztezne gimnastične vaje.

Raztezne gimnastične vaje:

- raztezanje velike prsne mišice;
- raztezanje upogibalk komolca;
- raztezanje široke hrbtne mišice;
- raztezanje velike trebušne mišice;

<ul style="list-style-type: none"> • raztezanje mišice iliopsoas; • raztezanje upogibalk kolena; • raztezanje iztegovalk kolena. 	
Dejavnosti učitelja: Dijakom razloži in prikaže izvedbo vsake vaje na posamezni postaji. Nadzoruje in popravlja dijake pri izvedbi posamezne vaje.	
Organizacijska in količinska priprava:	
Dijake razdelimo po postajah tako, da je vsak izmed njih na eni postaji. Vajo izvajajo do piska zvonca na aplikaciji, po pisku se prestavijo na naslednjo postajo kjer počivajo do naslednjega piska. Vajo izvajajo 60 sec, nato počivajo 30 sec. Po prvi seriji je 5 minut odmora. Sledi drugi krog. Na vsaki postaji so postavljeni kartoni, kjer si lahko dijaki pogledajo vajo, če si je niso zapomnili ob demonstraciji profesorja.	
SKLEPNI DEL	Trajanje: 3 min
Raztezne vaje (vsaka 20 sec). Pogovor.	



SLIKA 1: Primer funkcijske vadbe v fitnessu na Šolskem centru Celje

6. SKLEP

V današnjem času in pri modernem načinu življenja se večina časa odvija na delovnem mestu, živimo pod stresom in v izredno hitrem ritmu vsakdanjika. Ljudje zaradi vsega tega pozabljamo nase in na svoje zdravje. Posledica so bolečine, bolezni in različne psihosomatske motnje (na primer: povišani krvni tlak, težave s prebavili, alergije, glavoboli, bolečine v križu) in duševne motnje (depresije, izgorelosti, osebnostne motnje). Vse opisano vpliva tudi na našo telesno držo, ki je v večini primerov z leti slabša. Eden od vzrokov je tudi nepravilna drža na delovnem mestu in pri vsakodnevnih opravilih. Glavni vzrok je v oslabeledih mišicah, ki pa jih brez redne in primerne vadbe ne moremo krepiti. Redna pravilna vadba od otroštva dalje vpliva pozitivno tudi na videz in na psihično počutje, pripomore k boljši samopodobi, zmanjšanju bolečin, ki so prisotne zaradi oslabeledih mišic in k povečanju energije. Eden od pozitivnih učinkov je tudi pozitiven vpliv na spanec. Ravno zaradi vseh omenjenih težav je pomembno, da je vadba redna in vsaj na začetku izvedena pod strokovnim nadzorom. Še posebej je to pomembno za funkcijsko vadbo, kjer se različne vaje hitro menjujejo in se mora vadeči ves čas učiti pravilne tehnike. Vse to lahko dijakom pri pouku športne vzgoje v šoli tudi ponudimo, saj so naši dijaki pri praktičnem pouku in nadaljnjem delu podvrženi enim in istim gibom. Prav zaradi vedno večjega števila ljudi s težavami zaradi nepravilne telesne drže je pomembno, da se mladi učijo in trenirajo gibanja, ki

vključujejo več mišičnih skupin in se pojavljajo v vsakdanjem življenju, hkrati pa so protiutež enim in istim gibom in s tem razvoju nesorazmernosti v moči mišičnih skupin.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Comma. (16. 3. 2012). Kaj je funkcionalna vadba? Lifestyle natural – Naraven stil življenja. Pridobljeno 6. 7. 2017 s <http://www.lifestylenatural.si/3593/Kaj-je-funkcionalna-vadba>.
- [2] M. C. (12. 7. 2017). Je funkcionalna vadba primerna za vas? Polet. Pridobljeno s <http://www.polet.si/te-lovadnica/je-funkcionalna-vadba-primerna-za-vas>.
- [3] Mrak, M. (2013). Funkcionalna vadba za vsakogar. Pridobljeno 20. 12. 2015, iz <http://www.aktivni.si/fitnes/vaje/funkcionalna-vadba-za-vsakogar/>
- [4] Pori, M., Pori, P., Pistotnik, B., Dolenc, A., Tomažin, K., Štirn, I. idr. (2013). Športna rekreacija. Ljubljana: Športna unija Slovenije, Fundacija za šport.
- [5] Pori, P., Pori, M., Vidič, S. (2013). 251 Vaj moči za radovedne. Ljubljana: Športna unija Slovenije, Fundacija za šport
- [6] Rippetoe, M. (2011). Starting strength Basic Barbell Training (3. izd.). Wichitafalls (TX): The Aasgaard Company.
- [7] Siff., Mel C. (2002). Functional Training Revisited. National Strength & Conditioning Association Volume 24, Number 5, page 42–46. Pridobljeno 22. 10. 2015 iz https://www.nasca.com/uploadedFiles/NSCA/Resources/PDF/Education/Articles/NSCA_Classics_PDFs/PT_Functional_Training_Revisited.pdf.
- [8] Šarabon, N. (2016). Vadba ravnotežja in sklence stabilizacije. V B. Škof, Šport po meri otrok in mladostnikov: pedagoški, didaktični, psiho-socialni, biološki in zdravstveni vidik športne vadbe mladih (str. 568–579). Ljubljana: Fakulteta za šport.
- [9] Štucin, L. (2015). Je funkcionalna vadba primerna za vas? Polet. Pridobljeno 20.8.2016 iz <http://www.polet.si/maratonec/je-funkcionalna-vadba-primerna-za-vas>.
- [10] Tomažin, K. T., (2010). Funkcionalna vadba. Cenim.se. Pridobljeno s <http://www.cenim.se/vadba/funkcionalna-vadba/>.
- [11] Ulaga, D. (1976). Telesna vzgoja, šport, rekreacija. Mladinska knjiga, Ljubljana.
- [12] Urankar, J. (2012). Funkcijska vadba. Pridobljeno 20. 4. 2016 iz https://www.thermana.si/fileadmin/Dokumenti/MojaThermana/MojaThermana_stevilka_8.pdf
- [13] Vidič, S. (2016). Funkcionalni trening kot sodobna oblika skupinske vadbe (Doktorska dizertacija, S. Vidič).

OBDOBJE DOSEGANJA NAJVIŠJIH VREDNOSTI PRI MERJENJU MOTORIČNIH SPOSOBNOSTI IN TELESNIH ZNAČILNOSTI OSNOVNOŠOLCEV

POVZETEK

Pri opazovanju učencev sem zaznal, da večina učencev dosega maksimalne rezultate pri merjenju motoričnih sposobnosti v devetem razredu. Videl pa sem tudi, da nekateri učenci svoje maksimalne rezultate pri merjenju motoričnih sposobnosti dosežejo že v nižjih razredih in potem njihov razvoj zastane ali pa sposobnosti celo upadejo. Menim, da prihaja do tega pojava zaradi prekinitve trenažnega procesa in sedečega načina življenja mladine. Pri opazovanju telesnih značilnosti sem ta pojav opazil redkeje.

V raziskavi sem želel ugotoviti, v katerem razredu fantje IV. OŠ Celje dosegajo najvišje rezultate pri posamičnih motoričnih sposobnostih. Prav tako me je zanimalo, kdaj se to zgodi pri telesnih značilnostih.

Raziskava je kvantitativne narave. Podatke sem zbral s pomočjo športno vzgojnega kartona in opazovanja učencev pri merjenju motoričnih sposobnosti in telesnih značilnosti. Vzorec je zajel dve generaciji devetošolcev IV. OŠ Celje. Kljub pričakovanjem, da velika večina fantov pri vseh motoričnih sposobnostih in telesnih značilnostih dosega maksimalne rezultate v devetem razredu, temu ni bilo tako. Potrebno je upoštevati tudi, da je vzorec relativno majhen.

Ugotavljal sem, kolikšen je odstotek takšnih učencev. S tem sem želel spodbuditi razmišljanje in raziskovanje vzrokov za ta pojav.

KLJUČNE BESEDE: motorične sposobnosti, telesne značilnosti, tretja triada, devetošolci, športnovzgojni karton

PERIOD OF REACHING THE HIGHEST VALUES AT MEASURING MOTOR ABILITIES AND PHYSICAL CHARACTERISTICS OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS

ABSTRACT

Observing students I noticed that most students reached maximum results at measuring their motor abilities in the ninth class. But I also saw that some students reached their maximum results at measuring their motor abilities already in lower classes and that afterwards their development only stagnated and their abilities even declined. I believe that this phenomenon occurs due to the interruption of the training process and the sedentary lifestyle of the youth. When observing their body characteristics this phenomenon was rarely noticed.

In my research I wanted to establish in which class the students of Fourth Primary School Celje achieve the highest results at individual motor abilities. I was also interested to establish when the same occurs with their physical characteristics.

This research is of quantitative nature. I gathered data by means of sports and educational card and observations of students when measuring motor skills and physical characteristics. The sample included two generations of ninth-year students at Fourth Primary School Celje. Expectations that male students achieve maximum results at all motor abilities and body characteristics in the ninth class did not come true. It is also necessary to take into account, that the sample is relatively small.

I tried to ascertain the percentage of such students. With this research I tried to stimulate deliberation and research of what causes this phenomenon.

KEYWORDS: motor abilities, physical characteristics, third triad, ninth-year student, sports and educational card

1. UVOD

Predvsem zadnja leta opažam, da nekateri učenci dosegajo maksimalne rezultate pri merjenju športno vzgojnega kartona v osmem, nekateri pa celo v sedmem razredu. Potem njihovi rezultati stagnirajo ali pa celo padajo.

Pred nekaj leti tega nisem opažal, oziroma je bilo zelo redko in je bilo povezano s prekinitvijo trenažnega procesa. Velika večina učencev je maksimalne rezultate dosegala v devetem razredu.

V raziskavi ugotavljam v katerem razredu dosegajo učenci najvišje rezultate pri merjenju motoričnih sposobnosti in telesnih značilnosti. Najprej sem ugotavljal za vsako telesno značilnost (višina, masa, podkožno maščevje) in motorično sposobnost (hitrost izmeničnih gibov, eksplozivna moč, koordinacija, vzdržljivost mišičnih skupin trupa, gibljivost telesa v smeri naprej, vzdržljivost ramenskega obroča in rok, šprinterska hitrost, splošna vzdržljivost) posebej in nato še za povprečje vseh motoričnih sposobnosti.

2. NEKATERE DOSEDANJE UGOTOVITVE STROKOVNJAKOV NA PODROČJU MOTORIČNEGA IN TELESNEGA RAZVOJA IN Z NJIM POVEZANIH MOTORIČNIH SPOSOBNOSTI IN TELESNIH ZNAČILNOSTI PRI OSNOVNOŠOLCIH VIŠJIH RAZREDOV

Hitrost in eksplozivna moč se povečajo od pet do deset odstotkov letno pri učencih od sedmega do štirinajstega leta, kasneje pa so pozitivne spremembe vse manjše. Pri učenkah je vidno izboljšanje med sedmim in dvanajstim letom, nato se stanje ustali, v srednji šoli pa se stanje postopoma slabša. V zadnjih letih se kaže pozitiven trend pri gibljivosti. Velik porast je opazen predvsem na predmetni stopnji. Mladi dosegajo predvsem slabše rezultate pri tistih merah gibalne učinkovitosti, kjer je potrebno dolgotrajno napenjanje. (Strel, 1994)

Zelo pomemben segment gibalnega razvoja je razvoj gibalnih sposobnosti, ki v daljšem obdobju poteka kontinuirano. Nekatere od gibalnih sposobnosti vrh dosežejo prej, nekatere pa pozneje. (Videmšek in Pišot, 2007)

Otrok/mladostnik v procesu gibalnega razvoja pridobiva gibalne spretnosti (gibljivost, moč, koordinacija, hitrost, preciznost, ravnotežje). Je rezultat medsebojnega vpliva dednosti in okolja, poteka pa v tesni povezavi s telesnim, kognitivnim, čustvenim in socialnim razvojem. (Žvan in Škof, 2007)

V razvoju se otrok ves čas srečuje z učenjem in izvajanjem novih, zahtevnejših gibalnih nalog, kar je pogojeno z nivojem gibalnih sposobnosti. Višji kot je nivo gibalnih sposobnosti, uspešnejše bo učenje in izvajanje različnih gibalnih nalog. Če je nivo gibalnih sposobnosti prenizek, to posledično zmanjšuje možnosti uspešnega učenja na gibalnem področju. Visok nivo gibalnih sposobnosti pa omogoča usvajanje in uporabljanje vse zahtevnejših gibalnih spretnosti. Razvoj na gibalnem področju je bistven predvsem zaradi tega, ker otrok s tem pridobiva motorične kompetence, ki pomembno vplivajo na druga razvojna področja in jih otroci tudi zelo visoko vrednotijo. (Videmšek in Pišot, 2007)

Med šestim in desetim letom se otrokova telesna rast upočasni, povečevati pa se začne mišična masa. Telesna rast se ponovno pospeši med desetim in petnajstim letom. (Strel, 1994)

Rast posameznih delov telesa ne poteka vedno usklajeno in enako hitro, tudi konča se ne v enakem starostnem obdobju, saj se v različnih starostnih obdobjih spreminja.

Pri različnih posameznikih se rast in telesni razvoj različno hitro končata. Dekleta povprečno prej dozori in zrastejo kot fantje. Fantje v povprečju dozori kasneje in končno višino dosežejo pri višji starosti kot dekleta. (Pišot in Planinšec, 2005)

Učenci med sedmim in petnajstim letom vsako leto zrastejo v povprečju za več kot pet centimetrov, dekleta pa podobno od sedmega do trinajstega leta. (Strel, 1994)

3. METODE IN NAMEN RAZISKAVE

Raziskava je kvantitativne narave. Uporabil sem podatke dveh generacij učencev IV.OŠ Celje. Skupaj štiri oddelke fantov, kar znaša 47 učencev.

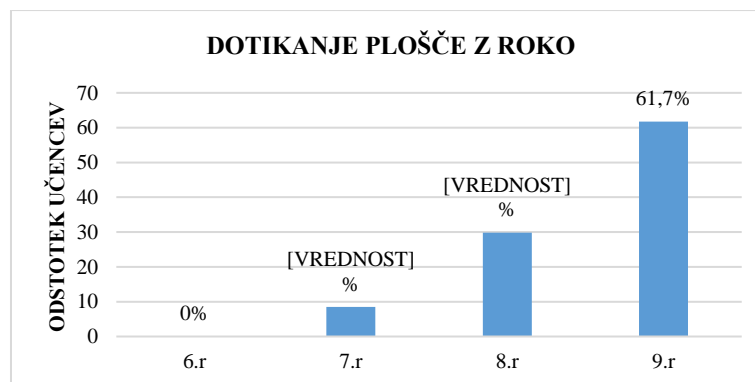
Za ugotavljanje motoričnih sposobnosti pa sem uporabil podatke ŠVK (športnovzgojni karton). Iz ŠVK-ja sem uporabil rezultate vseh testov, ki merijo naslednje motorične sposobnosti: hitrost izmeničnih gibov (dotikanje plošče z roko), eksplozivna moč (skok v daljino z mesta), koordinacija (poligon nazaj), vzdržljivost mišičnih skupin trupa (dvigovanje trupa), gibljivost telesa v smeri naprej (predklon na klopci), vzdržljivost ramenskega obroča in rok (vesa v zgibi), šprinterska hitrost (tek na 60m), splošna vzdržljivost (tek na 600m). Za ugotavljanje telesnih značilnosti sem prav tako uporabil rezultate ŠVK, ki merijo telesno višino, telesno maso in podkožno maščevje.

Za vsako izmed motoričnih sposobnosti in telesnih značilnosti sem potem grafično prikazal kolikšen procent učencev doseže največje vrednosti v šestem, sedmem, osmem in devetem razredu.

Namen raziskave je bil ugotoviti, v katerem razredu fantje IV. OŠ Celje dosegajo najvišje rezultate pri posamičnih motoričnih sposobnostih in pri povprečju le-teh. Prav tako me je zanimalo, kdaj se to zgodi pri telesnih značilnostih.

4. REZULTATI IN DISKUSIJA

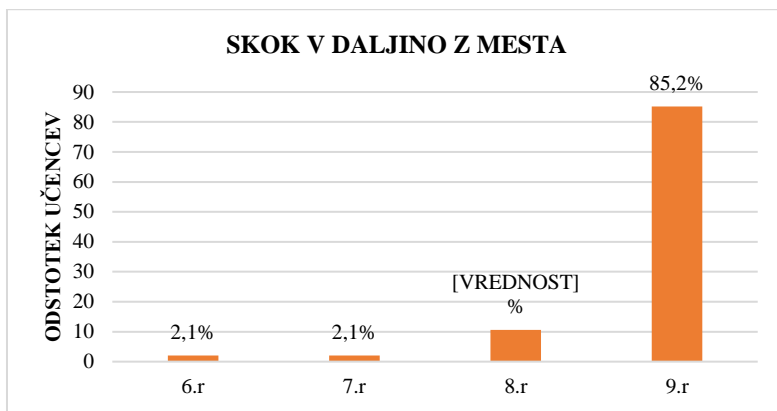
a) Dotikanje plošče z roko



GRAF 1

Pri merjenju motorične sposobnosti hitrosti, kjer merimo hitrost izmeničnih gibov, uporabljamo test dotikanja plošče z roko. Pri tem testu ni bilo nikogar od učencev, ki bi svojo najvišjo vrednost dosegel v 6. razredu. 4 učenci (8,5%) so najvišje vrednosti dosegli v 7. razredu, 14 učencev (29,8%) je svoj najboljši rezultat dosglo v 8.razredu, v 9. razredu pa je svoj maksimum doseglo 29 učencev (61,7%).

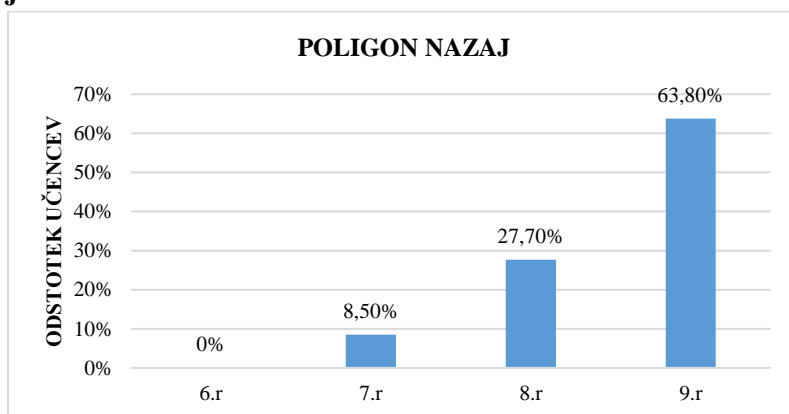
b) Skok v daljino z mesta



GRAF 2

Pri merjenju motorične sposobnosti eksplozivne moči uporabljamo test skok v daljino z mesta. 1 učenec (2,1%) je svoj najboljši rezultat dosegel v 6. razredu, enako je bilo v 7. razredu. V 8. razredu je najvišjo vrednost doseglo 5 učencev (10,6%), 9. razredu pa je svoj maksimalni rezultat doseglo 40 učencev (85,2%).

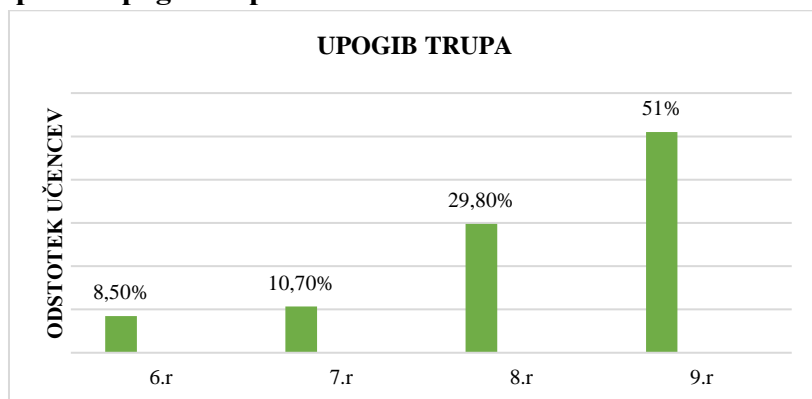
c) Poligon nazaj



GRAF 3

Pri merjenju motorične sposobnosti koordinacije gibanja telesa uporabljamo test premagovanje ovir nazaj. Osnovnošolsko obdobje, v katerem je svoj maksimalni rezultat pri merjenju koordinacije doseglo 30 učencev (63,8%) je 9. razred. 13 (27,7%) učencev je svoj najboljši dosežek pri tej motorični sposobnosti doseglo 8. razredu. 4 učenci (8,5%) so najvišjo vrednost dosegli v 7. razredu, nihče od učencev pa ni dosegel najvišje vrednosti pri tej motorični sposobnosti v 6. razredu

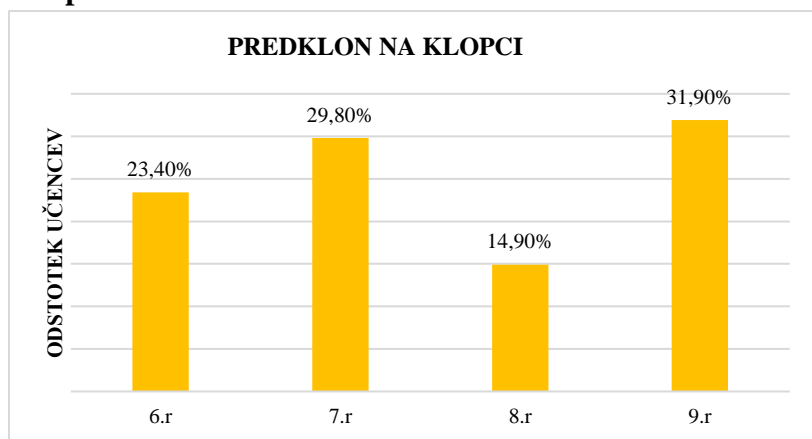
č) Dviganje trupa oz. upogib trupa



GRAF 4

Motorično sposobnost mišično vzdržljivost trupa merimo s testom upogib trupa. Pri tej nalogi so 4 učenci (8,5%) dosegli svoj vrh v 6. razredu, 5 učencev (10,7%) je to doseglo v 7. razredu, v 8.razredu je svoje najvišje vrednosti doseglo 14 učencev (29,8%), 24 učencev (51%) pa je svoj maksimalni dosežek pri merjenju upogiba trupa doseglo v 9. razredu.

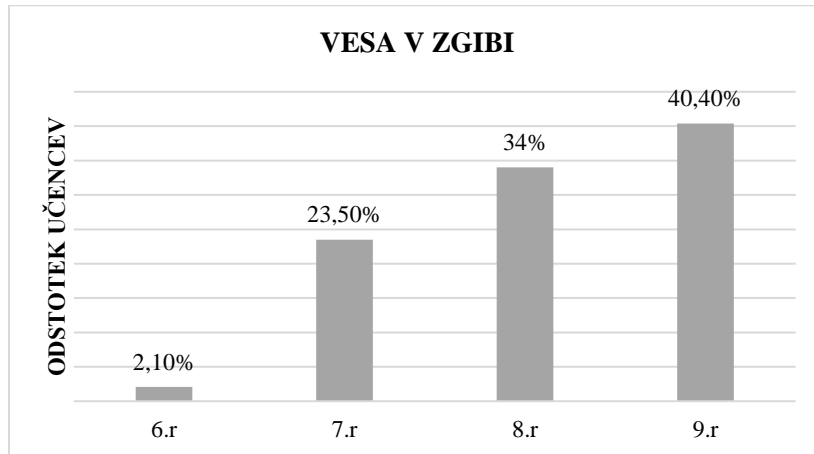
d) Predklon na klopici



GRAF 5

S testom predklon na klopici merimo motorično sposobnost gibljivost. Pri tem testu je v 9.razredu svoj najboljši dosežek doseglo 15 učencev (31,9%), v 8. razredu je svoj vrh doseglo 7 učencev (14,9%), 14 učencev (29,8%) je bila najboljša v 7. razredu in v 6. razredu je svojo najvišjo vrednost pri predklonu na klopici doseglo 11 učencev (23,4%).

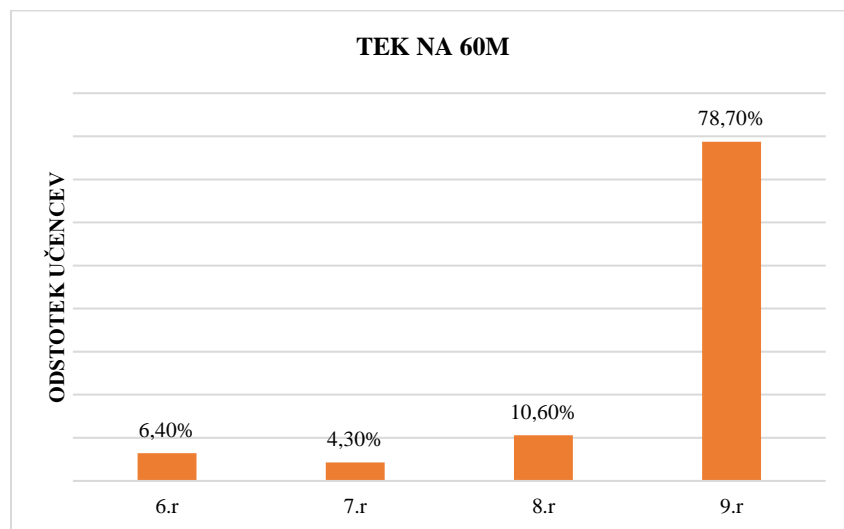
e) Vesa v zgibi



GRAF 6

Z veso v zgibi merimo mišično vzdržljivost ramenskega obroča in rok. Pri merjenju vzdržljivosti ramenskega obroča in rok je svoj maksimum dosegel samo 1 učenec (2,1%) v 6.razredu, v 7. razredu je bilo takšnih 11 učencev (23,5%), 16 učencev (34%) je svoj najboljši rezultat doseglo v 8. razredu in 19 učencev (40,4%) je svoj vrh doseglo v 9. razredu.

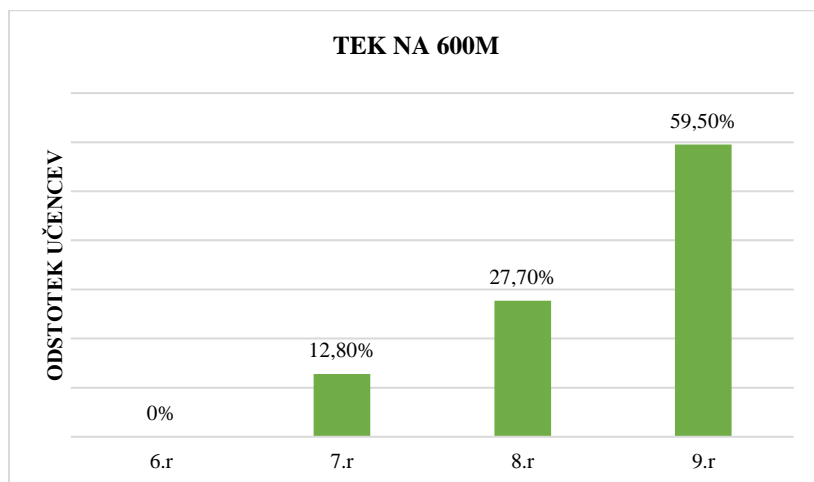
f) Tek na 60m



GRAF 7

Pri merjenju motorične sposobnosti sprinterske hitrosti uporabljamo test tek na 60 m. Pri tem testu je bilo 37 fantov (78/7%) najhitrejših v 9.razredu, 5 fantov (10,6%) je doseglo najboljši čas v 8. Razredu, v 7. razredu sta bila takšna 2 učenca (4,3%) in v šestem razredu so svoj najhitrejši čas dosegli 3 učenci (6,4%).

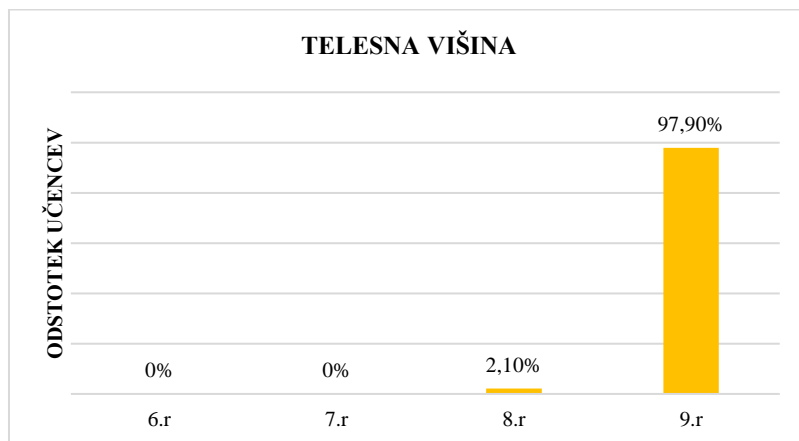
g) Tek na 600m



GRAF 8

S testom tek na 600 m merimo splošno vzdržljivost. Svoj najboljši rezultat je v 9. razredu doseglo 28 fantov (59,5%), v 8. razredu je bilo takšnih 13 učencev (27,7%), svoj najboljši čas v 7. razredu je doseglo 6 učencev (12,8%), v šestem razredu pa ni bilo nikogar, ki bi dosegel svoj najboljši osnovnošolski čas pri tem testu.

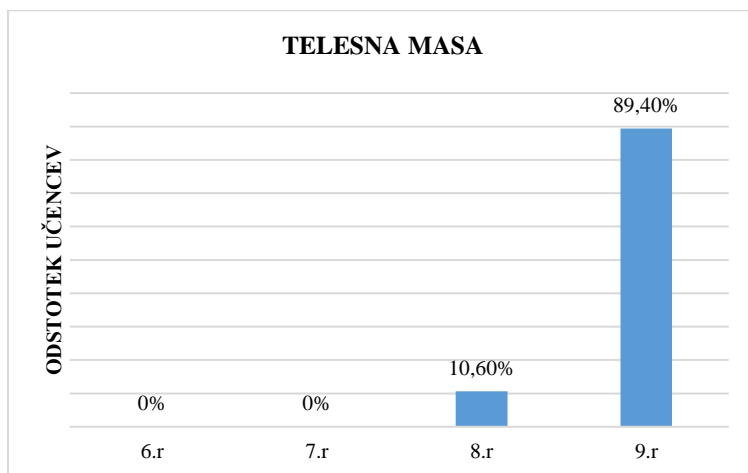
h) Telesna višina



GRAF 9

Za merjenje telesne višine uporabljamo meter, ki je na isti podlagi s tehtnico. Pri merjenju telesne višine je samo en testiranec dosegel svojo maksimalno osnovnošolski višino v 8. razredu, v 9. razredu je ostal namreč enako velik. Vsi ostali merjenci so bili v 9. razredu višji kot pri merjenjih v nižjih razredih.

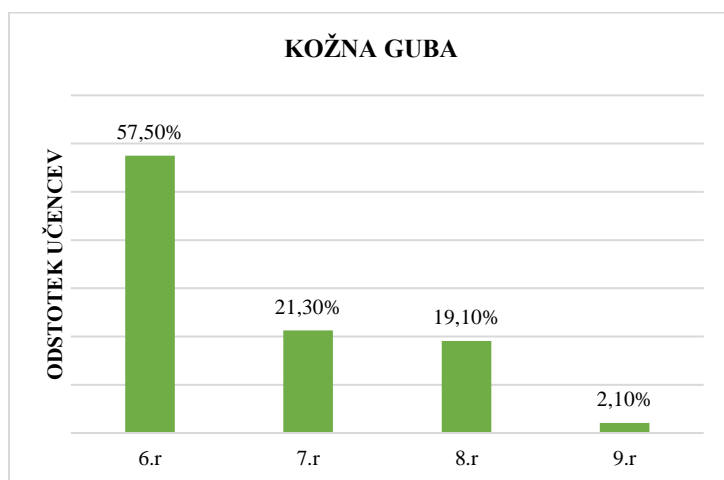
i) Telesna masa



GRAF 10

Pri merjenju športno vzgojnega kartona za merjenje telesne mase uporabljamo tehtnico. V 6. razredu in 7. razredu nihče od učencev ni dosegel svoje maksimalne vrednosti pri merjenju telesne mase. V 8. razredu je svojo maksimalno telesno maso doseglo 5 učencev (10,6%), 42 učencev (89,4%) pa je svojo največjo težo doseglo v 9. razredu.

j) Kožna guba



GRAF 11

Za ugotavljanje kožne gube pri meritvah športno vzgojnega kartona uporabljamo kaliper. V 6. razredu je svojo maksimalno vrednost pri merjenju kožne gube doseglo 27 učencev (57,5%), v 7. razredu je imelo največji odstotek podkožnega maščevja 10 učencev (21,3%), v 8. razredu je bilo takšnih 9 učencev (19,1%), samo 1 učenec (2,1%) pa je imel največjo kožno gubo v 9. razredu.

5. SKLEP

Pri merjenju hitrosti izmeničnih gibov (dotikanje plošče z roko) je 61,7% učencev doseglo svoj najboljši rezultat v 9. razredu, kar tretjina pa je to dosegla v 8. razredu. V 7.razredu je osebni rekord doseglo 8,5%. Presenetljivo veliko učencev je pri merjenju te motorične sposobnosti doseglo svoj maksimum pred 9. razredom. Glede na opazovanje učencev med meritvami menim, da gre za kombinacijo učencev, ki se hitreje razvijajo in motorično sposobnost, ki je v veliki meri prirojena.

Pri skoku v daljino je 85,2% učencev svojo najvišjo vrednost doseglo v 9. razredu, v 8. razredu pa je bilo takšnih 10,2% učencev. V 7. in 6. razredu je svoj najboljši rezultat doseglo samo 2,1% učencev. Tukaj gre za relativno velik odstotek maksimalnih dosežkov v 9. razredu. Tukaj vidim povezavo z tekom na 60m in eksplozivno močjo, kjer je odstotek maksimalnih dosežkov v 9. razredu zelo podoben.

Pri merjenju koordinacije je slaba tretjina dosegla svoj najboljši rezultat v 8. razredu, v 9. razredu je bilo s svojo najvišjo vrednostjo 63,8% učencev, 8,5% pa je svoj maksimalni rezultat doseglo v 7. razredu. Glede na to, da je to starostno obdobje, v katerem prihaja do rušenja koordinacije, povezujem rezultate tega testa s tem pojavom.

Pri upogibu trupa je 8,5% učencev doseglo svoj vrh v 6. razredu, 10,7% učencev je to doseglo v 7. razredu, v 8.razredu je svoje najvišje vrednosti doseglo 29,8% učencev, 51% učencev pa je svoj maksimalni dosežek pri merjenju upogiba trupa doseglo v 9. razredu. Rezultate tega testa povezujem z dejstvom, da je potrebno pri tem testu vložiti precej truda. Učenci pa so v 9.razredu pripravljeni vložiti manj truda kot v nižjih razredih.

Pri testu predklon na klopki je v 9. razredu svoj najboljši dosežek doseglo 31,9% učencev, v 8. razredu je svoj vrh doseglo 14,9% učencev, 29,8% učencev je bila najboljša v 7. razredu in v 6. razredu je svojo najvišjo vrednost pri predklonu na klopki doseglo 23,4% učencev. Pri tem testu gre za najbolj enakomerno porazdeljene vrednosti skozi vsa obdobja meritev. Podobne rezultate v vseh starostnih obdobjih povezujem z opažanji, da učenci izvajajo premalo razteznih vaj in da se s starostjo zmanjšuje gibljivost.

Pri vesi v zgibi je svoj maksimalni rezultat v 9. razredu doseglo 40,4%, v 8.razreduje svoj najboljši dosežek imelo 34% učencev, 23,5% učencev je svoj najboljši čas doseglo v 7. razredu, v 6.razredu pa je bilo takšnih 2,1%. Rezultate povezujem z večanjem telesne mase učencev in zmanjšano motivacijo za izvajanje nalog, ki so naporne in trajajo dalj časa.

Pri testu tek na 60 m je bilo 78/7% učencev najhitrejših v 9.razredu, 10,6% učencev je doseglo najboljši čas v 8. razredu, v 7. razredu je bilo takšnih 4,3% učencev in v 6. razredu je svoj najhitrejši čas doseglo 6,4% učencev. Tukaj opažam povezavo s testom skok v daljino, kjer gre za eksplozivno moč. Pri obeh testih je odstotek učencev, ki je svoj maksimum dosegel v 9. razredu visok in podoben. Pri testu tek na 600 m je 40% učencev doseglo svoj najboljši čas v 7. in 8. razredu. V 9.razredu je svoj osebni rekord doseglo 60% učencev, kar se mi zdi malo. Rezultat povezujem z prenehanjem trenajnega procesa pri nekaterih fantih in pomanjkanjem motivacije.

Pri merjenju telesne višine je samo en testiranec dosegel svojo maksimalno osnovnošolsko višino v 8. razredu, v 9. razredu je ostal namreč enako velik. Vsi ostali merjenci so bili v 9. razredu višji kot pri merjenjih v nižjih razredih. Pri fantu je bil opazen hiter telesni razvoj že v

nižjih razredih. Pri merjenju telesne mase je 89,4% svojo največjo maso doseglo v 9. razredu, v 8.razredu pa je največjo maso doseglo 10,6% učencev.

V 6. razredu je svojo maksimalno vrednost pri merjenju kožne gube doseglo 57,5% učencev, v 7. razredu je imelo največji odstotek podkožnega maščevja 21,3% učencev, v 8. razredu je bilo takšnih 19,1% učencev, samo 2,1% učencev pa je imel največjo kožno gubo v 9. razredu.

Rezultat je bil pričakovan, saj se z odraščanjem fantom kožna guba praviloma zmanjšuje.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Cankar, A., Kovač, M., Horvat, L., Zupančič, M. in Strel, J. (ur). (1994). *Motorični in morfološki status slovenskih otrok in mladine v Sloveniji. Cilji šolske športne vzgoje - Uvodna izhodišča*. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo in šport.
- [2] Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). *Šport za najmlajše*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- [3] Žvan, B. in Škof, B. (2007). *Gibanje in gibalni razvoj*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- [4] Trost, M. (2015). *Telesni in gibalni razvoj učencev Osnovne šole Gornja Radgona* (Magistrska naloga). Pedagoška fakulteta, Maribor.
- [5] Pišot, R. in Planinšec, J. (2005). *Struktura motorike v zgodnjem otroštvu*. Koper: Založba Annales.

ODMORI ZA GIBANJE – BOLJ ZDRAVO TELO

POVZETEK

Redno gibanje posamezniku prinaša vrsto pozitivnih koristi skozi vsa starostna obdobja, in sicer kjerkoli in kadarkoli. Med drugim varuje in krepi človekovo zdravje, tako telesno kot duševno. Z otrokovo telesno aktivnostjo bi morale pričeti že mamice ob njihovem rojstvu. Glavnih razlogov za redno gibanje otrok in mladostnikov je veliko, med drugim fizično zdravje, boljše motorične spretnosti, gibanje povečuje koncentracijo in pozornost, pripomore k boljšemu učnemu uspehu, spodbuja socialne veščine, skratka postavlja temelje za zdrav način življenja v odrasli dobi. Otroci potrebujejo vsako leto več gibanja. Ne samo pri uri športa, ampak tudi med ostalimi urami. Na naši šoli smo tako nazaj uvedli, včasih nam znane, rekreativne odmore. Te minute smo poimenovali kar gibanje. V prispevku bom predstavila organizacijo gibanja na ravni celotne šole. V naših minutah gibanja otroci odmislijo učne predmete, zamenjajo okolje, saj le-to vključuje sproščene igre na prostem, poljubne športne dejavnosti in druge oblike gibanja, v katerih uživajo. Pomembno je spodbujati raznolikost aktivnosti, da se ohranita zanimanje in motivacija za gibanje. Gibanje in odmor pa imata velik pomen tudi za bolj zadovoljne, sproščene in zdrave učitelje. Starši, skrbniki, učitelji in vzgojitelji igramo ključno vlogo pri spodbujanju in podpiranju redne telesne aktivnosti pri otrocih in mladostnikih.

KLJUČNE BESEDE: gibanje, zdravje, sprostitev, socialne veščine

EXERCISE BREAKS - A HEALTHIER BODY

ABSTRACT

Regular exercise brings a series of positive benefits to the individual throughout all age periods, anywhere and anytime. Among other things, it protects and strengthens human health, both physical and mental. Mothers should start with their children's physical activity when they are born. There are many reasons for regular exercise for children and adolescents, including physical health, better motor skills, it increases concentration and attention, contributes to better academic success and promotes social skills. In short, it lays the foundations for a healthy lifestyle in adulthood. Children need more exercise every year. Not only during the sports lesson, but also during the other lessons. At our school, we recently implemented so called "Recreational Breaks", which were familiar to us from the past. We called these minutes "Movement". In the paper, I will present our movement organization at the level of the entire school. During our minutes of movement, children forget about learning subjects, change the environment, because only this includes relaxed outdoor games, any sports activities and other forms of movement that they enjoy. It is important to encourage a variety of activities to maintain interest and motivation to exercise. Exercise and breaks are also very important for happier, more relaxed and healthy teachers. Parents, guardians, teachers and educators play a key role in encouraging and supporting regular physical activity in children and adolescents.

KEYWORDS: movement, health, relaxation, social skills

1. UVOD

Gibanje je premikanje ali delanje gibov in vsi že zelo dobro vemo, da je to ena osnovnih človekovih potreb. Zakaj se človek giblje? Da preživi, da proučuje in spoznava svoje okolje, da se prilagaja okolju in ga spreminja, da vzpostavlja stike ter komunicira. Gibanje blagodejno vpliva na naše telo, pa naj bodo to športi z žogo, kolesarjenje, pilates ali pa le sprehod v naravi. Katerakoli oblika gibanja močno zviša kakovost našega vsakdana, preprečuje bolezenska stanja, pomaga k zmanjševanju stresa in depresije, pozitivno vpliva na krepitev samozavesti, zmanjšuje možnosti za nastanek čezmerne telesne teže in posledic, povezanih z njo. Človeško telo je ustvarjeno za gibanje. Že otrok je rojen v kaos. Takoj po rojstvu začne raziskovati svet, čutiti, se dotikati, vonjati ... A sam občutek ni dovolj, potrebna je kombinacija z gibom, s čustvi, z dejanjem [6]. Priporočljivo je, da otroci in mladostniki vsaj 60 minut na dan posvetijo zmerno intenzivni telesni aktivnosti. Otrokovo gibanje pa se prične preko igre. Igra že od davnine predstavlja eno od sredstev, s pomočjo katerega so naši predniki spoznavali načine, kako preživeti in kako si popestriti življenje. V človekovi zavesti in miselnosti zavzema igra pomembno mesto, saj predstavlja najstarejši način vzgoje otrok in njihove priprave na življenje. Z igro otrok razvija svoje telesne sposobnosti in duševne razsežnosti, zadovoljuje potrebo po gibanju, hkrati pa je igra pomembna tudi za socializacijo, saj otroka postopno navaja na življenje v skupnosti [2].

2. GIBANJE IN IGRA PRI POUKU

Učenje preko igre in gibanja je pristop k izobraževanju, ki spodbuja učenje skozi interaktivno igro, raziskovanje in fizično aktivnost. Ta metoda je zlasti priljubljena pri otrocih, saj omogoča učenje na zabaven način, ki spodbuja njihovo naravno radovednost in energijo. Ta pristop pa se seveda lahko uporablja tudi pri odraslih in starejših, saj lahko prispeva k boljšemu razumevanju in ohranjanju informacij. Preko iger otroci lažje razumejo pravila, ki jih postavi nekdo drug. Sodelujejo in se vključujejo v kulturo. Učijo se oblikovanja, vzdrževanja in spreminjanja pravil s pomočjo dogovora. Učijo se, kdo ima avtoriteto in ga je treba ubogati. Učijo se prilagajanja. Igre jim nudijo občutek pripadnosti skupini. Nudijo jim občutek varnosti. Igra koordinira učenje. V mrežo povezuje različne vrste učenja. V igri je učenje najbolj poglobljeno. Igra omogoča otrokom razumevanje in osmišljanje tega, česar so se naučili preko svojih idej, občutkov in odnosov z drugimi. V igri otroci lažje razumejo in povežejo naučeno [1]. Vse to so razlogi, zakaj namenjamo učitelji pri pouku čedalje več časa učenju preko igre oziroma gibanja. Še vedno drži vzhodnjaški rek: »Kar slišim, pozabim, kar vidim, si zapomnim, ka naredim (z gibanjem), razumem in znam.«

Za našo šolo bi lahko rekla, da je zelo gibalna šola. Vključujemo se v kar nekaj projektov, ki temeljijo na gibanju in igri otrok: Fit pedagogika, Eko projekt, Zdrava šola, Zlati sonček, Šolski plesni festival, Razširjeni program, celo v bralnih projektih, kot so Rastem s knjigo, Noč branja za nadarjene, Bralne urice za slabše bralce, Pozor, fantje berejo ... se gibamo in igramo.

Igra je delo in delo naj bo igra, zato se mu posvetimo resno kakor vsaki igri [2].

3. SPROŠČENO GIBANJE/IGRANJE

Vse te igre, gibanja v projektih, med učnim procesom, na športnih treningih, rekreacijah ... so vodena, večina vnaprej pripravljena oziroma določena. Kje je svobodno, spontano gibanje?

Večina od nas se spominja svojega otroštva po nešteti dneh svobode, ko smo dom zapustili zjutraj in nas velikokrat starši in stari starši niso pričakovali doma pred večerjo. Nismo imeli računalniških igraric niti mobilnih telefonov ali interneta. Imeli smo le prijatelje, s katerimi smo šli ven in se skupaj igrali. Igranje na prostem bi moralo biti najpomembnejši del otroštva.

V današnjem svetu pa so otroci večino časa v učilnicah, svojih otroških sobah in ostalih zaprtih prostorih, pogosto celo pred televizorjem ali računalnikom. V stanovanju pogosto nimajo prostora niti za sproščeno igranje [7].

Že samo to, da so otroci na prostem, poveča njihovo naravno radoživost in jih požene v divji tek z vetrom, v valjanje po travnatih površinah, čofotanje po potokih, prevračanje kozolcev ali plesanje z bosimi nogami v dežju. Otroci so radovedni in želijo spoznati vse, kar se dogaja okoli njih. Na okolje se odzivajo zelo intenzivno [5].

a) Gibanje v sklopu Razširjenega programa

Temeljni namen Razširjenega programa osnovne šole je vsem učencem in učenkam omogočiti zdrav in celosten razvoj. Dejavnosti so organizirane tako, da sledijo učenčevim individualnim zmožnostim, interesom, talentom in potrebam.

Razširjeni program osnovne šole omogoča tudi poglobljeno spoznavanje učencev in prispeva k medsebojnemu sodelovanju in razvijanju kakovostnih odnosov med strokovnimi delavci in učenci, kar pripomore k večji motiviranosti obojih za doseganje osnovnošolskega programa v celoti.

Razširjeni program je razdeljen na tri nosilna področja:

- Gibanje in zdravje za dobro psihično in fizično počutje
- Kultura in tradicija
- Vsebine iz življenja in dela osnovne šole [8]

V teh treh sklopih se prepleta kar nekaj različnih vsebin: igre nekoč in danes; še vedno smo otroci; plesne delavnice; joga in vodena vizualizacija; abeceda športa; rekreativni odmor – gibanje; cici zbor; različni načini prehranjevanja; zdravo, varno in kakovostno preživljanje prostega časa ter dramski krožek.

Na naši šoli smo se tako odločili v sklop Gibanje umestiti Rekreativni odmor, ki smo ga poimenovali kar Gibanje, prosta spontana igra. V ta del RaP-a so vključeni vsi učenci kot tudi vsi učitelji, vključno s svetovalno službo, specialno pedagoginjo, podravnateljico, občasno tudi ravnateljico.

Že kar nekaj časa smo opažali, da so otroci čedalje bolj vodeni, in sicer tudi v igri in gibanju ter da v veliki meri pogrešajo spontano prosto gibanje. Še posebej se je to kazalo predvsem pri mlajših otrocih, vendar za igro in prosto gibanje nismo nikoli prestari.

b) Gibanje v urniku

Kot osnovnošolski otroci smo imeli tudi mi rekreativni odmor, zakaj ga ne bi imeli še naši otroci, vnuki, pravnuki?

Že prej sem omenila, da smo v naše Gibanje vključeni vsi učitelji šole in tudi svetovalna služba, specialna pedagoginja, podravnateljica in občasno tudi ravnateljica. Razlog – tudi učitelji si zaslužijo odmor. V gibanje vstopi učitelj podaljšanega bivanja ali učitelj, ki je imel prejšnjo uro prosto oz. ima naslednjo uro prosto oz. ima morda katerokoli drugo uro prosto, da bo lahko imel odmor kasneje ...

Pouk pričnemo ob 8.00. Že malico imamo v treh terminih – 1. razredi sredi 1. šolske ure, od 2. do 5. razreda po 1. šolski uri, predmetna stopnja pa po 2. šolski uri.

Da bi imeli vsi enako možnosti, kar se tiče časa in prostora, smo za učence razredne stopnje umestili Gibanje po 2. šolski uri, za učence predmetne stopnje pa po 3. šolski uri (Tabela 1).

TABELA 1: Prikaz urnika razredne in predmetne stopnje.

ura	ponedeljek	torek	sreda	četrtek	petek
1. ura 8.00–8.45					
2. ura PS 8.50–9.35					
MALICA RS 8.45–9.05					
MALICA PS 9.35–9.55					
2. ura RS 9.05–9.50					
GIB RS 9.50–10.10					
3. ura PS 9.55–10.40					
3. ura RS 10.10–10.55					
GIB PS 10.40–10.55					
4. ura 11.00–11.45					

c) Razpoložljivi prostori za Gibanja

Pojdimo ven in izkoristimo igrišča v naravi, ki so prostor za raziskovanje, učenje o tveganju, krepitev samozaupanja in pobeg v domišljijo. Večino časa so učenci med štirimi stenami. Prav nobene potrebe ni, da bi morala biti vsaka minuta napolnjena s hrupom in dejavnostmi [5].

Res je, da smo šola na vasi, pa vendar nimamo v bližini gozda, potoka ali večjega travnika, kjer bi imeli učenci večji in zanimivejši prostor za raziskovanje. Imamo pa nekaj igrišč, ki jih je potrebno izkoristiti.

V okolici šole imamo manjše košarkarsko igrišče (Slika 1), manjše nogometno igrišče (Slika 2), travnati/peščeni prostor z igrali (Slika 3) in travnato pokrito zaklonišče (Slika 4). Čez cesto šole se nahaja obnovljena tekaška steza s peskovnikom za skakanje v daljino (Slika 5) in malo večje nogometno igrišče, na katerem so tudi trije koši za igranje košarke (Slika 6). Zaradi teh dveh različnih lokacij naših igrišč smo se tudi dogovorili, katere dneve so določeni razredi pri šoli in kateri čez cesto.



SLIKA 1: Košarkarsko igrišče.



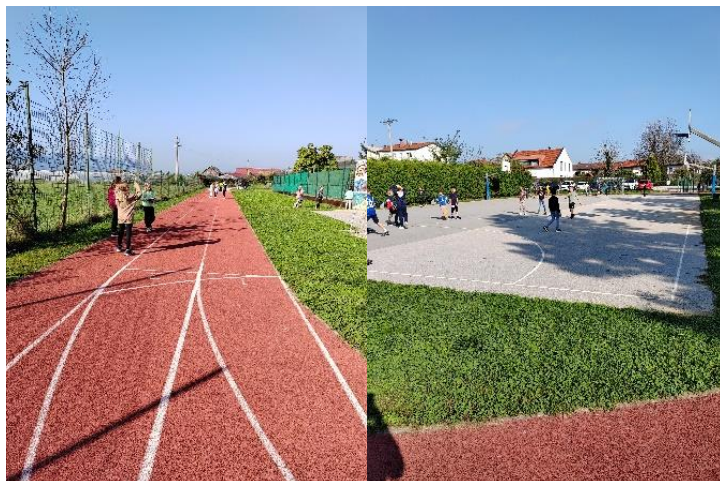
SLIKA 2: Manjše nogometno igrišče.



SLIKA 3: Peščeni prostor z igrali.



SLIKA 4: Travnato pokrito zaklonišče.



SLIKA 5: Tekiška steza.

SLIKA 6: Večje nogometno igrišče.

V času Gibanja postanejo vsi ti prostori, tako za »ta male« kot tudi za »ta velike« učence, kotički za sprostitev, uživanje in svobodno zabavo. Seveda pa je varnost vedno na prvem mestu. Učenci se lahko igrajo že vse znane in tudi neznanе, sproti izmišljene igre (lovljenje, skrivanje, ristanc, boj med dvema ognjema, badminton, raketa, knock out, nogomet, košarka, guganje, plezanje, plazenje ...

Seveda pa čisto brez pripomočkov ne gre. Za vsako od teh igrišč imamo v posebnih zabojih pripravljene rekvizite (Slika 7). Dežurna učenca razreda sta zadolžena, da gresta iskat ustrezen zaboj glede na določeno igrišče gibanja.



SLIKA 7: Zaboji z rekviziti.

Že kar nekajkrat pa smo zaprli tudi naše šolsko parkirišče in tako zunanji ustvarjalni prostor za igranje še povečali (Slika 8).



SLIKA 8: Šolsko parkirišče.

Zelo redko je za nas tako slabo vreme, da imajo učenci Gibanje v učilnicah. Ne damo se preveč motiti rahlemu dežju, snegu ter nizkim temperaturam. Če pa so vremenske razmere res tako zelo slabe, potem pa se igramo družabne igre, rišemo, pojemo, plešemo ... skratka v vsakem primeru imajo učenci prosto igro.

4. SKLEP

Kot odrasli smo odgovorni za zdravje in varnost naših otrok, toda to še ne pomeni, da jih moramo zavijati v vato. V današnji družbi, v kateri se ljudje vse pogosteje tožarijo in so obsedeni z varnostjo, ko celo na šolsko mizo pri pouku spoznavanja okolja, obloženo s stvarmi in bitji iz narave, gledamo kot na morebitno zdravstveno tveganje, otrok ne spodbujamo, naj se gredo igrati v bližnji gozd ali park, ker se bojimo nesreče, ugrabitve ... Veliko staršev ima otroke raje doma in raje vidijo, da gledajo televizijo ali se zamotijo z računalniško igrico. Načelno ne nasprotujejo temu, da bi otroci šli ven, vendar se tega bojijo. Čeprav so takšni strahovi morda povsem opravičeni, si mladi želijo in potrebujejo priložnosti za igro na prostem. Morali bi si

priznati, da mediji določene nevarnosti preveč napihnejo. Otroke bi morali pripraviti na to, da se bodo znali znajti v zunanjem svetu [5].

Prosto gibanje – igra predstavlja zelo raznoliko dejavnost, ki je še posebej pomembna zlasti v zgodnejših obdobjih, saj otrokom omogoča predelovanje konfliktov in usvajanje novih veščin. Predstavlja sredstvo za uravnavanje čustvenega doživljanja. Pozitivni učinki igre so zares vsestranski, zato je dobro, da otrokom pustimo čas za prosto igro in se vanjo občasno dejavno vključujemo. Igra v pozitivnem in podpornem okolju namreč predstavlja ključno aktivnost za razvoj otrok v zdrave in kompetentne odrasle.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M. (2001). Teorija otroške igre. V Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M. (ur.), Psihologija otroške igre: Od rojstva do vstopa v šolo. Znanstveni inštitut Filozofske fakultete, 1-31.
- [2] Pistotnik, B. (1995). Vedno z igro: Elementarne in družabne igre za delo prosti čas. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- [3] Pistotnik, B. (2017). Osnove gibanja v športu: Osnove gibalne izobrazbe. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- [4] Čurič, I. (2014). Spontana gibanja: Življenje je evolucija dihanja. Ljubljana: Chiara.
- [5] Danks, F. in Schofield, J. (2007). Igrišča narave: Igre, ročne spretnosti in dejavnosti, ki bodo otroke zvale ven. Ljubljana: Didakta.
- [6] Kroflič, B. (1992). Ustvarjanje skozi gib. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.
- [7] Videmšek, M., Stančević, B. in Permanšek, M. (2014). Igrive športne urice. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- [8] Kurikularni dokument, Razširjeni program osnovne šole. Ljubljana, Zavod RS za šolstvo, 2018.

UZAVEŠČANJE POMENA DUŠEVNEGA ZDRAVJA S POMOČJO UMETNOSTNEGA BESEDILA

POVZETEK

V vzgojno-izobraževalnem procesu se vse pogosteje srečujemo z dijaki z izraženimi duševnimi težavami. Določena umetnostna besedila, še posebej sodobna, na mladostnike močno vplivajo. Namen pričujočega prispevka je predstaviti, kako poglobljeno branje umetnostnega besedila, analiza izbranih odlomkov in branje strokovnih člankov o duševnem zdravju vplivajo na prepoznavanje pomena duševnega zdravja dijakov. Analizirali smo sodobni mladinski roman *Balada o drevesu*, v katerem je predstavljena mlada protagonistka, vrstnica dijakov, ta se sooča z močno osebno tragedijo. Roman smo obravnavali kot domače branje v navezi s klasično tragedijo *Hamlet*. Predvsem sodobno besedilo je pričakovano dijake močno nagovorilo in ponudilo neprisiljeno možnost pogovora o duševnih stiskah, izkazalo se je, da se dijaki o teh temah želijo pogovarjati in da je umetnostno besedilo ob tem lahko v izrazito pomoč, kar je potrdila tudi anketa, izvedena po obravnavi del. Ta potrjuje hipotezo, da mladi dobro prepoznavajo duševne težave drugih oziroma v leposlovju. Učitelji slovenščine se predvsem zadnja leta soočamo z veliko nemotiviranostjo za branje. Obravnava sodobnega romana, ki je blizu mladostnikom, in klasičnega dela, ki odpira sorodna vprašanja, se je izkazala za zelo učinkovito. Menim, da bi lahko na takšen način mladim približali kakovostno branje, v navezavi tudi klasično literaturo in posredno neprisiljeno opozarjali na družbene probleme, kot je na primer duševno zdravje, ter gradili most med preteklostjo in sodobnim časom.

KLJUČNE BESEDE: roman, vpliv umetnostnega besedila, duševno zdravje, ozaveščanje

RAISING MENTAL HEALTH AWARENESS IN ADOLESCENTS USING (YOUNG ADULT) LITERATURE

ABSTRACT

Nowadays, teachers in the educational process are being increasingly encountered with students suffering from mental health issues. Carefully chosen literary texts, especially contemporary ones, might have a strong impact on young people. The aim of this paper is to present how reading a literary text in depth, analysing selected passages and reading expert reviews and articles on mental health can influence students' recognition of the importance of mental health. We have analysed a contemporary young adult novel, *The Ballad of the Tree*, which features a young protagonist, a student who is facing a severe personal tragedy. The novel has been set as home reading in connection to the classic tragedy *Hamlet*. As expected, the primarily contemporary text spoke strongly to the students and offered an opportunity to empower them to talk about mental distress. It has shown that students want to talk about these issues and that a literary text can be of great help in this respect, as confirmed by the post-reading survey. Moreover, it has also been confirmed that young people are really good at identifying mental health problems in others as well as in fiction writing. In recent years, in particular, teachers of Slovene have been confronted with a lack of motivation to read. Working on a contemporary novel that adolescents can relate to and a classic work that raises similar issues has proved very effective. I believe that in this way we could encourage young people to engage in quality reading, even classic literature, and indirectly, in a non-coercive way, draw attention to the importance of social problems, such as mental health, and aid in bridging the gap between the past and the present.

KEYWORDS: novel, impact of literary text, mental health, raising awareness

1. UVOD

Duševno zdravje mladostnikov se opazno slabša, kar opazamo tudi srednješolski učitelji. S tisko so torej soočeni dijaki, posledično pa tudi učitelji, ki se pogosto ali celo v večini primerov počutimo nemočne ob tako zahtevnih duševnih težavah, kot jih zaznavamo še posebej po pandemiji covida. Ob tem se sprašujemo, kako lahko učence pri svojem predmetnem področju nevsiljivo ozaveščamo, da je ne zgolj telesno, ampak tudi duševno zdravje pomembno, kar bo odločilno prispevalo k njihovem kakovostnemu življenju.

2. TEORETIČNO IZHODIŠČE

a) Opredelitev duševnega zdravja

Duševno zdravje je opredeljeno kot pozitiven odnos do sebe in drugih, uspešno soočanje z izzivi, pozitivna samopodoba, visoko samospoštovanje, občutek moči, optimizem in sposobnost soočanja s težavami. Vendar pa se opredelitve duševnega zdravja med seboj razlikujejo glede na to, ali duševno zdravje razumemo kot stanje ali kot kontinuum. Tradicionalne opredelitve duševno zdravje pojmujejo kot stanje, ki je ločeno od duševnih motenj [7].

Prav javno duševno zdravje igra ključno vlogo pri ustvarjanju boljše sedanosti in prihodnosti sleherne družbe. Brez duševnega zdravja ni zdravja, brez zdravja ni kakovostnega življenja in brez kakovostnega življenja ni prave učinkovitosti v družbi.[4]

Dobro duševno zdravje, njegovo varovanje in krepitev ter preprečevanje nastanka duševnih težav so pomembni v vseh starostnih obdobjih, vse od rojstva naprej, še posebej pa v obdobju otroštva in mladostništva. Duševno zdravje v otroštvu in adolescenci je po mnenju raziskovalcev namreč pomemben napovedni dejavnik duševnega zdravja v odrasli dobi, po drugi strani pa je povezano z doseganjem razvojnih nalog in s šolsko uspešnostjo, z odnosi s starši in vrstniki itd. [5]

Posameznikovo duševno zdravje je rezultat sovplivanja različnih dejavnikov. Pomembni so tako dejavniki na individualni ravni kot tudi tisti na socialno-ekonomski, okoljski in družbeni ravni. [1]

Po podatkih NIJZ je večina otrok in mladostnikov v Sloveniji zdrava (brez znakov in simptomov duševnih motenj), kar pa še ne pomeni, da se dobro počutijo oziroma da dosegajo visoko stopnjo pozitivnega duševnega zdravja.

Menim, da so zdravi mladostniki radovednejši, bolj motivirani, fleksibilnejši in posledično v šolskem sistemu uspešnejši, čemur pritrjujejo tudi raziskave oziroma stroka.

b) Opredelitev problema

Lastna opažanja in strokovna literatura, ki poudarja pomen duševnega zdravja za celovit nadaljnji razvoj, so me pripeljali do zavedanja, da se moram močneje in učinkoviteje odzvati na spremenjene razmere v vzgojno-izobraževalnem procesu. V razredih, v katerih poučujem, opažam vse več stisk in potrebo dijakov po pogovoru.

V svoji dvajsetletni praksi profesorice slovenščine sem opazila, da določena umetnostna besedila na dijake zelo močno vplivajo na čustveni in doživljajski ravni. To me je spodbudilo k načrtovanju peturne dejavnosti v drugem letniku gimnazijskega izobraževanja. V okviru rednih

ur slovenščine smo v dveh umetnostih besedilih in s pomočjo izbranih strokovnih člankov opazovali literarne osebe in njihovo soočanje z duševnimi težavami, kar je spodbudilo širšo razpravo o duševnih stiskah mladostnikov. Izhajala sem iz teoretičnega izhodišča, da zmorejo šestnajstletniki dobro prepoznavati duševne težave v leposlovju in posledično tudi v svojem okolju, čemur pritrjuje tudi anketa, opravljena po dejavnosti.

3. IZVEDBA AKTIVNOSTI

Dijake drugega letnika sem v začetku tega šolskega leta spodbudila k branju dveh zelo različnih leposlovnih knjig (po času nastanka, literarni zvrsti ...), ki pa ju povezujejo nekatere sorodne teme, kot so soočenje z izgubo, razmišljanje o smrti oziroma samomoru, osamljenost, drugačnost ... Te so mladim zelo blizu, saj se dotikajo njihovega sveta. Brali so klasično renesančno tragedijo Hamlet (slika 1), ki je del rednega učnega načrta. V njej spremljamo mladeniča Hamleta, ki se po očetovi smrti, ljubezenskem razočaranju in izdaji prijateljev znajde v hudi duševni stiski, zaradi katere razmišlja celo o smrti. Drugo domače branje pa je bil sodobni slovenski roman Balada o drevesu (slika 2) pisateljice Mateje Gomboc. V njem spoznamo srednješolko Ado, ki se mora soočiti s samomorom svojega prvega fanta Majka. Ob tem se razgalijo vse njene težave iz osnovnošolskega obdobja in družinskega okolja. Roman ni del učnega načrta. Dijaki so ga dobili v dar v okviru projekta Rastem s knjigo Javne agencije za knjigo Republike Slovenije (JAK). V preteklem šolskem letu so se srečali s pisateljico, ki jim je roman še bolj približala. Ker jih je samoiniciativno branje zelo nagovorilo, se mi je zdelo smiselno, da ga preberejo še vodeno in usmerjeno.

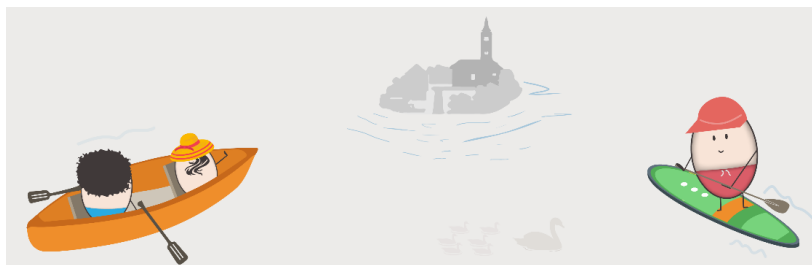


SLIKA 1: Naslovnica izbrane knjige, fotografija je lastni vir. **SLIKA 2:** Naslovnica izbrane knjige, fotografija je lastni vir.

Dijaki so dobili pred (vnovičnim) branjem delovni list, s pomočjo katerega so se pripravljali oziroma sledili zastavljenim ciljem.

Uvodni motivacijski delovni list – domače branje

1. Oglej si spodnjo upodobitev (slika 3) in jo poveži s svojim razmišljanjem o duševnem zdravju. Svoje razmišljanje opiši kot zgodbico.



SLIKA 3: Metaforična upodobitev mladostnikovega soočanja z življenjem
(<https://nisiokajpovejnaprej.si/dusevno-zdravje/kaj-je-dusevno-zdravje-parent/kaj-je-dusevno-zdravje/>)

2. Preberi naslednje trditve in se do njih opredeli.
- Osebe, ki imajo težave v duševnem zdravju, so v družbi pogosto stigmatizirane.
 - Duševne težave so samo v glavi in niso prave bolezni.
 - Osebam, ki imajo težave v duševnem zdravju, lahko pomagam tudi jaz. Če meniš, da lahko, navedi kakšen svoj predlog.

Motivacijskemu uvodu in debati, ki je nastala ob tem, smo posvetili prvo šolsko uro. V okviru te sem dijake seznanila tudi z vsebino brošure NIJZ Nisi ok? Povej naprej. <https://nisiokajpovejnaprej.si/>. Prebrali smo uvodni članek o tem, kaj je duševno zdravje. Razprava je pokazala, da mladi o duševnem zdravju že veliko vedo in da tudi sami pogosto iščejo informacije o njem (četrtnina dijakov v izbranem razredu).

Uvodni motivacijski uri je sledilo poglobljeno branje in interpretacija izbranih odlomkov iz knjig Hamlet in Balada o drevesu. Iz vsakega dela sem izbrala po štiri odlomke, ob katerih sem dijakom zastavila več vprašanj, na podlagi katerih je tekla razprava v nadaljevanju. Predstavila bom po en odlomek iz vsakega dela in vprašanja, zastavljena ob njem.

Odlomek iz tragedije Hamlet (str. 61)

HAMLET: Biti ali ne biti, je vprašanje;
ravna bolj žlahtno, kdor trpi, ko puščic
prš proži nezaslišana usoda,
ali kdor prime za orožje zoper
morje tegob in vse konča? Umreti
se pravi spati, nič več; s spanjem konec
je muk srca in tisočev zabodov,
ki grejo mesu: poračun, kot bil bi
pobožno zaželen. Umreti, spati;
spati, nemara sanjati – a tu se
zatakne: kakšnih sanj nam da smrt spanec
izmotanim iz smrtnega vrvenja –
pomislek, ki življenju naših bed tako udaljša leta.

Odlomek iz romana Balada o drevesu (str. 12)

Zdaj sem že čisto budna. Uspelo mi je odpreti oči. Oder je poniknil v prazno, labirint prav tako, temnih postav ni več, tudi moje drevo se je umirilo. Ostala je samo resničnost z ostrimi robovi

Povzemi, o čem razmišlja Hamlet.
Katero usodno vprašanje si zastavi?
Kako razmišlja o času po smrti?
Kako bi ravnal(a), če bi imela
prijatelja, ki bi se znašel v tako hudi
situaciji, kot je Hamlet?
S svojimi besedami opiši, kakšno
meniš, da je v tem obdobju
Hamletovo duševno stanje.
Oblikuj kratko spodbudno sporočilo
za (sodobnega) Hamleta.

/.../. Zareže se vame v vsej zlohotnosti, da mi vzame sapo in bi najraje spet potonila v globok, gluhi, temen spanec. Za vse večne čase. Tako kot Majk. Dokončno, usodno konec.

Oči se mi napolnijo s solzami. To jih je najbrž naredilo lepljive in otekle, tudi ponoči, ko sem se napol v omedlavici zbudila, in zjutraj tudi. Ampak potem sem vedno znova zaspala. Zdaj pa ne morem več. Prebudila sem se.

Kaj naj naredim zdaj, ko moram biti tu, popolnoma budna, skupaj z resnico? [2]

Povzemi, kako se počuti Ada.

Podčrtaj besede (ne glede na besedno vrsto), ki nakazujejo na njeno stisko.

O kateri možnosti za hip razmišlja tudi ona (tako kot Hamlet)?

Ob koncu odlomka si zastavi vprašanje, kaj naj naredi. Oblikuj odgovor, za katerega meniš, da bi bil glede na njeno situacijo ustrezen. Prični ga z nagovorom Draga Ada.

Po spletu poišči nekaj možnosti, kam bi se lahko Ada zatekla po pomoč.

Z dijaki sem analizirala osem izbranih odlomkov, ob katerih so se lahko izražali ne samo besedno, ampak tudi preko igre, plesa in likovnega ustvarjanja, saj je oddelek, v katerem sem izvedla dejavnost, umetniški (smer gledališče in film ter likovna smer).

Po izvedenih urah so izpolnili kratko anketo, s pomočjo katere sem preverjala, kako so sprejemali nekoliko drugačno obravnavo umetnostnih besedil in kako pozorni so bili na pomen duševnega zdravja v besedilih ter kako sem morebiti vplivala na njihov odnos do tematike (priloga 1). Anketo je izpolnilo 22 dijakov. Na prvo anketno vprašanje je 15 dijakov (68 %) odgovorilo, da jim je bil bolj všeč roman kot tragedija, kar je bilo pričakovano, saj je tragedija Hamlet po več kriterijih zahtevnejše besedilo. 18 dijakov (81 %) si želi, da bi tudi v prihodnje klasična dela družili s sodobnimi. Zanimiva je razporeditev pri četrtem vprašanju, ko so se morali opredeliti o tem, ali v šoli govorimo dovolj o pomenu duševnega zdravja: 7 dijakov (31 %) je izbralo trditev, da govorimo o tej temi pri pouku premalo, 12 dijakov (54 %), da govorimo dovolj in 3 (13 %), da govorimo o pomenu duševnega zdravja pre pogosto. Nihče ni izbral prve možnosti, da o tem skoraj ne govorimo. Oceniti so tudi morali, koliko jih je obravnava del Hamlet in Balada o drevesu nagovorila k razmisleku o tem, kako pomembno je duševno zdravje. Odgovor, da jih ni spodbudila, sta izbrala 2 dijaka (9 %), da jih je nekoliko so se odločili 3 dijaki (13 %), da jih je obravnava spodbudila k resnemu razmisleku se je odločilo 11 dijakov (50 %), preostali dijaki, to je 6 (27 %), so se odločili za odgovor, da jih je obravnava spodbudila k poglobljenemu razmisleku in samostojnemu raziskovanju tega področja. Prav analiza tega odgovora potrjuje, da lahko ozaveščamo o pomenu duševnega zdravja tudi s pomočjo umetnostnih besedil. Dijaki so izrazili željo, da bi tudi v prihodnje vsaj nekajkrat na leto ali pa celo pogosto obravnavali dela, ki obravnavajo podobno tematiko (skupaj 75 % dijakov).

4. SINTEZA

Dijaki lahko tudi pri pouku slovenščine ob branju umetnostih besedil in vodeni ter preišljeni interpretaciji ozaveščajo, kako pomembno je zanje v srednješolskem obdobju in nadaljnjem življenju duševno zdravje, čemur pritrjujeta neposredno delo v razredu in rezultati kratke ankete po njem. Zastavljeno hipotezo, da dijaki dobro prepoznavajo duševne težave literarnih likov in jih znajo prepričljivo ubesediti, lahko potrdimo. K ozaveščanju jih spodbudimo, če izberemo ustrezne vsebine. Te lahko najdemo znotraj predpisanega učnega načrta za predmetno področje in preišljenim dopolnjevanju tega. Kot zelo učinkovita se je izkazala naveza klasičnega literarnega besedila in sodobnega, saj da mlademu bralcu občutek, da se človek (mladostnik) sooča s podobnimi dilemami že stoletja, s čimer se mu kljub morebitni časovni in posledično jezikovni oddaljenosti približa. V času, ko mlade vse težje nagovarjamo h kakovostnemu poglobljenemu branju (umetnostnih besedil), je še toliko bolj pomembno, da najdemo čim več besedil, s katerimi se poistovetijo.

Menim, da sem s predstavljeno dejavnostjo učencem omogočila, da aktivneje pristopijo k razmisleku o pomenu duševnega zdravja, kar bi moral biti glede na zaskrbljujoče podatke o duševnem zdravju mladostnikov eden od globalnih ciljev sodobnega izobraževanja.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Bertsson, L. T., Köhler, L., in Gustafsson, J. E. (2001). Psychosomatic complaints in schoolchildren: A Nordic comparison. *Scandinavian Journal of Public Health*, 29, 44–54.
- [2] Gomboc, M. (2021). *Balada o drevesu*. Dob, Miš založba.
- [3] Goršič Končnik (2004): *Moj otrok odrašča*. Ljubljana. Mladinska knjiga.
- [4] Marušič, Temnik (2009). *Javno duševno zdravje*. Celje, Celjska Mohorjeva družba.
- [5] Ravens-Sieberer idr., (2008). *Quality of life questionnaires for children and adolescents*.
- [6] Shakespeare, W. (2006). *Hamlet*. Ljubljana, Študentska založba.
- [7] World Health Organization. (2014). *Mental Health Action Plan: 2013-2020*. Geneva: World Health Organization. Pridobljeno s http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/89966/1/9789241506021_eng.pdf

PRILOGA 1

Anketni vprašalnik

Dragi dijak(inja), prosim, da iskreno odgovoriš na zastavljena vprašanja. Hvala, da sodeluješ. 😊

1. Katero delo se ti je med obravnavo bolj približalo – tragedija Hamlet ali roman Balada o drevesu?

2. Skušaj čim bolj utemeljiti svoj izbor besedila. Odgovarjaj v povedih.

3. Ali bi si želel(a), da tudi v prihodnje obravnavamo dela v navezi klasično delo-sodobno delo?

- a) Ne.
- b) Ne vem.
- c) Včasih. Nekajkrat na leto.
- d) Da, pogosto.

4. Izberi zate najustreznejšo trditev.

- a) Pri pouku **skoraj ne govorimo** o pomenu duševnega zdravja.
- b) Pri pouku **premalo** govorimo o pomenu duševnega zdravja.
- c) Pri pouku **dovolj** govorimo o pomenu duševnega zdravja.
- d) Pri pouku **preveč** govorimo o pomenu duševnega zdravja.

5. Oцени, koliko te je obravnava del Hamlet in Balada o drevesu nagovorila k razmisleku o tem, kako pomembno je duševno zdravje. Izbiraj med naslednjimi odgovori.

- a) Ni me spodbudila.
- b) Delo v razredu me je **nekoliko** spodbudilo k razmisleku.
- c) Obravnava me je **spodbudila** k resnemu razmisleku.
- d) Obravnava me je spodbudila **k poglobljenemu razmisleku in samostojnemu raziskovanju** tega področja.

6. Ali bi si želel(a), da tudi v prihodnje obravnavamo dela, ki obravnavajo podobno tematiko (mladostniške težave, duševno zdravje ...)?

- a) Ne.
- b) Ne vem.
- c) Včasih. Nekajkrat na leto.
- č) Da, pogosto.

d) Morebitno sporočilo zame ...

KO ODPADNA HRANA POSTANE SEKUNDARNA SUROVINA

POVZETEK

Generalna skupščina Združenih narodov je 29. september razglasila za mednarodni dan ozaveščanja o izgubah hrane in odpadni hrani. Zmanjševanje izgub hrane in količine odpadne hrane je eden ključnih ciljev do leta 2030 in je bistven za prehod na trajnostne prehranske sisteme.

Namen prispevka je predstaviti aktivnost v okviru praktičnega pouka ter razvoj izdelka za tekmovanje Ecotrophelia Junior, kjer smo z izdelkom reBAKE dosegli 2. mesto. Tekmovanje spodbuja podjetništvo in konkurenčnost živilskopredelovalne industrije, in to predvsem z vključevanjem mladih inovatorjev. Ecotrophelia združuje dijake, profesorje, raziskovalce in industrijo pri razmišljanju o ekoinovativnih rešitvah.

Primer dobre prakse ponazori, kako dijaki iz odpadne hrane, ki postane sekundarna surovina, razvijejo nove jedi oziroma izdelke. Izdelki reBAKE so trajnosten in inovativen izdelek, saj omogočajo ponovno uporabo surovin, ki bi sicer končale na odlagališču bioloških odpadkov. Izhajali smo iz dveh angleških besed re-use, kar pomeni ponovno uporabno, in bake, kar pomeni speči. Za izdelavo je treba zbrati odrezke pečenega maslenega listnatega testa, ga zdrobiti, dodati pšenično moko in vodo ter ponovno oblikovati in speči. S sodelovanjem s slovenskim podjetjem so dijaki pridobili dodatne izkušnje in znanja, ki vplivajo na usposobljenost mladih pri vstopu na trg dela.

Pomembno se je zavedati, da je hrana izjemno dragocena dobrina, zato moramo z njo ravnati spoštljivo in si prizadevati za čim manj zavržene hrane. Z novimi idejami lahko bistveno zmanjšamo količino zavržene hrane ter poskrbimo za bolj trajnostno prehranjevanje in smotrno rabo virov.

KLJUČNE BESEDE: odpadek, sekundarna surovina, reBAKE, trajnost

WHEN FOOD WASTE BECOMES A SECONDARY RAW MATERIAL

ABSTRACT

The United Nations General Assembly has designated 29 September as the International Day of Awareness of Food Loss and Waste. Reducing food loss and waste is a key goal for 2030 and is essential for the transition to sustainable food systems.

This paper aims to introduce an activity conducted in class and a product developed for the Ecotrophelia Junior competition, where our product “reBAKE” secured 2nd place. This competition promotes entrepreneurship and competitiveness within the food processing industry, particularly by engaging young innovators. Ecotrophelia serves as a platform that unites students, educators, researchers, and industry professionals to explore eco-innovative solutions.

A noteworthy example of best practice highlights how students transform food waste into a valuable secondary raw material, giving rise to products like “reBAKE”. These sustainable and innovative products enable the repurposing of raw materials that would otherwise end up in a bio-waste landfill. We started from two English words “re-use”, which means “reusable”, and “bake”, which means “to bake”. To make it, scraps of baked buttery puff pastry must be collected, crushed, wheat flour and water added, reshaped and baked.

Through collaboration with a Slovenian company, the students have gained valuable experience and skills, enhancing their readiness for the job market.

It is important to recognise the immense value of food as a precious commodity and to treat it with utmost respect while striving to minimise food waste. Innovative ideas have the potential to significantly reduce food waste and promote more sustainable, resource-efficient consumption.

KEYWORDS: food waste, secondary raw material, reBAKE, sustainability

1. UVOD

29. september je mednarodni dan ozaveščanja o izgubah hrane in odpadni hrani. Odpadna in zavržena hrana obremenjuje naravne vire in okolje. Zmanjšanje izgub hrane in količine odpadne hrane prinaša pozitivni gospodarski učinek za vse člene v verigi.

V Uredbi (ES) št. 178/2002 je hrana (živilo) definirana kot vsaka snov ali izdelek v predelani, delno predelani ali nepredelani obliki, namenjeni za uživanje ali se smiselno pričakuje, da ga bodo uživali ljudje. K živilom spadajo tudi pijača, žvečilni gumi in vse snovi, vključno z vodo, namenoma vgrajene v živilo med izdelavo, pripravo ali obdelavo živila [3].

Republika Slovenija je skupaj z državami članicami Evropske unije zavezana k doseganju trajnostnih razvojnih ciljev v okviru Agende za trajnostni razvoj do leta 2030, med katerimi je tudi cilj 12. 3, ki pravi, da je treba do leta 2030 na svetovni ravni prepoloviti količino zavržene hrane na prebivalca v prodaji na drobno in pri potrošnikih ter zmanjšati izgube hrane vzdolž proizvodne in dobavne verige, skupaj z izgubami po spravilu pridelka [4].

Po podatkih statističnega urada (SURSTAT) je prebivalec Slovenije leta 2022 povprečno zavržel 72 kg hrane. Leta 2022 se je zavržlo 150.839 ton hrane, 2 % manj kot leto prej. Največ odpadne hrane je nastalo v gospodinjstvih (47 %). V gostinstvu in strežbi hrane se je zavržlo 37 % vse odpadne hrane, v trgovini z živili 9 %, najmanj (7 %) pa so jo zavržli v dejavnosti proizvodnja hrane. V primerjavi z letom 2021 je manj odpadne hrane nastalo v proizvodnji hrane (za 21 %), v gospodinjstvih (za 12 %) in v trgovini z živili (za 2 %), več pa v gostinstvu in strežbi hrane (za 20 %) [5].

Definicija odpadne hrane se je izoblikovala na podlagi definicije hrane, opredeljene v Uredbi (ES) št. 178/2002 Evropskega parlamenta in Sveta z dne 28. januarja 2002 o določitvi splošnih načel in zahtevah živilske zakonodaje, ustanovitvi Evropske agencije za varnost hrane in postopkih, ki zadevajo varnost hrane, in definicije odpadka po Zakonu o varstvu okolja št. 39/2006), v okviru nacionalne metodologije za spremljanje količin odpadne hrane. Po tej definiciji se med odpadno hrano štejejo vsa surova ali obdelana živila in ostanki 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. V definicijo odpadne hrane spadajo tako užitni kot neuzitni del hrane. Užitni del je tisti, ki je bil namenjen prehrani ljudi, a je zaradi različnih razlogov končal med odpadki (pretečen rok uporabe, nepravilno shranjevanje, preveliki obroki). Neuzitni del hrane je tisti del, ki v nobenem trenutku ni bil namenjen oziroma primeren za prehrano ljudi in se je njegovemu nastajanju težje izogniti, to so na primer lupine, kosti, koščice, olupki. Pod danes veljavno definicijo odpadne hrane ne spadajo ostanki hrane, ki so namenjeni za predelavo v krmo za živali, hrana za dobrodelne namene, papirnati robčki, serviete in brisače, ki se v gospodinjstvih zbirajo med biološkimi odpadki, in embalaža, ki se zavrže skupaj z odpadno hrano [2].

V prispevku bom predstavila aktivnost v okviru praktičnega pouka do tekmovanja Ecotrophelia Junior, kjer smo z izdelkom reBAKE dosegli 2. mesto.

2. OD ODPADNE HRANE DO IZDELKA

V okviru praktičnega pouka smo se dotaknili problema odpadna hrana, ki je velik svetovni problem. Dijakom smo dali odrezke pečenega maslenega listnatega testa, ki nastanejo v pekarski in slašičarski delavnici BIC Ljubljana. Njihova naloga je bila, da odrezke uporabijo pri razvoju novih izdelkov. Želeli smo doseči, da razmišljajo o tem, da odpadna hrana postane sekundarna surovina oziroma da odpadek ni nujno odpadek. Dijake smo razdelili v tri skupine in vsaka skupina je oblikovala svoje ideje. Vse ideje smo zapisali na tablo. Ker so se kroglice z različnimi dodatki pojavljale v vseh treh skupinah, smo se odločili izdelati prav te. Poleg zdrobljenega listnatega testa smo uporabili različno lupinasto sadje, kakav, čokolado, kokos, med, zelenjavo, sadje ... Kroglice smo poimenovali bomBICE, ker so v besedi tri črke, ki predstavljajo naš zavod.

BomBICE smo predstavili tudi na svetovnem dnevu hrane na temo rdeča pesa. V kuhano in spsirano rdečo peso smo dodali odrezke pečenega maslenega listnatega testa, dodali med, različno lupinasto sadje itd. Dijaki so imeli možnost, da sami razvijejo recept za bomBICE. Pri tem so pa upoštevali kriterij, da uporabijo rdečo peso in odrezke pečenega maslenega listnatega testa.



SLIKA 1: BomBICE z različnimi dodatki.

Odrezki pečenega maslenega listnatega testa so postali zelo zanimiva sekundarna surovina, zato smo se prijavi na tekmovanje Ecotrophelia Slovenia Junior.

Ecotrophelia Slovenija Junior je tekmovanje, nastalo po uspešnem študentskem tekmovanju Ecotrophelia Slovenija, ki pa je po svojem obsegu in zahtevnosti prilagojeno dijakom. Izdelki, ki jih razvijejo dijaki, morajo zajeti trajnostno inovacijo v vsaj eni dimenziji razvoja (surovine – ekološka pridelava, nizek ogljični odtis in/ali embalaža – povratna, primerna za recikliranje in/ali proizvodni proces – varčevanje z energijo, uporaba reciklirane vode in/ali distribucija/logistika – nove storitve, kratke oskrbovalne verige idr.).

Delo z mladimi je že vrsto let pomembno področje na GZS – Zbornici kmetijskih in živilskih podjetij, kajti kompetence in veščine mladih kadrov bodo narekovale razvoj in konkurenčnost našega agroživilstva v prihodnje, pri čemer se Ecotrophelia povezuje in dopolnjuje z drugimi projekti Zbornice kmetijskih in živilskih podjetij [1].

Sestavili smo skupino 4 dijakov, ki so sodelovali s tremi mentorji. V okviru tekmovanja Ecotrophelia Junior smo morali oddati tudi pojasnjevalno-tehnični dosje, ki je vseboval opis izdelka: poimenovanje, kategorija, neto količina, rok uporabnosti, shranjevanje, sestavine, tabela hranilne vrednosti, proizvodni proces, sistem HACCP, prednosti izdelka, embalaža. Med drugim pa tudi marketinški in poslovni načrt.

Za razvoj novega izdelka smo potrebovali večje količine odrezkov pečenega maslenega listnatega testa. Povezali smo se s podjetjem Conditus, d. o. o., ki med drugim izdeluje blejsko rezino. Z dijaki smo obiskali podjetje, kjer so nam pokazali izdelavo maslenega listnatega testa, rezanje plat, ki jih potrebujejo pri izdelavi blejske kremne rezine. Surovine, ki jih podjetje uporablja za izdelavo maslenega listnatega testa, so slovenskega porekla.

Pri rezanju plat iz maslenega listnatega testa nastaja sekundarna surovina, ki smo jo nujno potrebovali, to prikazuje slika 2. Za podjetje Conditus, d. o. o., smo se odločili zato, ker ima zelo dobro vzpostavljen sistem HACCP in certifikat IFS. V našem primeru je zelo pomembno ustrezno ravnanje, shranjevanje, transport sekundarne surovine ter da ne pride do navzkrižne kontaminacije.

Izdelek smo poimenovali reBake. Izhajali smo iz dveh angleških besed re-use, kar pomeni ponovno uporabno, in bake, kar pomeni speči. Izdelek smo tako poimenovali, ker ga ponovno predelamo in ponovno spečemo.



SLIKA 2: Odrezki, ki nastajajo pri rezanju plat.

Slika 3 prikazuje postopek izdelave. Odrezke pečenega maslenega listnatega testa smo stehali, dodali pšenično moko tip 500, vodo, vse skupaj zmešali. Pripravljeno testo smo razvaljali in oblikovali košarice. Za oblikovanje košaric smo si pomagali z različnimi slaščičarskimi modeli. Izdelke smo po končanem oblikovanju pekli v pečici. Sledilo je hlajenje.

Pri izdelavi smo veliko eksperimentirali, preden smo določili količine sestavin. Za nas je bilo zelo pomembno, da izdelek vsebuje več kot 50 % sekundarne surovine, dodatek novih surovin je bil minimalen. Uporabili smo 800 g zdrobljenih odrezkov iz maslenega listnatega testa, 200 g pšenične moke tip 500 in 2 dl vode.



SLIKA 3: Tehtanje odrezkov, dodajanje vode in moke ter oblikovanje košaric.

Slika 4 prikazuje embalažo našega izdelka. Zunanji del embalaže je narejen iz recikliranega papirja, v notranjosti pa je vrečka iz celofana. Na ta način smo se izognili uporabi plastike, hkrati pa je naša embalaža prijazna do okolja.



SLIKA 4: Embalaža iz recikliranega papirja.

Poleg košaric smo izdelali tudi slane krekerje. Oba izdelka omogočata več načinov uporabe tako v kuharstvu kot slaščičarstvu, primerna sta za pripravo slanih in sladkih jedi, kar prikazuje slika 5.



SLIKA 5: Uporabnost krekerjev in košaric.

3. SKLEP

Vsak posameznik lahko pomaga pri zmanjševanju količine odpadne hrane. Kar koli naredimo, je nekaj vredno. Odnos do hrane ne sme biti samoumeven. Hrana je naše gorivo. Potrebujemo jo, da lahko živimo. Odpadna hrana je večja okoljska težava, kot si priznamo. Z izgubo hrane zavržemo tudi vire: vodo, energijo, zemljišča, delovno silo. Poleg tega se pri razgradnji odpadne hrane ustvarjajo emisije toplogrednih plinov, ki pripomorejo k podnebnim spremembam.

Pri praktičnem pouku nas je vodila želja, da bi ob tematiki odpadne hrane pri dijakih vzbudili motiviranost, zbudili čut za družbeno odgovornost ter jih opolnomočili pri aktivnem iskanju rešitev za odpadno hrano. Pri tem je zelo pomembno, da upoštevajo smernice zdravega prehranjevanja. Pri pripravi bomBIC so dijaki uporabili lupinasto sadje, namesto navadnega kristalnega sladkorja med, dodali presni kakav, temno čokolado ...

Z udeležbo na tekmovanju Ecotrophelia Junior so dijaki dobili možnost, da s pomočjo mentorjev razvijejo nov inovativen živilski izdelek in tako razmišljajo o okoljskih rešitvah.

Izdelki reBAKE so trajnosten in inovativen izdelek, saj omogočajo ponovno uporabo surovin, ki bi sicer končale na odlagališču odpadkov. Za izdelavo je treba zbrati odrezke pečenega maslenega listnatega testa, ga zdrobiti, dodati pšenično moko in vodo ter ponovno oblikovati in speči. S tem se zmanjša količina odpadne hrane.

Naš cilj, da dijaki razmišljajo, da odpadna hrana lahko postane sekundarna surovina oziroma da odpadki niso nujno odpadki, je bil dosežen.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Gospodarska zbornica Slovenije, »Ecotrophelia Slovenija Junior«, 2023, https://www.gzs.si/zbornica_kmetijskih_in_zivilskih_podjetij/vsebina/Na%C5%A1e-aktivnosti/Tekmovanja/Ecotrophelia-Slovenija-Junior (31. 10. 2023).
- [2] K. Kalin, M. Žitnik, »Metodološko pojasnilo odpadna hrana«. Ljubljana: SURS, 2023, str. 4–5, <https://www.stat.si/statweb/File/DocSysFile/10183> (1. 11. 2023).
- [3] »Uredba (ES) št. 178/2002 Evropskega parlamenta in Sveta z dne 28. januarja 2002 o določitvi splošnih načel in zahtevah živilske zakonodaje, ustanoviti Evropske agencije za varnost hrane in postopkih, ki zadevajo varnost hrane«, Uradni list Evropske unije, L 31, pp. 1–24, 2002.
- [4] Ministrstvo za kohezijo in regionalni razvoj, »Uresničevanje agende 2030«, zadnja sprememba 24. 1. 2023, <https://www.gov.si/zbirke/projekti-in-programi/uresnicevanje-agende-2030/> (1.11.2023).
- [5] K. Kalin, M. Žitnik, »Zavrgli nekaj manj odpadne hrane kot leto prej«. Statistični urad RS, 2023, <https://www.stat.si/StatWeb/News/Index/11387> (1. 11. 2023).

Z JEZIKOVNIM MASTERCHEFOM MED MLADIMI PO POTEH TRADICIONALNIH JEDI PREKMURJA IN PRLEKIJE

POVZETEK

Na Biotehniški šoli Rakičan že vrsto let poseben poudarek namenjamo zdravi prehrani v času odraščanja in v ta namen poskušamo na različne načine vnašati kulturo zdravega prehranjevanja, zlasti z lokalnimi jedmi. Ob tradicionalnih domačih jedeh Prekmurja in Prlekije, s katerimi se dijaki srečujejo na različne načine – tudi s pripravo le-teh, z vsako generacijo dijakov zadnjih petnajst let pri pouku slovenščine zbiramo narečne izraze za posamezne jedi iz njihovih krajev. Tako ohranjamo jezikovno dediščino ter ugotavljamo podobnosti in razlike narečnih izrazov med kraji ter časovnim obdobjem. Tako kot Masterchef tudi mi, tokrat z jezikom, sedanja poimenovanja za tradicionalne jedi primerjamo s starejšimi. Opazujemo, kako nekatere besede počasi izginjajo iz našega vsakdana ali so povsem pozabljene oziroma zamenjane z novejšimi. Prispevek prinaša te ugotovitve v zvezi z izginjanjem narečnih izrazov v korist drugih, na kar nedvomno kaže živost jezika mladih, ki se zadnja leta močno spreminja. Na podlagi jezikovne analize sto anketnih vprašalnikov letošnje generacije tako posredno ugotavljamo, da so se zaradi drugačnega načina življenja prehrabne navade srednješolcev v zadnjih letih močno spremenile, saj tradicionalne prekmurske jedi izginjajo z njihovega vsakdanjega jedilnika, nadomestila pa jih je predvsem hitra hrana.

KLJUČNE BESEDE: tradicionalne jedi, Prekmurje, Prlekija, mladi, narečni izrazi

WITH THE LINGUISTIC MASTERCHEF AMONG THE YOUNG PEOPLE ALONG THE PATHS OF THE TRADITIONAL DISHES OF PREKMURJE IN PRLEKIJA

ABSTRACT

At the Rakičan Biotechnical School, we have been placing special emphasis on healthy eating in the early years of life for several years. To promote a culture of healthy eating, especially with local dishes, we strive to present various options. In addition to the traditional local dishes from Prekmurje and Prlekija, which the students learn about and also prepare in various ways, our students have been collecting dialectal expressions for certain dishes from their regions in Slovenian lessons for fifteen years. In this way we preserve the linguistic heritage and study the similarities and differences of dialectal expressions between different places and over time. Similar to MasterChef, this time with language we compare current terms for traditional dishes with older ones. We observe how some words slowly disappear from our everyday language, are forgotten altogether or replaced by newer ones. This article presents findings on the disappearance of dialectal expressions in favour of others, undoubtedly reflecting the vitality of the language of young people, which has been undergoing significant changes in recent years. Based on the linguistic analysis of one hundred survey questionnaires of this year's generation, we indirectly conclude that due to a different lifestyle, the eating habits of high school students have changed significantly in recent years, as traditional Prekmurje dishes are disappearing from their daily menu and are being replaced mainly by fast food.

KEYWORDS: traditional dishes, Prekmurje, Prlekija, youth, dialectal expressions

1. UVOD

O pomenu zdrave prehrane v času odraščanja mladine je bilo že veliko izrečenega in napisanega. Dostikrat pa ugotavljamo, da so eno podane izjave na papirju, nekaj povsem drugega pa ugotovljena realnost na terenu. Pričujoči prispevek prinaša te ugotovitve o domači hrani na jedilniku naših srednješolcev na posreden način, preko jezika.

Kot profesorica slovenščine sem na Biotehniški šoli Rakičan več kot petindvajset let vpeta v medpredmetno povezovanje z ostalimi dejavnostmi na šoli, in ena izmed teh je bilo pred leti sodelovanje, povezano s poznavanjem tradicionalnih jedi Prekmurja in Prlekije. Projektu, v katerem so dijaki z učiteljico strokovnih predmetov te jedi pripravljali, smo dodali aktivnosti pri jezikovnem pouku slovenščine, kjer smo jedi poimenovali z narečnimi izrazi, kakor so jih dijaki poznali od doma, temu pa poiskali ustrezne izraze v slovenskem knjižnem jeziku. Izdelali smo anketni vprašalnik, ki je vseboval petdeset domačih jedi, katerim so dijaki iskali izraze v njihovem narečnem jeziku. Anketni vprašalnik, ki smo ga prvič izpolnjevali leta 2008, je osnova za nadaljnje raziskovanje poznavanja in ohranjanja dediščine domačih jedi naših babic tudi v prihodnje. Tako z vsako generacijo dijakov zadnjih petnajst let pri pouku slovenščine zbiramo narečne izraze za posamezne jedi iz njihovih krajev, hkrati pa na posreden način ugotavljamo, kako se spreminjajo navede in kultura prehranjevanja naših mladostnikov.

Naše raziskovanje smo primerjali z jezikovnim Masterchefom, kjer tradicijo povezujemo oziroma nadgrajujemo s sodobnostjo, saj tudi nekatera poimenovanja domačih jedi, ki so bila še pred dvajsetimi leti povsem narečno zaznamovana, v zadnjih letih zamenjujemo z novimi ustrezniciami, ki so bližje knjižnemu jeziku. Dostikrat to kaže na to, da mlade generacije niti ne poznajo več jedi svojih babic, saj jih v današnjem hitrem tempu življenja in drugih spremenjenih navadah niti nimajo več možnosti spoznati. Tako niti ne čudi, da se njihove prehranjevalne navade, ki so vezane predvsem na verigo hitre hrane, tako zelo spreminjajo, da domača lokalna kulinarika in s tem zdrava prehrana mnogokrat toneta v pozabo.

Z raziskavo, ki je kvalitativne narave, smo ugotavljali, kako nekatere besede in s tem posredno tudi jedi izginjajo iz našega vsakdana, oziroma želeli ugotoviti, koliko domačih jedi naši srednješolci sploh poznajo. Ob tem pa smo hkrati prišli do ugotovitev, katera hrana je v današnjem času najpogosteje na jedilnikih naših srednješolcev.

2. DEJAVNOSTI

Med cilji Kataloga znanja slovenščine je tudi razvijanje pozitivnega odnosa do svojega maternega jezika ter oblikovanje jezikovne in narodne zavesti na podlagi jezika, s čimer poskušamo zlasti pri jezikovnem pouku dijake navajati na zavedanje o njihovem maternem jeziku, ki je v bistvu narečje. Poimenovanje jedi, ki jih obkrožajo v njihovem domačem okolju, je ena izmed dejavnosti, kjer te cilje lahko lažje udejanjimo. Tako smo v šolskem letu 2022/23 te cilje poskušali doseči preko poimenovanj domače kulinarike.

Hkrati pa smo si zadali še dodaten cilj, in sicer ugotoviti, koliko modernejši tempo življenja vpliva na prehranjevalne navade naših dijakov oziroma kako so se te spremenile v zadnjih

petnajstih letih. Imeli smo namreč rezultate ankete iz leta 2008 in zanimalo nas je, ali so se najljubše jedi naših mladostnikov v petnajstih letih spremenile.

a) Izpolnjevanje anketnega vprašalnika

Anketni vprašalnik je vseboval 50 jedi, zapisanih v knjižnem jeziku, s področja Prekmurja in Prlekije. To je tudi območje, s katerega prihaja večina naših dijakov, zato so jim te jedi tudi najbolj poznane. Anketne vprašalnike je izpolnjevalo 100 dijakov. Poleg knjižne ustreznice so zapisali poimenovanje določene jedi v njihovem domačem govoru (narečju). Če jedi niso poznali, so pustili prostor prazen. Na koncu lista so navedli svojo najljubšo jed, ki je lahko bila na zgornjem seznamu ali pa tudi ne.

b) Analiza odgovorov

Analizirali smo 100 anketnih vprašalnikov. V celoti je bilo izpolnjenih 76 vprašalnikov, medtem ko pri 24 niso bili podani vsi odgovori. Na podlagi odgovorov smo ugotavljali, kako so se poimenovanja spreminjala glede na okolje (Prekmurje, Prlekija) in čas (2008, 2023). Anketiranci so namreč v vprašalniku navedli tudi kraj, od koder prihajajo, kar nam je bilo v pomoč pri lociranju kraja narečnega izraza. Navedenih je bilo 39 krajev. Nekateri so imeli nekaj težav pri samem zapisovanju besed, pri drugih pa so v primerjavi z ostalimi opazne manjše spremembe (npr. črke).

Zlasti zanimiv pa je bil drugi del vprašalnika, v katerem so dijaki navajali svoje najljubše jedi. Le-te so lahko bile s prej omenjenega seznama t. i. »tradicionalnih« jedi ali pa so navajali popolnoma nove. Nabor le-teh prikazuje Tabela 1.

TABELA 1. Najljubše jedi po izboru srednješolcev Biotehniške šole Rakičan v šol. letu 2007/08 in 2022/23, razvrščene po priljubljenosti.

Šol. letu 2007/08	Šol. letu 2022/23
<i>Ocvrt zrezek – pohani šnici</i>	<i>Ocvrt zrezek – pohani šnici</i>
<i>Pečenka, govedina s hrenom</i>	<i>Goveja juha z rezanci</i>
<i>Goveja juha z rezanci</i>	<i>Bujta repa</i>
<i>Dödöli, domača šunka</i>	<i>Palačinke s skuto</i>
<i>Makaronovo meso</i>	<i>Lazanja, pica, špageti, pomfrit, hamburger</i>
<i>Gobova juha s krompirjem</i>	<i>Gobova juha s krompirjem</i>
<i>Pica, pomfrit</i>	<i>Dödöli, makaronovo meso, čufti, golaž, šunka, pečen piščanec</i>
<i>Marelični cmoki</i>	<i>Bograč, piščančji paprikaš, pražen krompir, govedina, pečenka, rižota, segedin, testenine, zelje, nuggets</i>
<i>Bujta repa</i>	<i>Kruh z zaseko in čebulo, ocvrti sir</i>
<i>Piščančji paprikaš</i>	<i>Orehova potica, tlačenka, kebab, juška, vrap, čevapčiči, musaka, njoki</i>

a. Besede, označene ležeče, zaznamujejo jedi iz anketnega vprašalnika, torej domače jedi.

b. Besede, ki niso označene ležeče, zaznamujejo nove jedi, ki so jih navedli dijaki po njihovem izboru.

3. OPAŽANJA

Zanimivo je, da so bile leta 2008 izpolnjene vse rubrike v vseh anketnih vprašalnikih, kar kaže na to, da so vsi tedanji dijaki poznali vse jedi, medtem ko v letu 2023 pri 24 posameznikih pri vseh jedeh ni bilo odgovora, po čemer lahko sklepamo, da dijaki iz svojega domačega okolja teh jedi ne poznajo več.

Primerjava med izpolnjenimi anketnimi vprašalniki leta 2008 in 2023 kaže na to, da se nekatera poimenovanja za domače jedi skozi čas spreminjajo ali celo izginjajo, medtem ko druga ostajajo ista. To so zlasti tiste jedi, ki se po domovih še vedno pripravljajo oziroma veljajo za tradicionalne jedi v turistični ponudbi. Te jedi dijaki še vedno poznajo, jih okušajo in marsikatero izmed njih znajo pripraviti, jih pa poimenujejo »posodobljeno« (npr. ajdove palačinke s slivovo marmelado namesto idinske palačinke s slivovin legvaron (Prekmurje) ali npr. ajdova polenta s pečenim korenčkom namesto hejdinske žgajнке s pečeno mrkefco (Prlekija)).

Druga skupina jedi pa je ta, katera se izgublja oziroma jih dijaki ne poznajo od doma, saj se doma ne pripravljajo oziroma nimajo stika z njihovo pripravo. To so zlasti jedi naših babic, ki so bile nekoč vsakodnevno na jedilniku, v današnjih časih pa močno izginjajo (npr. kukrčni močnik, smetanske tikvi, mlečna repa, zeldžove flikice, makovi čujčki). Možno pa je, da imajo druga poimenovanja in se pojavljajo v »sodobnejši« različici (npr. makove testenine).

Nabor najljubših jedi naših srednješolcev se v petnajstih letih razlikuje le po tem, da v šolskem letu 2022/23 najdemo med najljubšimi jedmi več jedi t. i. hitre prehrane (kebab, jufka, vrap, lazanja, cheeseburger, nuggetsi, pica, pomfrit), medtem ko sta bila leta 2008 med najljubšimi jedmi od hitrih jedi zabeležena le pica in pomfrit. Tako eni kot drugi srednješolci pa najbolj obožujejo ocvrte zrezke.

4. UGOTOVITVE

Na podlagi poimenovanj jedi tako preko jezika posredno ugotavljamo, koliko so te še žive med mlado generacijo oziroma tonejo v pozabo. Tako lahko tudi sklepamo, kakšne so prehranjevalne navade naših srednješolcev v primerjavi z njihovimi vrstniki izpred petnajstih let.

Seveda na samo poimenovanje poleg okolja, iz katerega prihajajo anketiranci, vplivajo tudi druge okoliščine (npr. jezikovna pripadnost staršev oziroma starih staršev, ki morda jed poimenujejo drugače kot jo okolje, v katerem trenutno živijo). Zelo pomembno pri rabi poimenovanj jedi je tudi skupno bivanje s starimi starši, ki povečini uporabljajo zanje starejše izrazoslovje.

Anketni vprašalniki iz leta 2008 kot svoje najljubše jedi navajajo v glavnem eno izmed zgoraj omenjenih (npr. pohani šnicli, makaronflajš, domača šunka), medtem ko se v vprašalniku iz leta 2023 poleg najljubše domače hrane pojavljajo pice, lazanje, špageti, tortilje ... torej hitro pripravljena hrana, ki prvotno izhaja iz tujega okolja.

To verjetno niti ne čudi, saj nas hiter tempo življenja marsikdaj prikrajša za kvaliteten domači obrok, ki so ga v preteklih časih kot gospodinje pripravljale babice mladostnikov, dandanes pa je mnogo družin vezanih samo na kuho zaposlene mame, ki med tednom dostikrat nima časa za dolgotrajne priprave kosila, in tako mladostniki marsikdaj posegajo po hitrih, velikokrat tudi visokokaloričnih obrokih, ki pa imajo svoje slabe strani.

To kaže na to, da sveže pripravljeno domačo hrano, ki je bila pred dvajsetimi leti vsakodnevno na krožnikih naših prekmurskih in prleških družin, počasi zamenjuje velika ponudba uvožene vnaprej pripravljene hrane na trgovskih policah in v zadnjem času močan razmah restavracij s ponudbo hitre hrane, ki s svojimi ojačevalci okusov pritegnejo veliko množico mladih (npr. Mc Donalds). Tako v očeh mladih sveža domača hrana v primerjavi s ponudniki hitre hrane vedno bolj izgublja privlačnost, kar pa nedvomno dolgoročno vpliva na njihove prehranjevalne navade in zdravje.

Razveseljuje pa dejstvo, da je od 70 anketirancev (kolikor jih je navedlo svojo najljubšo jed) le 5 označilo hitro hrano za svojo najljubšo izbiro, kar znaša nekaj več kot 7 %. To pomeni, da naši dijaki še vedno dajejo prednost tradicionalni, domači hrani, četudi s sodobnejšimi izvedbami (npr. pri samem serviranju ali poimenovanju).

5. SKLEP

Z jezikovno analizo poimenovanj tradicionalnih prekmurskih in prleških jedi smo posredno prišli do ugotovitev o prehranjevalni kulturi današnjih srednješolcev. Nekateri jedi so v petnajstih letih naše analize v različnih krajih izgubile ali spremenile svoja poimenovanja, nekaterih pa naši anketiranci niti ne poznajo več, ker jih vsakodnevno (kot nekoč) ni več na njihovem jedilniku.

Čeprav si ne moremo zatiskati oči pred spoznanjem, da se je prehranjevalna kultura v petnajstih letih spremenila, saj zaradi drugačnega, predvsem hitrega tempa življenja, prihaja tudi do drugačnega prehranjevanja, kjer prevladuje zlasti t. i. hitra prehrana, razveseljuje dejstvo, da še vedno 93 % anketirancev daje prednost domači, sveže pripravljeni hrani.

To pomeni, da so tudi prizadevanja širše skupnosti obrodila sadove, saj v nasprotju s pričakovanji velik odstotek naše mladine še vedno raje poseže po lokalno pridelani, sveži hrani. Deloma verjetno k temu pripomorejo tudi same izobraževalne vsebine v okviru kmetijstva, ki poudarjajo prednost domačega v nasprotju z uvoženim. Poseben pomen pa ima verjetno tudi sama lokacija bivanja naših anketirancev, saj večina le-teh prihaja s podeželja, kjer veliko ljudi skrbi za samooskrbo. To pa je tudi pomemben vidik vzgoje prihodnjih rodov, ki bodo na ta način prepoznali vrednost naravnih darov in bodo to danost znali oplemeniti z lastnim delom, spoštovanjem naravnih danosti in osveščenim bivanjem v domačem lokalnem okolju.

LITERATURA IN VIRI

- [1] M. Fišer, Tradicionalna prekmurska kuharica: od förtuja do olstika. Sveti Jurij ob Ščavnici: Tandem Mktg, 2017.
- [2] M. Fišer, Goričko: divji Vzhod: kuhinja v naravi. Murska Sobota: CZR Center za zdravje in razvoj, 2022.
- [3] M. Fišer, Prlekija: zgodba v 7edmih flašah: »vküp držimo« pa še küharska knjiga. Sveti Jurij ob Ščavnici: Tandem Mktg, 2022.
- [4] <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://www.zdops.si/wp-content/uploads/2019/06/Prehrana.pdf> (Pridobljeno: 20. 10. 2023)
- [5] <https://www.nutris.org/prehrana/novice/zdravje/239-hitra-hrana-tudi-enkrat-je-prevec.html> (Pridobljeno: 20. 10. 2023)

PRILOGA 1

Anketni vprašalnik za dijake

Prosim, izpolnite vprašalnik. Kako pravite jedi po vaše? Poimenujte jedi tako, kot jih imenujete v vašem narečju.

Ajdov krapec	
Ajdova kaša z gobami	
Ajdove palačinke s slivovo marmelado	
Ajdova polenta s pečenim korenjem	
Bograč	
Divji zajec v lovski omaki	
Dušene bučke s smetano	
Gibanica	
Gobova juha s krompirjem	
Gosta bučna juha	
Goveja juha z rezanci	
Hren v smetani	
Jabolčni zavitek	
Jabolko in kos kruha	
Kisla juha	
Kokošja juha	
Koruzni močnik	
Krompirjeva juha	
Krompirjevi žganci	
Kruh z zaseko in čebulo	
Kuhana govedina	
Kuhana repa	
Kvasenica	
Lisičke s čebulo in jajci	
Makaronovo meso	
Makovi svaljki	
Marelični cmoki	
Mast in ocvirki	
Mehko kuhana jajca	
Mesnate kosti s hrenom	
Meso v zaseki	
Mlečna ajdova juha	
Mlečna repa	
Mlečne kumare	
Ocvrt zrezek	
Opečeni kruh	
Orehova potica	
Pečena koruza	
Palačinke s skuto	
Paradižnikova juha	
Piščančji paprikaš	
Posolanka	
Pražen krompir	
Prežganka	
Pšenični zdrob	

Telečja jetra s čebulo	
Tlačenka	
Vrtanek	
Zelenjavna juha	
Zelje s fižolom	
Zeljne krpice	
Katera je vaša najljubša jed?	
IME IN PRIIMEK:	KRAJ: NAREČJE:

PRILOGA 2

Primerjava narečnih poimenovanj jedi leta 2008 in 2023 – zbrani podatki.

Knjižna ustreznica – narečni izraz 2008	Narečni izraz 2023	Izraza ne pozna
Ajdov krapec – Ajdov kropec	Ajdov krapec, ajdov kropec, ejdof krapec, ejdov kropec, hejdinski kropec, hedinske pogače, ajdova posolanka	19 dijakov
Ajdova kaša z gobami – Idinska kaša z grbanjami	Ajdova kaša z gobami, ajdinska kaša z gobami, idinska kaša z grbanjami, idinska kaša z gobami, ajdinska kaša z grbanjami, ajdinska kaša z grbanji, ajdova kaša z grbanjami, hejdinska kaša z glibajami, hedinska kaša z gobami, ejdova kaša z glibajami, ejdova kaša z globajami	5 dijakov
Ajdove palačinke s slivovo marmelado – Idinske palačinke s slivovin legvaron	Ajdove palačinke s slivovo marmelado, ajdinske palačinke s slivovin legvaron, hejdinske palačinke s slivovo marmelado, ejdove palačinke s slivovo marmelado, ajdove palačinke s slivovin legvaron, idinske palačinke s slivovin legvaron, ajdinske palačinke s slivovo marmelado, ajdove palačinke s slivovoj marmeladaj	5 dijakov
Ajdova polenta s pečenim korenjem – Idinska polenta s pečeno mrkefco	Ajdova polenta s pečeno mrkefco, ajdova polenta s pečenim korenčkom, ajdova polenta s pečenim korenjon, ajdova polenta z mrkvo, ajdova polenta s pečeno mrkvov, ajdinska polenta s pečeno mrkefco, hejdinske žgajnke s pečeno mrkevco, hedinska polenta s pečeno mrkevco, ejdova polenta s pečeno mrkevco	8 dijakov
Bograč	Bograč	
Divji zajec v lovski omaki – Divdži zavec v lovskon sosi	Divji zavec v lovski omaki, divji zovec v lovski omaki, divdži zavec v lovskoj omaki, divji zovec v lovskon zosi, divji zavec v lovskon safte, divjačinski zavec v lovski omaki	9 dijakov
Dušene bučke s smetano – Smetanske tikvi	Dušene bučke s smetano, dušene tikvi s smetano, bučke s smetano, dušene bučke s smetanoj, tikvi s smetano, pražene tikvi s smetano, dušene tikvi s smetano, zelhane bučke z vrhjon	10 dijakov
Gibanica	Gibanica, gibanca, gibejnca, gijbanica, gijbanca	
Gobova juha s krompirjem – Gobova župa s krumčami	Gobova župa s krumpčami, gobova župa s krumpli, gobova župa s krompirom, gobova župa s krumplami, gobova župa s kromperom, gobova župa s krumpiron, glibajeva župa s krompirjem, glibajova župa s kromperon,	

	grbanjova župa s krumplami, gobova župa s krumši	
Gosta bučna juha – Tikvina gousta župa	Gousta tikvina župa, gosta bučna župa, gousta bučna župa, gosta tikvina župa, gosta bučna župa, gosta tikvina župa	
Goveja juha z rezanci – Govenska župa z rezancami	Goveja župa z rezanci, govenska župa z rezancami, goveja župa z rezanci, govenska župa z rezanci, goveja župa z rezancami, goveja rezančova župa, govejnska župa z rezanci	
Hren v smetani – Smetanski ren	Smetanski ren, hren v smetana, ren v smetani, vrhjev hren, smetanov ren, hrenova smetana	
Knjižna ustreznica – narečni izraz 2008	Narečni izraz 2023	Izraza ne pozna
Jabolčni zavitek – džabočni retuš, džabočne vitice	Jabolčni zavitek, jabolčni retuš, retuš, jabolčni štrukel, džabočni retuš, jabolčni štrukl, jabočni štrukel, jabokov štrukel, jabolčni štrudl, jabolčni štrudelj, jabolkov zavitek, jabolkov štrudl, džabočni zavitek, gjabokov retuš	
Kisla juha – Kisla župa; prleško: kislja župa	Kisla župa, kislja župa	
Kokošja juha – Kokošeča župa	Kokošja župa, kokošeča župa, kurečja župa, kürečja župa, kurja župa, kokošja župa, kürečja župa, kürina župa, kokošja župa, kürja župa, kurova obara, picekova župa	6 dijakov
Koruzni močnik – Kukurčni močnik	Koruzni močnik, kukorčni močnik, koruzni grejs, kukrčen močnik, kukarčni močnik, grejs, kürizni grejs	10 dijakov
Krompirjeva juha – Krumčova župa	Krumplova župa, krumčova župa, kromperova župa, kromperova župa, krompirjeva župa, krumčova župa, krumpičova župa, krumpišova župa, krümpičeva župa, krompiravica	
Krompirjevi žganci – Dödoli	Dödoli	7 dijakov
Kruh z zaseko in čebulo – Zobl pa lük	Krütj z zaseko in lükon, krütj z zablom in lükon, zabl pa lük, kruh z zöblon pa lükon, kruh z zablom in lükon, kruh z zabelom in lukom, krüh z zaseko in lukom, krütj z zasiko in lükon, krütj z zaseko pa lükon, krü z zaseko pa lükon, krü z zasekon pa lükon, kru z zasiko pa lukon, krütj z zablom in lükon, krütj z zabilon in lükon, krütj z zabilon pa lükon, kruh z zaseko in čebulo, krüh z zaseko in čebulo	2 dijaka
Kuhana govedina – Küjana govedina	Kuhana govedina, küjana govedina, kühana govedina, kujana govedina	
Kuhana repa – Bujta repa	Bujta repa, küjana rejpa, kuhana repa, kujana repa, küjana repa	3 dijaki

Kvasenica	Kvasenica, tikvača	18 dijakov
Lisičke s čebulo in jajci – Lisičke z lukon pa bilicof	Lisičke z lukon in jajci, lisičke z lukon pa bilicami, lisičke z lukon in bilicami, lisičke s čebulo in jajci	6 dijakov
Makaronovo meso – Makaronflajš	Makaronflajš, makaronovo meso, makaroni z mesom, flajš makaroni	
Makovi svaljki – Makovi čujcki	Makovi svaljki, makovi čučki, makovi luleki	15 dijakov
Marelični cmoki – Marulovi knedlni	Marelični cmoki, marelični knejdlini, marelični knedli, marelični knejdlji, marelični knedlni, marūlini cmoki	6 dijakov
Mast in ocvirki – Mast pa ocvirki	Mast pa ocvirki, mast pa cvirke, špej pa ocvirki, mast pa ocvirki, zobel pa ocvirki	4 dijaki
Mehko kuhana jajca – Mejko kūjane bilice	Mejko kūjane bilice, mejko kūjana jajca, mejko kūjana gajca, mehko kūhana jajca, mehko kuhana jajca, mehko kuhana jejca	
Mesnate kosti s hrenom – Mesnate čante z renon	Mesnate kosti s hrenon, mesnate čonte z renon, mesnate čunte s hrenon, mesnate čunte z renon, mesnate čūnte s hrenon	11 dijakov
Meso v zaseki – Tūnka	Meso v zaseki, meso v zabeli, tūnka, meso v čebri, meso z čebra, mesou v zabeli, meso z zable, meso z zōble, zabel z mesom	4 dijaki
Mlečna ajdova juha – Mlečna ajdova žūpa	Mlejčna ajdova žūpa, mlečna ajdova žūpa, mlečna ajdinska žūpa, mlečna hejdinska žūpa, mlečna ajdova žūpa	4 dijaki
Knjižna ustreznica – narečni izraz 2008	Narečni izraz 2023	Izraza ne pozna
Mlečna repa – Mlejčna repa	Mlejčna repa, mlečna repa	11 dijakov
Mlečne kumare – Mlejčne ougrke	Mlečne kumare, mlejčne uborke, mlejčne ugorke, mlejčne ougrke, mlečne uborke, mlejčne ouborke, mlejčne ougorke, mlejčne kumare, vrhrove murke, kmečki mūrke, mlečni murki, mlečne murke, kmečki murki, mlečne vugorke	8 dijakov
Ocvrt zrezek – Pohani šniel	Ocvrti zrezek, pohani šniel, ocvrejtji šniel, pohani zrezek	
Opečeni kruh – Pajani krūj	Opečeni kruh, pajani krūj	11 dijakov
Orehova potica – Orehova povitica	Orehova potica, orejova potica, orejova pogača, orehova povitica, orejove genjene pogače	5 dijakov
Pečena kuruza – Pečena kukra	Pečena kukra, pečena kukurca, pečena kukorca, pečena kuruza	2 dijaka
Palačinke s skuto – Palačinke s kisilakon	Palačinke s skuto, palačinke s kisilakon, palačinke s skutoj, skutne palačinke, vrhrove palačinke, kisilakove palačinke	6 dijakov
Paradižnikova juha – Paradajzova žūpa	Paradajzova žūpa, paradajzova žūpa, paradejzova žūpa, paradižnikova žūpa	4 dijaki

Piščančji paprikaš – Picekof paprikaš; prleško: picekov paprikaš	Picekof paprikaš, piščančji paprikasš, piščeečji paprikaš	2 dijaka
Posolanka	Posolanka	13 dijakov
Pražen krompir – Restani krumči	Praženi krumči, praženi krumpli, pražen krompir, pražen kromper, dinstani krompir, praženi krumpiči, restani krumči	4 dijaki
Prežganka – Zafrigana župa; prleško prežgonka	Prežganka, zafrigana župa, prežgonka, bilicova župa, jajčna župa, ejnprenovica	13 dijakov
Pšenični zdrob – Gres	Pšenični zdrob, gres, grejs	11 dijakov
Telečja jetra s čebulo – Telečja getra z lukon	Telečja jetra z lukon, telečja jetra s čebulo, telečja getra z lukon, bikecova getra z lukon	12 dijakov
Tlačenka – Prezbušt; prleško: prezvuršt	Tlačenka, prezbušt, prezborš, presburš, prezboš, prezbuš, presbüršt	11 dijakov
Vrtanek	Vrtanek, pletenca	
Zelenjavna juha – Zelejovna župa	Zelenjavna župa, zelejovna žüpa, ogračekova župa	4 dijaki
Zelje s fižolom – Grajovo zeldže	Zelje z grajon, zelje s fižolom, zeldže z grajon, grajovo zeldže, grahovo zelje	5 dijakov
Zeljne krpice – Zeldžove flikice; prleško: zeljove krpice	Zeljne krpice, zeljove krpice, zeldžove flikice, zeljne flikice, zeljove flikice, zeljne krpice	10 dijakov

Kraji, od koder prihajajo anketiranci: Banovci, Čentiba, Dolnji Slaveči, Domajinci, Gaberje, Gančani, Genterovci, Gerlinci, Gorica, Gornja Radgona, Hodoš, Kamovci, Kapca, Kraljevci, Kovačevci, Krapje, Lipovci, Ljutomer, Lukačevci, Mačkovci, Martjanci, Mlajtinci, Murska Sobota, Odranci, Peskovci, Prosenjakovci, Radenci, Rakičan, Rankovci, Razkrižje, Sebeborci, Selišči, Strehovci, Šratovci, Tešanovci, Turnišče, Vaneča, Vogričevci, Zasadi (39)

SODELOVANJE V MREŽI ZDRAVIH ŠOL IN ŠPORTNO UDEJSTVOVANJE KOT ODLIČNI PREVENTIVI NA PODROČJU ZDRAVJA MLADIH

POVZETEK

Slovenska mreža zdravih šol s svojim konceptom že od leta 1993 promovira psihofizično zdravje v vzgojno-izobraževalnih institucijah na slovenskih tleh. Mreža zdravih šol skrbi, da smo pedagoški delavci deležni različnih izobraževanj in smo na tekočem glede smernic, ki so v trendu. V prispevku predstavljam, kako Dijaški dom Tabor v okviru tega projekta, katerega del smo od šolskega leta 2018/19, skrbi za preventivo na področju dijakovega telesnega in duševnega razvoja ter socialnega vključevanja v družbo. Z raznolikimi delavnicami, predavanji, enkratnimi dogodki in obeleženjem nekaterih mednarodnih oz. svetovnih dni nagovarjamo mladostnike k zdravemu načinu življenja. Čeprav ugotavljamo, da je udeležba na določenih organiziranih dogodkih še vedno premajhna, kar pripisujemo predvsem dejstvu, da so dogodki prirejeni v času dijakovega prostega časa, pa nas razveseljuje podatek, da so športne aktivnosti zelo dobro obiskane. Odbojka, košarka, šah, namizni tenis in streljanje z zračno puško so športne interesne dejavnosti, kjer se dijaki pripravljajo na meddomska tekmovanja in ta tekmovalnost, ki jo lahko pokažejo gotovo prispeva k visoki udeležbi. S prispevkom predstavljam primere dobre prakse, ki smo jih v dijaškem domu izpeljali do danes. Poleg tega opišem, česa vsega se bomo lotili letos, ko se rdeča nit Mreže zdravih šol glasi »Lepa beseda lepe odnose najde«.

KLJUČNE BESEDE: Mreža zdravih šol, dijaški dom, rdeča nit, šport

PARTICIPATION IN THE HEALTHY SCHOOLS NETWORK AND SPORTS ENGAGEMENT AS EXCELLENT PREVENTION IN THE FIELD OF YOUTH HEALTH

ABSTRACT

Since 1993, the Slovenian Healthy Schools Network has been promoting psychophysical health within educational institutions on Slovenian territory through its unique concept. The Healthy Schools Network ensures that educators receive various training and stay up to date with current trends and guidelines. In this contribution, I present how Boarding School Tabor, as a part of this project, has been taking care of prevention in the areas of students' physical and mental development and their social integration into society since the school year 2018/19. Through diverse workshops, lectures, special events, and the observance of certain international or global days, we encourage young people to lead a healthy lifestyle. While we acknowledge that the participation in certain organized events is still relatively low, mainly due to the fact that these events are scheduled during students' free time, we are pleased to note that sports activities are very well attended. Notably, sports such as volleyball, basketball, chess, table tennis, and air rifle shooting, which serve as extracurricular activities, witness strong student involvement as they prepare for inter-school competitions. The element of healthy competition undoubtedly contributes to the increased turnout. In this contribution, I present examples of good practices that we have implemented in the boarding school so far. Furthermore, I provide an insight into our plans for the current year, as the core theme of the Healthy Schools Network centers around the central theme "A kind word fosters beautiful relationships."

KEYWORDS: Healthy School Network, boarding school, central theme

1. UVOD

Izvajanje preventive na področju zdravja je v življenju vsakega človeka prisotno dnevno. Kadar stopimo na ulico, nas s panojev pozdravljajo razni oglasi, ki nas vabijo, naj se vpišemo v fitness, naj naredimo vsaj deset tisoč korakov dnevno, naj pijemo pijače z manj sladkorja, naj ne uživamo alkohola, sploh kadar vozimo ipd. Kadar gremo na pregled k zobozdravniku ali k zdravniku, nas že v čakalnici pričakajo plakati in infografike o zadostnem čiščenju ustne votline, o samopregledovanju ali o zadostni meri popite tekočine dnevno. O pomembnosti zdravja smo nagovorjeni tudi s strani televizije, radija, revij in interneta, kjer nam včasih predajajo koristne informacije v zvezi s tem, kako živeti čim bolj optimalno. Zakaj torej ne bi dajali več poudarka na tem področju tudi v šolah, kjer otroci in mladostniki preživijo večino svojega časa? V Dijaškem domu Tabor smo se v šolskem letu 2018/19 odločili, da začnemo izvajati večjo preventivo na področju duševnega zdravja in socialnega vključevanja, prav tako pa smo načrtali smernice za večji obisk dijakov na športnih dejavnostih. Načrtno spremljanje vsebin, ki jih predstavimo dijakov v enem šolskem letu, nadaljujemo tudi letos v okviru Mreže zdravih šol.

2. MREŽA ZDRAVIH ŠOL

Želja po promociji zdravja v šolah nasploh je začela tleti v 80. letih prejšnjega stoletja, ko so se vodilni strokovnjaki Svetovne zdravstvene organizacije, Sveta Evrope in Evropske komisije zedinili, da je opozarjanje na zdrav način življenja, na prijazen odnos do samega sebe in do življenja samega potrebno vnesti tudi v javno-izobraževalne institucije. Skrb za duševno zdravje, zadostno gibanje in pestra prehrana so zelo pomembni varovalni dejavniki na področju dobrega počutja v lastni koži in tako se je izoblikovala zamisel o konceptu promocije zdravja, ki se je prvotno imenovala Evropska mreža zdravih šol (ENHPS), danes pa ima kratico SHE (Schools for Health in Europe). V projekt so vključene vse članice Evropske Unije, Slovenija pa se mu je priključila v letu 1993. Temeljna načela, po katerih SHE deluje, so demokracija, varno in spodbudno učno okolje, enake možnost za vključevanje vseh, učenje različnih veščin, izobraževanje pedagoških delavcev s področja promocije zdravja, vključevanje skupnosti in partnerstvo med ministrstvi. Prav tako sta ključni načeli tudi zbiranje in merjenje dokazov o učinkovitosti vključenosti v projekt ter zagotavljanje virov za vzdrževanje promocije zdravja v vzgojno-izobraževalnih institucijah. Slovenija letos praznuje 30. obletnico delovanja slovenske mreže zdravih šol, v katero se je sprva pilotno pridružilo 12 osnovnih šol. Že od samega začetka jo koordinira Nacionalni inštitut za javno zdravje, podpirata pa jo Ministrstvo za zdravje in Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport. Od leta 2008 so regijsko koordinacijo prevzele regijske območne enote NIJZ. Z leti se je število šol v tem projektu povečevalo, saj je Mreža zdravih šol izvedla kar 7 širitiv in danes je vanjo vključenih preko 400 osnovnih in srednjih šol, dijaških domov ter zavodov z otroki in mladostniki s posebnimi potrebami. Vstop v Mrežo zdravih šol za zavod pomeni več znanja s področja promocije zdravja, seznanjanje z drugimi načini promocije zdravja (npr. povezovanje z raznimi društvi, organizacijami itd.), podporo NIJZ-ja z gradivi za pedagoške delavce in vabili na udeležbo pri drugih preventivnih predavanjih ali delavnicah. Sodelovanje v projektu je brezplačno in vodjem tima zdrave šole

omogoča 3 brezplačna redna srečanja, v okviru katerih vodje prisluhnejo predavateljem z različnih področjih in si izmenjajo primere dobrih praks.

Dijaški dom Tabor v Ljubljani se je projektu priključil v šolskem letu 2018/19, ko smo prvič začeli z načrtnim spremljanjem vsebin, ki jih predstavljamo dijakom v okviru preventive na psihosocialnem in fizičnem počutju. Šolski tim MZŠ oblikuje celotno sliko promocije zdravja, ki se mora ujemati s cilji in kriteriji projekta, na koncu šolskega leta pa se izvedene naloge opiše, evalvira in odda. Vsako leto ima projekt tudi rdečo nit, ki se v letošnjem letu imenuje »Lepa beseda lepe odnose najde«. S tem ko pripravimo gradivo za šolsko leto, celotno pristopimo k programu, si zastavimo cilje in poskušamo načrtovane dejavnosti tudi izvesti. Zavedamo se, da je treba dati velik poudarek predvsem na psihosocialno področje, kajti prav v vsaki generaciji so dijaki, ki se soočajo z različnimi duševnimi stiskami, pri čemer prednjači samopoškodovanje in anksioznost oz. tesnoba. Prav tako se veliko posvečamo socialnemu vključevanju, ker je prehod iz poznane kraja v glavno mesto Slovenije za marsikoga precej stresen. Dijaki morajo razširiti svojo socialno mrežo znotraj dijaškega doma, se povezati s svojim šolskim razredom, spoznati mesto in se navaditi na povsem nov način bivanja, tj. bivanje v skupnosti.

3. MLADI IN DUŠEVNO ZDRAVJE

Duševno zdravje je širok pojem in definicija tega pojma se je skozi leta spreminjala. Svetovna zdravstvena organizacija ga je pojmovala kot »duševno stanje je stanje dobrobiti, v kateri posameznik lahko udejanji svoje sposobnosti in obvladuje običajne življenjske stresorje, dela produktivno in koristno ter je zmožen prispevati k svoji skupnosti« [4, str. 10]. Danes se duševno zdravje razlikuje od duševnih motenj in se ga naslavlja kot »pozitiven odnos do sebe in drugih, uspešno soočanje z izzivi, pozitivna samopodoba, visoko samospoštovanje, občutek moči, optimizem in sposobnost soočanja s težavami« [2, str. 19]. Pri mladostnikih je obdobje adolescence zelo burno, polno sprememb in raziskovanj in tudi obdobje stresnih situacij. Mladi se srečujejo predvsem s težavami, ki se navezujejo na dosežke (npr. šolski uspeh), na odnose (npr. z družino, vrstniki, sošolci) in na težave, ki se vežejo na družbena vprašanja (npr. način oblačenja, diskriminacija). [1] Ker se mladostniki marsikdaj težko spoprijemajo s stresom zaradi pomanjkanja veščin pri obvladovanju le-tega, se posledice prevelike izpostavljenosti stresnim situacijam kažejo v obliki telesnih simptomov in povečanem tveganju za čustvene in vedenjske težave (npr. anksioznost, zatekanje k drogam in alkoholu, depresija). Psihično in fizično dozorevanje je v obdobju mladostništva zelo intenzivno, na kar moramo biti pozorni pedagoški delavci. Starši svoje otroke navsezadnje ob vselitvi v dijaški dom prepustijo v skrb vzgojiteljem, ki vsak dan obiščejo svojo skupino dijakov in z mladostniki tvorijo pogovor.

Obstaja kar nekaj dejavnikov tveganja za duševne težave, kot npr. socialni dejavniki, družinske značilnosti in otroštvo, življenjski dogodki in stres, vpliv družbe in osebne značilnosti posameznika. Ravno zaradi dejavnikov tveganja, ki povečujejo možnost razvoja težav na telesnem in duševnem področju, moramo dajati poudarek na varovalne dejavnike in jih krepiti. Varovalne dejavnike delimo na individualne dejavnike (posameznikov način razmišljanja, socialne veščine, moralna prepričanja, vrednote, razvite komunikacijske sposobnosti, uravnotežena prehrana), družinske (vzgojni stil staršev, ekonomska varnost, občutek varnosti in podpore v družini), dejavnike, povezane s šolo (občutek pripadnosti, učni uspeh, razredna

klima) in na dejavnike, povezane z okoljem in družbo (socialna enakost in pravičnost, fizična varnost). Za splošno dobro počutje in zdravje je pomemben preplet obeh področij, tako fizičnega zdravja kot psihičnega zdravja. Pa vendar se o pomenu slednjega več govori šele v zadnjem obdobju. [6] Da lahko optimalno psihološko delujemo in na ta način uživamo visoko raven kakovosti življenja, je treba že v času otroštva in mladostništva razvijati in krepiti pristope, s katerimi krepimo svoje duševno zdravje, kar pomeni, da se morajo mladi naučiti oz. priučiti predvsem socialnih in čustvenih kompetenc. Potrebno je krepiti področja zaznavanja lastnih močnih in šibkih lastnosti, razumevanja občutkov in etičnih norm sovrstnika, vzpostavljanja socialnih odnosov in jasne komunikacije ter odgovorno sprejemanje odločitev.

4. POMEN SOCIALNEGA VKLJUČEVANJA

Preselitev v novo okolje predstavlja mladostnikom precejšen stres. Ni pa preselitev edina sprememba, ki jo najstnik ob vselitvi v dijaški dom doživi, kajti naučiti se mora živeti v skupnosti in se znati vključiti v domsko dogajanje. To pomeni, da je zanj smiselno, da čim prej naveže stike s svojimi sovrstniki in si najde krog ljudi, ki mu ustreza. Poleg tega se mora najstnik navaditi na svojega novega sostanovalca in upoštevati osnovno bivanjsko kulturo. Vzgojitelji se zavedamo, da je prihod v glavno mesto Slovenije vse prej kot enostavno, zato za dijake novince že takoj na začetku šolskega leta pripravimo projekt Tabor na Taboru, v okviru katerega dijakom razkažemo dijaški dom in center Ljubljane, jih z ladjico peljemo po Ljubljani, za njih organiziramo različne socialne igre in kvize. Pomembno nam je, da se dijaki pri nas počutijo sprejeto, zato dajemo v sklopu tega tabora poudarek tudi na različne piknike in športne dogodke ter razne delavnice, usmerjene v medsebojno spoznavanje. V okviru Tabora na Taboru smo letos uspeli izvesti vse zastavljene projekte, saj nam lepa jesen omogočila, da smo lahko organizirali piknike, peko palačink in razne športne turnirje. Velik odziv pa smo dobili tudi na pripravljene igre brez meja, pri katerih so se med sabo pomerile stavbe in tekmovalce v pripravljenih igrah. Tabor na Taboru vsako leto poteka cel mesec september, zaključimo pa ga s tradicionalnim spoznavnim večerom za novince na našem domskem igrišču, ki ga pripravi domska skupnost. Dijaki se preizkusijo v različnih igrah, na koncu sledi še zaprisega domskemu življenju in povabilo na domski ples. Tega izvedemo v domski dvorani, kjer glasbo vrtijo naši domski DJ-ji, ki poskrbijo za dobro vzdušje.

Za novince pa tekom leta skrbijo tudi tutorji, kajti v domu imamo precej veliko mrežo tutorjev, ki skrbijo za novince. Starejši dijaki mlajše vpeljujejo v domsko okolje in jim sploh na začetku šolskega leta pomagajo. Prvi šolski dan jih spremljajo do srednje šole, ker marsikdo poti do tja namreč ne pozna, kasneje pa jim pomagajo pri reševanju kakršnih koli težav, jim svetujejo glede šole, dijaškega doma in za novince prirejajo različne dogodke (npr. družabne večere, lov na zaklad ipd.).

Po koncu pestrega septembrskega dogajanja pa vzgojitelji dijakom predstavimo tudi vse naše interesne dejavnosti, ki jih ponujamo v okviru doma. Najbolj obiskane so športne dejavnosti, v domu pa dijakom nudimo še kuharski krožek, možnost gledališkega abonmaja in možnost igranja v domskem ansamblu, sodelovanje pri ustvarjanju domskega časopisa, ustvarjale in sprostitevne delavnice ter torkove čajanke pri svetovalni delavki. Poleg omenjenega dijakom nudimo tudi inštrukcije iz matematike, slovenščine, angleščine, nemščine in španščine. Dijaki

se pri nas lahko vključijo tudi v prostovoljstvo in dobrodelnost, opravljajo tečaj cestno-prometnih predpisov in prve pomoči in si izmenjajo oblačila v domski izmenjevalnici.

5. ŠPORTNO UDEJSTVOVANJE DIJAKOV

»Telesna dejavnost za krepitev zdravja pomeni kakšno koli telesno dejavnost, ki prinaša koristi za zdravje in funkcijsko sposobnost, hkrati pa ne ogroža zdravja« [3, str. 39]. Telesna aktivnost je ključna za krepitev našega telesa in za dobro počutje, kajti pri gibanju se v možganih sproščajo endorfini, kemične snovi, ki skrbijo za to, da se človek počuti sproščeno. V sodobnem načinu življenja, ki od slehernega človeka zahteva veliko sedenja in gledanja v ekrane, je poudarek na športnih aktivnostih še toliko bolj pomemben za krepitev odpornosti. Z udeleževanjem na športnem področju najstniki tudi krepijo oz. izboljšujejo svojo telesno samopodobo (prepričanja o lastni telesni privlačnosti), prav tako pa jim šport lahko pomaga tudi pri urjenju socialnih veščin, sprejemanju vedenjskih navad, prepoznavanju lastnih emocij ipd. S pomočjo športa tudi razvijajo občutek pripadnosti določeni skupini vrstnikov in gradijo na svoji osebnosti. Dekleta in fantje se v obdobju adolescence še zelo razvijajo in se povrh vsega tudi medsebojno primerjajo. Puncam je najpomembnejši zunanji videz, pri fantih pa se telesna samopodoba izraža bolj v tem, kakšno telesno moč in sposobnosti razvijajo.

V našem dijaškem domu so naše organizirane športne dejavnosti zelo dobro obiskane. V domu dijakom ponujamo lokostrelstvo in streljanje z zračno puško, šah, namizni tenis, odbojko, košarko, nogomet, prav tako pa imamo svoj domski fitness. Ker nimamo lastne telovadnice, treniramo odbojko in košarko v telovadnici bližnje gimnazije. V domu se trudimo, da dijakom ponujamo pester nabor interesnih dejavnosti, s katerimi dijake spodbujamo k večji vključenosti v domsko življenje. Tekom šolskega leta mentorji športnih aktivnosti organizirajo tudi meddomske tekme, ki gotovo poskrbijo za pestrost in dodajo nekaj tekmovalnega duha. Letos si želimo, da bi bila po več letih premora organizirana tudi Domijada, vseslovensko tekmovanje dijaških domov Slovenije, saj gre za lep primer povezovanja dijaških domov med sabo.

Naši dijaki radi koristijo tudi domski fitness, ki v letošnjem letu preživlja prenovo. Odločili smo se, da ga poleg še nekaterih ostalih prostorov prenovimo in osvežimo. Tako bo konec koledarskega leta možno vstopiti v dvakrat večji prostor kot prej in koristiti nove naprave. Nekaj naprav in uteži smo sicer začasno predstavili v drug prostor, ki nam trenutno služi kot začasni fitness. Kljub temu da je oprema začasno skromna, to dijakov ne odvrča in redno koristijo prostor.

6. AKCIJSKI NAČRT MREŽE ZDRAVIH ŠOL

Vsaka šola ali dijaški dom, ki se odloči biti del Mreže zdravih šol, mora na začetku šolskega leta pri izgradnji akcijskega načrta sprva oceniti izhodiščno stanje zavoda, načrtovati ukrepe in ukrepati, na koncu pa ovrednotiti, kar je bilo na začetku šolskega leta postavljeno. Treba je oblikovati delovno skupino tima Zdrave šole, pri čemer vsak član dobi svojo funkcijo in naloge, ki jih bo tekom leta izpolnil. Določi se prednostne naloge in izzive zavoda ter načine, kako se z izzivi spoprijeti. V Dijaškem domu Tabor smo se odločili, da bomo v letošnjem letu nagovorili kar nekaj področij. Osredotočili se bomo na skrb za mentalno zdravje. Dve izmed zaposlenih nameravata celo šolsko leto izvajati delavnice preventive na področju sprostitev in tehnik in

dobrega počutja. Na delavnicah dijaki barvajo mandale, spoznavajo tehnike sproščanja, ustvarjajo ipd. Lani smo gostili terapevtskega psa in izvedli mačjo čajanko. Oba dogodka sta bila izjemno dobro obiskana, ker so imeli tudi vsi možnost, da se živali dotikajo in jih pobožajo. Efektivno delamo tudi na preventivi na področju fizičnega zdravja, kajti dijakom zagotavljamo pestro ponudbo najrazličnejših športnih aktivnosti v okviru dijaškega doma, ki so dobro obiskane. Želimo si, da bi nas tekom tega šolskega leta obiskalo tudi društvo Dotik življenja. To deluje pod okriljem Društva študentov medicine Maribor in njegov namen je, da širšo javnost nagovori o pomembnosti samopregledovanja dojk in mod in poslušalca opremi z znanjem o načinih preprečevanja in pomenu zgodnjega odkrivanja teh dveh bolezni. Gre za projekt preventivno-izobraževalne narave, ki je zaživel leta 2011. [5] Poleg omenjenega društva bomo v goste povabili tudi študente farmacije, ki so že lani pri nas izvedli predavanje na temo pomembnosti cepljenja proti HPV virusu. Dijaki se lahko proti tej bolezni cepijo že v osnovni šoli, pa vendar marsikdo še vedno zavrne to možnost, večinoma zaradi nepoznavanja področja. Osredotočili se bomo tudi na področje prehrane. V oktobru smo že obeležili svetovni dan hrane, v okviru katerega smo tehtali odpadlo hrano, ki so jo dijaki pustili za kosilo oz. za večerjo in primerjali medsebojne vrednosti. Zavrženega kruha je bilo v tednu meritev zelo malo. Največ ostankov pri kosilu so dijaki pustili, ko so bili na meniju čufti in pirine kroglice s pire krompirjem, najmanj pa pri dunajskem zrezku in fileju osliča v kombinaciji z rižem. Kar se tiče večerje, so dijaki največ odpadle hrane pustili pri mlečnem rižu, najmanj pa so pustili na krožniku, ko so bile za večerjo testenine s tunino oz. smetanovo omako. Na področju prehrane imajo dijaki pomemben glas, saj so oni skoraj edini odjemalci hrane v dijaškem domu, zato želimo letos vodji prehrane tudi predati dijakova opažanja glede obrokov. V splošnem so sicer mladi zelo zadovoljni s kosili, malo manj pa z zajtrki, ki po njihovem mnenju niso dovolj obilni in raznovrstni. Zajtrk bo zelo bogat na dan, ko obeležujemo tradicionalni slovenski zajtrk, ko bodo na voljo lokalne sestavine in pestra ponudba hrane.

Zavedamo se, da je tudi medgeneracijsko sodelovanje eno izmed področij, ki ga je potrebno med mladimi krepiti. V tednu prijaznosti se vsako leto povežemo »s sosedi«, to pa so vrtec in dom za starostnike. Povabimo jih k nam v goste in organiziramo skupno druženje. V preteklosti so prišli k nam na šah, skupaj smo odigrali bingo, z mlajšimi pa smo ustvarjali, risali na kamenčke in se z njimi igrali.

Kar se tiče preventive na področju zagotavljanja varnosti nameravamo tudi letos v svoje prostore povabili zavod Vozim, vendar ne hodim, ki mlade ozavešča o pomembnosti varne in trezne vožnje.

Med prednostnimi nalogami v letošnjem šolskem letu pa so tudi razne akcije in enkratni letni dogodki. Dvakrat letno za polnoletne dijake organiziramo krvodajalsko akcijo, enkrat v jesenskem in enkrat v spomladanskem terminu. Letos je kri darovalo pet dijakov in ena dijakinja. Pomemben projekt, del katerega smo vsako leto, je tudi obdarovanje otrok in starostnikov v vseslovenski akciji Božiček za en dan. V novembru izberemo dva otroka, ki ju bomo obdarili, in gremo skupaj z dijakom ali dvema v nakup potrebščin za lepo darilo.

Poleg vseh omenjenih področij pa vsako leto obeležimo tudi nekaj pomembnih svetovnih ali mednarodnih dni. Odločili smo se, da letos naslovimo svetovni dan boja proti AIDS-u, ki ga obeležujemo prvi dan decembra. Nameravamo narediti ogromen plakat s pentljo in zbrati podpise dijakov. Ovekovčili bomo tudi Teden pisanja z roko, ker so že lani dijaki radi sodelovali. V februarju bomo za dijake tradicionalno pripravili Valentinov kotiček, v okviru

katerega dijaki svoji simpatiji napišejo sporočilce ali pismo, odločili pa smo se, da bomo poudarili tudi pomen lastnega jezika v okviru mednarodnega dneva maternega jezika. Marca se bomo v okviru mednarodnega dneva sreče posvetili sreči, v aprilu pa bomo dali poudarek na dan knjige, ko bomo pripravili eno izmed nalog za dijake (npr. predstavi seznam 3 knjig, ki so ti ljube ipd.).

v okviru rdeče niti »Lepa beseda lepe odnose najde«, ki je vodilna misel letošnje Mreže zdravih šol, pa bomo v novembru dijakom razdelili mini sobno anketo, v kateri bodo ocenjevali oz. vrednotili, kakšen odnos gojijo sostanovalci med seboj. Upamo, da se bodo dijaki pridružili projektu, kajti na koncu vsakega sodelovanja bo nekaj odgovorov tudi izžrebanih.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Frydenberg, E. (2008). *Adolescent coping: Advances in theory, research and practice*. Routledge.
- [2] Jeriček Klanšček idr. (2018). Duševno zdravje otrok in mladostnikov v Sloveniji. Nacionalni inštitut za javno zdravje. Ljubljana.
- [3] Maučec-Zakotnik, J., Backovič-Juričan, & Djomba J. K. (2012). Spodbujanje telesne dejavnosti za krepitev zdravja v okviru delovanja CINDI Slovenija. V J. K. Djomba, & M. Pori. Javnozdravstveni vidiki telesne dejavnosti: zbornik prispevkov (str. 39–49). Ljubljana: Medicinska fakulteta, Katedra za javno zdravje.
- [4] WHO. (2008). *WHO Global Burden of Disease: 2004 update*. Ženeva: WHO.
- [5] <https://www.medicinec.si/dotik-zivljenja/> (Pridobljeno 13. 11. 2023).
- [6] <https://www.tosemjaz.net/prirocniki/zorenje-skozi-to-sem-jaz/> (Pridobljeno 13. 11. 2023).

BIVANJE V GOZDU KOT KLJUČ DO ZDRAVEGA GIBALNEGA RAZVOJA OTROKA

POVZETEK

Članek obravnava povezanost med gibalnim razvojem otrok, starih med enim in tremi leti, in njihovim bivanjem v gozdnem okolju. Teoretično izhodišče temelji na pomembnosti gibanja in naravnega okolja za otrokov razvoj. Pomembne ugotovitve vključujejo: Raznoliko naravno okolje v gozdu spodbuja otroke k različnim gibalnim aktivnostim, kar krepi njihovo ravnotežje, moč, koordinacijo in hitrost. Bivanje v gozdnem okolju pozitivno vpliva na čustveno in socialno dobrobit otrok ter spodbuja njihovo samostojnost in reševanje problemov. Poudarjena je pomembnost gozdne pedagogike in aktivnega vključevanja staršev, vzgojiteljev in strokovnjakov pri spodbujanju gibalnega razvoja v naravi. Izsledki raziskave kažejo na pozitiven učinek gozdnega okolja na gibalni razvoj otrok. S skupino 1-3 letnikov smo celo leto redno hodili v gozd. S kvalitativno raziskavo, predvsem z metodo opazovanja, sem po realizaciji projekta ugotovila, da so otroci osvojili začrtane cilje in napredovali, ne le v gibalnem, temveč v celostnem razvoju. Otroci, ki redno obiskujejo gozd, imajo izboljšane motorične sposobnosti, boljše koordinacijo in ravnotežje, višjo stopnjo ekološke zavesti in povezanosti z naravo.

Doprinos članka k stroki je v tem, da poudarja ključno vlogo naravnega okolja pri spodbujanju gibalnega in celostnega razvoja otrok, kar lahko služi kot pomembno izhodišče za nadaljnje raziskave in prakso na tem področju.

KLJUČNE BESEDE: gozdna pedagogika, naravno okolje, gibalni razvoj, zgodnje otroštvo

VISITING THE FOREST: THE KEY TO A CHILD'S HEALTHY MOTOR DEVELOPMENT

ABSTRACT

The article addresses the connection between the motor development of children aged between one and three years and their experience in a forest environment. The theoretical foundation is based on the significance of movement and the natural environment for a child's development. Key findings include: The diverse natural environment in the forest encourages children to engage in various motor activities, which strengthens their balance, strength, coordination, and speed. Being in a forest environment positively impacts the emotional and social well-being of children and promotes their independence and problem-solving skills. The importance of forest pedagogy and the active involvement of parents, educators, and professionals in promoting motor development in nature is emphasized. With a group of 1-3 year-olds, we regularly went to the forest throughout the year. Through a qualitative study, primarily using the observation method, I found out after the completion of the project that the children achieved the set goals and progressed, not only in physical development but in their overall development. The research results indicate a positive effect of the forest environment on children's motor development. Children who regularly visit the forest show improved motor skills, better coordination and balance, and a heightened sense of ecological awareness and connection to nature.

The article's contribution to the profession lies in emphasizing the crucial role of the natural environment in promoting the motor and holistic development of children, serving as a vital foundation for further research and practice in this area.

KEYWORDS: Forest pedagogy, natural environment, motor development, early childhood

1. UVOD

Ko sem pred skoraj petimi leti iz vrste mestnih vrtcev prišla v vrtec, ki se nahaja sredi gorske pokrajine, sem bila presenečena, ko sem opazovala gibalno spretnost otrok. Hitro sem spoznala, da so bolj spretni, kot otroci v mestnih vrtcih. Dejstvo je, da tudi najmlajši otroci potrebujejo izzive, premagovanja ovir ter spretnosti gibanja pa se lahko naučijo le skozi lastne izkušnje.

V članku bom predstavila pomembno vlogo, ki jo ima bivanje v gozdu za celostni razvoj otroka. Poudarek bo na razvoju motoričnih sposobnosti otrok, starih med enim in tremi leti.

Moj članek bo pomagal pri razumevanju, kako in zakaj gozdno okolje vpliva na gibalni ter na celostni razvoj otrok ter pripomogel k večji prepoznavnosti in razumevanju gozdne pedagogike kot učinkovitega izobraževalnega pristopa.

2. GOZDNI VRTEC

Ker je Vrtec Palček v okolju, ki nam omogoča pogosto bivanje v naravi, smo se pridružili Mreži gozdnih vrtcev in šol. Predstavila bom, kako naravno okolje spodbuja gibanje in igro na prostem, kar je ključnega pomena za gibalni razvoj otrok. Naravno okolje ponuja različne priložnosti za plezanje, tek, skakanje in druge vrste gibanja, ki so pomembne za razvoj motoričnih sposobnosti.

Mreža gozdnih vrtcev in šol je bila ustanovljena na pobudi Inštituta za gozdno pedagogiko, Razvojnega centra Srca Slovenije, Zavoda RS za šolstvo, Občine Kamnik in posameznih vrtcev ter šol. Danes mrežo koordinira in upravlja Inštitut za gozdno pedagogiko. Cilji mreže so:

- razvoj koncepta gozdne pedagogike in pedagoškega dela v gozdu
- vzpostavitev standardov poučevanja v naravnih okoljih
- spodbujanje ustvarjalnosti, radovednosti, inovativnosti v učnem procesu. (pridobljeno s <https://gozdna-pedagogika.si/mreza-gozdnih-vrtcev-in-sol/>, 1. 11. 2023)

Ker tudi sami stremimo k podobnim ciljem, odločitev za sodelovanje ni bila težka.

Skupina, ki jo s sodelavko vodiva v gozd, je sestavljena iz otrok, starih med enim in tretjim letom. Otroci so bivanja v gozdu navajeni, običajno traja le nekaj trenutkov, da se sprostito in si najdejo delo, ko pa je čas vrnitve, si vedno želijo, da bi še malo ostali.

V gozdu spodbujava prosto igro z elementi gibanja. Do drugega leta pri otrocih prevladuje individualna igra z močno izraženimi željami, da se vanjo vključijo odrasli kot dodatni partnerji. Med drugim in tretjim letom pa prevladuje vzporedna igra, ko je v istem prostoru več otrok, ki se igrajo vsak po svoje. Šele po tretjem letu pripelje bivanje otroka med sebi enakimi tudi do medsebojnih iger, v katerih otrok nabira razne življenjske izkušnje. (Videmšek, Tomazini in Grojzdek, 2007, str. 10)

Otroci si v gozdu običajno najdejo vsak svoje delo – plezajo po skalah in po neravnih površinah, se plazijo, dvigujejo in za sabo vlečejo palice, nabirajo različen naravni material, se z njim igrajo, starejši se igrajo različne igre vlog (kuhajo, so lovci, igrajo se družine).

Poleg gibalnega razvoja, bivanje v gozdu lahko pomaga tudi pri čustvenem in duševnem razvoju otrok. Gozd ponuja mirno in sproščujoče okolje, ki lahko pomaga zmanjšati stres in anksioznost, spodbuja koncentracijo in kreativnost.

Gozd s svojimi lastnostmi, ki jih ima kot naravni ekosistem, nudi dražljaje, ki pozitivno vplivajo na vse primarne čute in s tem tudi na otrokov razvoj. Gozd s svojo fizično zgradbo in s svojim delovanjem kot dinamičen in nenehno se spreminjajoč ekosistem, optimalno vpliva na otrokova čutila in s tem spodbuja njegov razvoj. (Györek, Hojs, Lampret, Semprimožnik, Urbanija, 2014, str. 43)

3. NARAVNE OBLIKE GIBANJA

Ko govorimo o gibalnem razvoju, je potrebno razumeti, da je gibanje osnovna potreba vsakega otroka. Gibanje pripomore k celostnemu razvoju, saj vpliva na fizične, čustvene, socialne in kognitivne sposobnosti otroka. Zato je pomembno, da se otroke že v zgodnjem otroštvu spodbuja k različnim oblikam gibanja.

Gibalna dejavnost, predvsem v predšolskem obdobju, je ključnega pomena za otrokov gibalni in funkcionalni razvoj, poleg tega vpliva tudi na otrokove spoznavne, socialne in čustvene sposobnosti in lastnosti. Z različnimi dejavnostmi tako otrok ohranja in krepi zdravje, razvija svojo igro in postaja bolj samozavesten. (Videmšek, Tomazini in Grojzdek, 2007, str. 10)



SLIKA 1: Najmlajši gozd raziskujejo s plazenjem.

Naravne oblike gibanja so osnova, ki omogoča otroku, da kasneje izvaja zahtevnejše gibalne naloge in se ukvarja z različnimi športi. Otrok se najprej začne plaziti in laziti, nato hodi, teče, pleza, skače, ob tem pada in se pobira. V skupini imamo otroke, stare med enim ter tremi leti. Vsi se torej že znajo plaziti in laziti, vsi so že začeli hoditi. V gozdu se gibljejo po svojih zmožnostih. Za mlajše enoletnike je lahko izziv že sprehod do gozda in gibanje po ravni, a s koreninami prepleteni poti, medtem ko starejši že plezajo po skalah, hodijo po hlodih in skačejo iz malo dvignjenih površin.

4. VPLIV REDNEGA OBISKOVANJA GOZDA

Z igro otrok razvija svoje gibalne sposobnosti in duševne razsežnosti, zadovoljuje potrebo po gibanju, hkrati pa je igra pomembna tudi za socializacijo, saj otroka postopno navaja na življenje v skupnosti. (Videmšek, Tomazini in Grojzdek, 2007, str. 10) Izpostavljanje otrok naravnemu okolju, kot je gozd, ni pomembno le z vidika gibalnega razvoja otrok, temveč z vidika njihovega celostnega razvoja. V nadaljevanju bom izpostavila, na kaj vse lahko vpliva otrokovo pogosto bivanje v naravnem okolju.

TABELA 1: Vpliv igre v naravnih okoljih na otrokov razvoj (Györek, Hojs, Lampret, Semprimožnik, Urbanija, 2014, str. 44)

Vpliv narave na posamezna področja otrokovega razvoja	
Kognitivni	Opazovanje, pozornost, koncentracija, zapornitev, predstave, spomin, mišljenje, učenje, znanje, dojetanje, reševanje problemov
Motorični	Razvoj motoričnih sposobnosti
Senzorični	Uporaba vseh čutil, sprejemanje, prilagajanje, povezovanje in organizacija senzornih dražljajev, vključno z vedenjem, ki se pojavi kot odgovor na dražljaje
Čutno-gibalni	Zaznava in občutenje ter prenos v gibalno dejanje
Psiho-socialni	Učenje socialnih veščin in spretnosti
Emocionalni	Motivacija, pozitivna in negativna čustva, uravnavanje čustev
Komunikacijski	Razvoj govora, razvoj verbalne in neverbalne komunikacije, navezovanje stikov z drugimi
Spoznavni in osebnostni	Pozitivna samopodoba, občutek pripadnosti skupini, pozitivna samopodoba, samozavest

Gibalni razvoj je le delček celostnega razvoja, ki ga otroku omogoča igra v gozdu. Otrok tako razvija grobo ter fino motoriko, s tem koordinacijo, ravnotežje in moč. Daljši sprehodi in aktivnosti v gozdu pripomorejo k boljši kondiciji. Ne napreduje pa le groba motorika, ki jo razvijajo z gibanjem celega telesa (npr. s tekom, hojo...), fine motorične veščine lahko razvijamo z dejavnostmi, kot je pobiranje majhnih predmetov (kamenčkov, plodov, vejic...) in zlaganjem ter prenašanjem le-teh.

Gozd ponuja neskončno možnosti za raziskovanje narave, živali in rastlin, kar pripomore k razvoju radovednosti in znanstvenega razmišljanja. Otrok se sooča z izzivi, kot so prečkanje potoka ali gradnja zavetišča, kar spodbuja logično razmišljanje in reševanje problemov.

Vsakič, ko otrok premaga oviro ali doseže cilj v gozdu, se povečuje njegova samozavest. Naravno okolje pomaga zmanjšati občutke anksioznosti in stresa. Otrok se nauči sprejeti tveganje, preseči občutek strahu, uravnavati čustva in ustvarjati domišljjski svet.



SLIKA 2: Plezanje na dvignjene površine v gozdu ne omogoča le razvoj motoričnih sposobnosti, temveč tudi zadovoljstvo ob premagani prepreki in višanje samozavesti.

Poleg tega čustvenega razvoja, se krepi tudi socialni aspekt - igre in dejavnosti v skupinah lahko spodbujajo sodelovanje, delitev in učenje socialnih veščin. Skupne izkušnje v naravi pa otrokom lahko pomagajo razviti empatijo in razumevanje za druge.



SLIKA 3: Bivanje v gozdu vpliva na celostni razvoj otroka.

Otrok se v gozdu in drugih naravnih okoljih lahko neposredno seznanj z različnimi življenjskimi cikli, rastlinskimi in živalskimi vrstami ter njihovimi medsebojnimi odnosi ter s tem goji ljubezen do okolja in željo po ohranjanju narave. Gozd ponuja različne zvoke, teksture, vonje in vizualne dražljaje, ki bogatijo otrokovo senzorično izkušnjo.

Kot lahko vidimo, je gibanje v gozdu za otroka veliko več kot le telesna dejavnost. Je celostna izkušnja, ki spodbuja rast in razvoj na številnih področjih.

5. RAZVOJ MOTORIČNIH SPOSOBNOSTI V GOZDNEM OKOLJU

Gibanje v gozdnem okolju, ki je običajno razgibano, neenakomerno in polno naravnih ovir, igra ključno vlogo pri razvoju motoričnih sposobnosti otrok, starih med enim in tremi leti. Raznovrstnost terena in naravnih elementov v gozdu, kot so korenine dreves, kamni, hribi in gozdne poti, spodbujajo otroke k različnim gibalnim aktivnostim, ki jih ne bi mogli izvajati v notranjih prostorih ali urbanih okoljih.

Gibalni razvoj predstavlja napredek in izboljšanje otrokovih motoričnih sposobnosti, ki se začnejo oblikovati že ob rojstvu in se nadaljujejo skozi vse življenje. V kontekstu gozdnega okolja gibanje postane še bolj kompleksno in dinamično. Poglejmo podrobneje, kako se v gozdu razvijajo različne aspekte gibalnega razvoja.

Kot smo že omenili, bivanje v gozdu močno vpliva na razvoj grobe motorike. Gozdni tereni so običajno neravni, kar otrokom omogoča razvoj koordinacije in ravnotežja. Otrok mora biti pri hoji in teku pozoren na korenine, veje in druge naravne ovire, da bi to dosegel, se mora naučiti koordinirati svoje gibe ter loviti ravnotežje. Plezanje po drevesih ali skalnatih površinah razvija moč v rokah, nogah in jedru telesa ter prav tako krepi koordinacijo in ravnotežje. Slednje se razvija tudi pri skakanju z dvignjenih površin ali kotaljenju po travnikih, to pa pomaga pri razvoju prostorske orientacije.



SLIKA 4: Sneg predstavlja dodatno oviro pri vzpenjanju v hrib

Aktivna prosta igra razvija močne mišice in kosti, potrebne za stabilnost, preprečevanje poškodb, vzdržljivost in moč. Ta razvoj je še bolj izrazit, ko se igra odvija na prostem. Študije otrok na Norveškem in Švedskem so primerjale predšolske otroke, ki so se igrali na relativno ravnih igriščih, z otroki, ki so se igrali med velikimi skalami, drevesi in neravnim terenom. Ugotovili so, da so otroci, ki so se igrali v naravnih območjih, pri testiranju motoričnih spretnosti dosegli boljše rezultate, zlasti povezano z ravnotežjem in spretnostjo. (Hanscom, J., 2016, str. 78)

Ni pa le groba motorika tista, ki se razvija. Manipulacija z naravnimi materiali – pobiranje majhnih naravnih materialov, kot so kamenčki, listi, veje, razvija fino motorično spretnost

prstov in rok. Otroci v gozdu sestavljajo majhne hiške, izdelujejo umetnine ali druge strukture z naravnimi materiali, kar spodbuja koordinacijo oči in rok.

Gibanje v gozdu omogoča otroku razvijanje zavedanja o sebi v prostoru in kako se njegovo telo premika v različnih okoljih, s tem dobi prostorsko orientacijo in zavest o svojem telesu.

Lahko rečemo, da je gibanje v gozdu idealno za spodbujanje razvoja motoričnih sposobnosti pri malčkih. To okolje ponuja naravne izzive, ki pomagajo razvijati ravnotežje, moč, koordinacijo, hitrost, agilnost ter spretnosti reševanja problemov. Poleg tega otroke spodbuja k raziskovanju in učenju iz prve roke, kar prispeva k njihovem celostnemu razvoju. Otroci, stari med enim in tretjim letom, v gozdu ne potrebujejo vodenih dejavnosti, saj jim gozd sam omogoča veliko izzivov in potenciala za celostni razvoj.

6. DEJAVNOSTI V GOZDU

V naši skupini s sodelavko večinoma spodbujava prosto igro in gibanje, saj sva med opazovanjem ugotovili, da otroci v gozdu še ne potrebujejo dodatnih usmeritev. Pozna se, da gredo v gozd tudi s starši in jim je to domače okolje. Seveda pri njihovem opazovanju narave sodelujeva, z njimi komunicirava, pomagava pri odkrivanju novih spoznanj. V naravi opazujemo spremembe glede na letni čas, poslušamo, tipamo, primerjamo dolžine, oblike, štejemo... otrokom iz starejše skupine sodelavca občasno ponudita tudi dodatne izzive, naloge, ki njihovo raziskovanje malo usmerijo in so jim s tem v nek dodatni izziv. Pri tem si pogosto pomagata z materiali, ki so bili izdani v sklopu Mreže gozdnih vrtcev in šol.

7. ZAKLJUČEK

V današnji dobi, kjer se otroci pogosto soočajo z omejenim dostopom do naravnih okolij in prekomerno uporabo tehnologije, je pomembno poudariti vrednost in koristi bivanja v naravi, zlasti v gozdnem okolju. Raziskave, predstavljene v tem članku, ne le potrjujejo, temveč tudi poudarjajo ključno vlogo, ki jo ima gozd pri spodbujanju gibalnega razvoja otrok, starih med enim in tremi leti. Gibanje v gozdu ne le krepí motorične sposobnosti otrok, ampak tudi spodbuja njihovo čustveno, socialno in kognitivno dobrobit.

Gozdno okolje nudi nešteto priložnosti za raziskovanje, učenje in igro, ki so ključnega pomena za celostni razvoj otroka. Plezanje, tek, skakanje in manipulacija z naravnimi materiali v gozdu so samo nekatere od aktivnosti, ki spodbujajo razvoj grobe in fine motorike, ravnotežja, koordinacije in prostorske orientacije. Poleg tega neposreden stik z naravo spodbuja razvoj ekološke zavesti, povezanosti z naravo in spoštovanja do okolja.

V luči teh ugotovitev je nujno, da kot družba spodbujamo in omogočamo otrokom redne obiske v gozdu in drugih naravnih okoljih. To ne le koristi njihovem gibalnemu razvoju, ampak tudi njihovem celostnemu dobrobiti in zdravju. Starši, vzgojitelji in drugi strokovnjaki morajo biti proaktivni pri zagotavljanju teh dragocenih izkušenj za naše otroke, saj je to ključnega pomena za njihov celostni razvoj in pripravo na prihodnje izzive življenja.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Györek, N., Hojs, R., Lampret, M., Semprimožnik, R., Urbanija, B. (2014), *Otroci potrebujemo gozd*. Kamnik: Inštitut za gozdno pedagogiko in Vrtec Antona Medveda Kamnik
- [2] Hanscom, J., A. (2016), *Balanced and barefoot*, New Harbinger Publications, Inc.
- [3] Videmšek, M., Tomazini, P. in Grojzdek, M. (2007). *Gibalne igre z improviziranimi pripomočki*. Ljubljana: Fakulteta za šport
- [4] <https://gozdna-pedagogika.si/mreza-gozdnih-vrtcev-in-sol/>

GIBANJE: POMEMBNA KOMPONENTA PRI UČENJU DRUGEGA TUJEGA JEZIKA

POVZETEK

Na podlagi bogatih praktičnih izkušenj v razredu sem prišla do spoznanja, da se dijaki snov z večjim veseljem in še bolj poglobljeno naučijo, kadar je pouk razgiban. Različne aktivnosti si sledijo druga za drugo. Pri obravnavi in utrjevanju snovi uporabljam raznolike metode. Velik pomen imajo gibalne metode, ki se jim posvečam v tem strokovnem članku, saj močno popestrijo pouk. Učenje z gibanjem dijake sprošča, razveseljuje in jim omogoča več ustvarjalnosti. V članku so predstavljene gibalne metode, ki jih pri svojem pouku najpogosteje uporabljam, na primer: »Dol, gor in na prste«, »Sprehodimo se do slovarja«, »Gibalno uprizarjanje zgodb«, »Razgibajmo svoje telo od glave do pet«, »Ustvarimo plesno koreografijo za pesem«, Utrjevanje učne snovi v premikajočih se parih«, »Sestavimo zgodbico z gibanjem«, »Z gibanjem do hitrejšje izmenjave informacij«. Opisane gibalne metode lahko doprinesejo k bolj kvalitetnemu pouku tudi pri drugih šolskih predmetih. V anketi moji dijaki potrjujejo, da učenje z gibanjem omogoča bolj sproščen, razgiban, ustvarjalen in poglobljen pouk. Do podobnih ugotovitev prihajajo številni strokovnjaki na področju vzgoje in izobraževanja.

KLJUČNE BESEDE: učenje z gibanjem, sprostitvev, ustvarjalnost, široka uporabnost

MOVEMENT: IMPORTANT COMPONENT WHEN LEARNING SECOND FOREIGN LANGUAGE

ABSTRACT

Based on rich experiences in the classroom, I have realized that my students learn with more pleasure and gain deeper knowledge, when the lessons provide lots of events. Different activities follow one another. When teaching a new subject matter or during revision, I use various teaching methods. This article is dedicated to movement methods, which are also very important, as they greatly enrich the lessons. Learning with movement relaxes the students, it brings them joy and more creativity. I am presenting the movement methods that are most frequently used during my lessons, for example "Down, up and on the toes", "Let's walk towards the dictionary", "Kinaesthetic presentation of stories", "Let's move our body from the head to the feet", "Let's create a dance choreography for the song", "Revision of what has been taught in moving pairs", "Let's move and complete the story", "Let's move and exchange the information more quickly". The presented movement methods can contribute to more diversity in other subjects, too. The survey, done by my students, has confirmed that learning with movement enables more relaxing, eventful, and meaningful lessons, filled with creativity. Numerous experts in the field of education came to similar conclusions.

KEYWORDS: learning with movement, relaxation, creativity, widely useful

1. UVOD

Ljudje se radi gibamo. Gibanje potrebujemo. Postavitev šolskih klopi in stolov v naših šolah nakazuje prevladujoč način poučevanja in učenja. To je frontalni način. Dijaki imajo od šest do sedem ur pouka dnevno, nekateri se po pouku udeležujejo še številnih krožkov. Veliko sedijo. K sreči imajo nekaj ur športne vzgoje na teden, pri katerih se lahko razgibajo. To pa ni dovolj. Tudi pri ostalih šolskih urah naj bo pouk razgiban, vsebuje naj zdravo mero gibalnih komponent.

Pri svojih urah bodimo pozorni na to, da pouk vsebuje dovolj gibalnih elementov. Na ta način vzdržujemo dinamiko pouka, dijakom omogočamo, da se sprostijo in hitreje ter z več zagona in zadovoljstva usvajajo nove jezikovne spretnosti. Tudi pri utrjevanju učne snovi uporaba gibalnih komponent na lica dijakov nariše nasmeh.

V prispevku so predstavljene gibalne metode, ki omogočajo bolj poglobljeno, ustvarjalno, sproščeno in razgibano učenje ter utrjevanje novih vsebin in spretnosti. Verjamem, da bo marsikatera gibalna metoda, predstavljena v nadaljevanju, popestrila tudi pouk pri drugih šolskih predmetih.

2. GIBALNE METODE PRI UČENJU IN UTRJEVANJU DRUGEGA TUJEGA JEZIKA

a) Dol, gor in na prste

V nemščini se določeni predlogi vežejo le s tretjim, spet drugi predlogi le s četrtem sklonom, tretja skupina predlogov pa se veže z obema sklonoma. Gibalna metoda je zato uporabna pri utrjevanju nemških predlogov. Dijakom naročimo, naj vstanejo. V tem položaju obstanejo, kadar zakličemo predlog v četrtem sklonu. Kadar zakličemo predlog v tretjem sklonu, naredijo poklek. Pri skupini predlogov s tretjim in četrtem sklonom dijaki stopijo na prste. Najprej kličemo predloge počasneje, kasneje hitreje. Temu se prilagodi tudi gibanje dijakov.

b) Primi žogico, povej glagol

Gibalna metoda je posrečena pri utrjevanju nepravilnih glagolov. Dijaki vstanejo za svojimi mizami. Še bolj zanimivo je, če naredimo velik krog. Povemo nepravilni glagol in osebo, v kateri naj ga dijak sprega. Žogico podamo enemu izmed dijakov, ki ob prejemu žoge nepravilni glagol sprega in učitelju vrne žogo. Metanje žoge najprej poteka počasi, potem pa vedno hitreje.

Različica: Dijaki naredijo tri manjše kroge. Trem najboljšim dijakom, ki prevzamejo vlogo učitelja, izročimo žogico (vsakemu eno). Tako dijaki pogosteje pridejo na vrsto in še hitreje vadijo nepravilne glagole.

c) Predstavimo se z žogico

Kadar se dijaki učijo predstavljati drug drugemu, povedo svoje ime, od kod prihajajo ter kje živijo. Prav tako po imenu, državljanstvu in kraju bivanja sprašujejo sošolce. Najprej se naučimo ustreznih vprašanj in odgovorov za tikanje (neuradno okolje) in vikanje (uradno okolje). Snov utrdimo tako, da dijake prosimo, naj naredijo velik krog. Pričnemo z gibalno igro.

Žogico podamo enemu od dijakov in ga povprašamo po njegovem imenu (tikanje). Dijak odgovori in nas ob metu žogice nazaj vpraša po našem imenu (vikanje). Povemo svoje ime in žogico podamo drugemu dijaku. Med metom žogice ga vprašamo, od kod prihaja (tikanje). Dijak nam ob prejemu žogice odgovori in nas ob metu žogice nazaj vpraša po našem državljanstvu (vikanje). Nekaj časa žogica potuje med nami in dijaki, nato dijake prosimo, naj žogico podajajo drug drugemu in si ob tem postavljajo vprašanja ter na njih odgovarjajo (samo tikanje).

Različica: Dijaki naredijo tri manjše kroge. Trem boljšim dijakom, ki prevzamejo vlogo učitelja, izročimo žogico (vsakemu eno). Tako dijaki pogosteje pridejo na vrsto in še hitreje vadijo vprašanja in odgovore za predstavitev.

č) Predstavljanje nove identitete v gibanju

Najprej se naučimo predstavljati neuradno. Povemo svoje ime, državljanstvo in kraj bivanja. Sošolce sprašujemo po njihovih imenih, državljanstvu in kraju bivanja.

Da bi se naučili predstavljanja v uradnih situacijah, prosimo dijake, naj na kartončke zapišejo izmišljeno identiteto odrasle osebe (ime in priimek, državljanstvo, kraj bivanja). Kartončke si s kljukico pritrdijo na oblačilo. Najprej se uradna vprašanja in odgovore za ime, državljanstvo in kraj bivanja skupaj naučimo, nato prosimo dijake, naj gredo s pripetimi kartončki do vsaj treh sošolcev, ki jih povprašajo po imenu, državljanstvu in kraju bivanja. Tako dijaki večkrat ponovijo vprašanja in odgovore in se jih laže naučijo. Gibanje ugodno vpliva na boljšo pozornost in motiviranost. Dejavnost lahko preusmerimo tako, da dijaki drug drugega vmes sprašujejo tudi po pravi identiteti in tako utrjujejo tudi neuradna vprašanja. Na ta način lahko vadimo še neuradna/uradna vprašanja in odgovore o starosti in poklicu. Primer kartončka z izmišljeno identiteto odrasle osebe (glej sliko 1):

Mateo Sanchez

Spanien

Madrid

SLIKA1: Kartonček z izmišljeno identiteto odrasle osebe

d) Sprehodimo se do slovarja

Pri obravnavi težjih besedil z več neznanimi besedami dijaki potrebujejo slovar. Potrebujejo ga tudi, kadar pri uri pišejo nekoliko daljše pisne sestavke. Na začetku ure na različnih mestih v razredu pripravimo dva do tri slovarje (v knjižni ali elektronski obliki: trije manjši prenosni računalniki). Dijake prosimo, naj ob branju oziroma pisanju besedila neznane besede poiščejo v enem od slovarjev, ki ga v tistem trenutku ne uporablja nihče od sošolcev. Tako se med uro večkrat sprehodijo do prostega slovarja.

Takšna metoda je uporabna tudi za branje daljših člankov in pisanje povzetkov člankov. Učitelj v razred prinese toliko revij primerne jezikovne stopnje, kolikor je dijakov v razredu. Če je dijakov 30, prinese 30 različnih revij enake jezikovne stopnje. Vsak dijak prejme svojo revijo. Dijake prosimo, naj si v reviji izberejo najzanimivejši članek, ki ima dolžino ene A4 strani. Če

je v članku več sličic, preberejo dve A4 strani. Povabimo jih, naj med branjem ključne besede poiščejo v slovarju. Ko svoj članek s pomočjo slovarja preberejo, s svojimi besedami napišejo kratek povzetek članka. Pri tem ponovno potrebujejo slovar. Pri naslednji uri svoje povzetke ustno predstavijo. Razvije se diskusija o prebranih člankih.

e) Gibalno uprizarjanje zgodb

Dijake prosimo, naj napišejo kratko zgodbo (na določeno temo). Povemo jim tudi, da bodo enemu od sošolcev v razredu svojo zgodbo kasneje gibalno uprizorili. Ko so zgodbe napisane, dijaki v parih (ki jih določimo) drug drugemu uprizarjajo svojo zgodbo z namenom, da bo vsak uprizorjeno zgodbo svojega sošolca zapisal in bo na ta način nastala nova pisna različica zgodbe. Na koncu oba sošolca primerjata na začetku napisano zgodbo z različico zgodbe, ki je nastala po uprizoritvi. Primerjava je lahko zelo zabavna.

Prva različica : Dijake prosimo, naj napišejo kratko zgodbo (na določeno temo). Povemo jim, da bodo svojo zgodbo kasneje gibalno uprizorili. Ko so zgodbe napisane, prosimo enega pogumnejših dijakov, naj svojo zgodbo gibalno uprizori. Najprej uprizori začetek zgodbe. Sošolci skušajo videno opisati z besedami. Šele ko ugotovijo pravi pomen začetka zgodbe, dijak z gibalno uprizoritvijo svoje zgodbe nadaljuje korak za korakom. Sošolci še naprej ugibajo pomen uprizoritev, dokler ne ugotovijo pomena celotne zgodbe. Na koncu lahko dijak svojo zgodbo tudi prebere.

Druga različica: Dijake razdelimo na skupine in pri vsaki skupini prosimo enega pogumnejših dijakov, naj svojo zgodbo gibalno uprizori. Ostali sošolci v skupini skušajo videno opisati z besedami. Dijak svojo zgodbo uprizarja korak za korakom, dokler sošolci ne ugotovijo pomena celotne zgodbe. Na koncu lahko dijaki, ki so zgodbo uprizarjali, svojo zgodbo tudi preberejo. Kadar so dijaki razporejeni po skupinah, je več dijakov bolj dejavnih.

f) Uprizorimo zgodbico z gibanjem in brez besed

Dijake razdelimo v skupine. Vsaka skupina prejme drugačno kratko zgodbo in navodilo, naj jo uprizorijo z gibanjem in brez besed. V dogovorjenem času vse skupine pripravijo uprizoritve kratkih zgodb brez besed. Po koncu vsake uprizoritve sošolci zgodbo, ki so jo videli, napišejo in preberejo. Prebrane zgodbe primerjamo z originalnimi.

g) Sestavimo zgodbico z gibanjem

Naslednja metoda je primerna za nekoliko manjše skupine. Razrežemo zgodbico/besedilo na krajše smiselne enote in vsakemu dijaku izročimo en trakec. Vsak dijak, ki si mora svoj stavek do dva zapomniti, gre po razredu in svoj delček zgodbice/besedila pove čim več sošolcem v razredu, ki si delčke zgodbice/besedila poskušajo zapomniti. Lahko si jih tudi zapišejo. Sledi sestavljanje zgodbice. Enemu izmed boljših dijakov izročimo celotno zgodbico/besedilo z navodilom, naj spremlja, ali se zgodbica/besedilo pravilno sestavlja. Na tablo pritrdimo uvodni stavek zgodbice/besedila. Dijaki nato ustno dodajajo delčke zgodbice, ki so si jih zapomnili, dokler besedilo ni sestavljeno do konca. Napačno sestavljanje zgodbice prepreči dijak s celotnim besedilom, ki v primeru napačnega nadaljevanja zgodbice zacinglja z zvončkom.

h) Gibalno uprizarjanje značajskih lastnosti ljudi

Učimo se besedišče za značajske lastnosti ljudi. Da bi si nove besede dijaki laže zapomnili, jih prosimo, naj ob stimulatívni glasbi pridevnike narišejo. Pomnjenje novih pridevnikov preverijo z gibalno imitacijo besed. Dijake razporedimo v pare. Pare prosimo, naj se sodelujoči obrnejo drug proti drugemu in vsak na svoj način brez glasu imitira pridevnike, ki jih na glas zakličemo. Zakličemo prvi pridevnik, dijaki v parih drug drugemu imitirajo značajsko lastnost. S ploskom dlani nakažemo, da je čas za imitacijo naslednjega pridevnika. Dijaki na ta način uprizorijo čim več novih pridevnikov. Primer risbe mojih dijakov za značajske lastnosti ljudi (glej sliko 2):



SLIKA 2: Ljubosumje

Prva različica: Pari dobijo navodilo, naj drug drugemu uprizarjajo nove pridevnike. Prvi v paru pove pridevnik, sošolec ga imitira. Nato pove pridevnik drugi v paru, sošolec ga imitira. Tako izmenično kličeta in uprizarjata še več pridevnikov.

Druga različica: K tabli povabimo enega pogumnejših dijakov, mu povemo enega od novih pridevnikov in ga prosimo, naj pridevnik imitira. Ostali dijaki poskušajo uganiti pomen pridevnika. Kdor ga pravilno ugane, pride pred tablo in imitira nov pridevnik, ki ga izve od učitelja. Po tem vzorcu se igra nadaljuje, dokler ni gibalno prikazanih čim več novih pridevnikov.

Še več dijakov je dejavnih, kadar se zgoraj opisana dejavnost odvija v več skupinah. V vsaki skupini določimo dijaka, ki bo izbiral pridevnike, ostali v skupinah pa bodo besede imitirali po zgoraj opisanem principu.

i) Gibalno uprizarjanje novega besedišča, sklopov besed ali stavkov

Metoda je primerna za veliko tem, na primer šola, poklici, praznovanja, potovanja itd. Novo besedišče pri določeni temi si dijaki čim bolje poskušajo zapomniti ob stimulatívni glasbi. Prostovoljec, ki bo gibalno uprizoril novo besedo, pride naprej. Eden od sedečih sošolcev pove eno od novih besed, ki jo prostovoljec uprizori. Naprej pride še nekaj prostovoljcev, ki uprizarjajo nove besede, ki so jih izbrali sošolci. Ko prostovoljcev ni več, prosimo še druge dijake, naj pridejo k tabli. Uprizoritve besed se nadaljujejo.

Še več dijakov je dejavnih, kadar se zgoraj opisana dejavnost odvija v več skupinah. V vsaki skupini določimo dijaka, ki bo imel vlogo učitelja, torej bo prostovoljce in ostale sošolce v skupini prosil, naj pridejo naprej in uprizorijo novo besedo (ali besedni sklop ali stavek), ki jo (ga) določijo ostali v skupini.

j) Besedno in gibalno uprizarjanje skečev

Ko je neka tema že dobro predelana, prosimo dijake, naj v skupinah napišejo takšen skeč, ki ga bodo kasneje lahko vsi udeleženci uprizorili tako z besedami kot tudi z gibanjem. Po

dogovorjenem času skupine skeč uprizorijo na zgoraj opisan način. Besedno in gibalno lahko uprizarjajo tudi pogovore (skupine) in dialoge (pari) na določeno temo.

k) Razgibajmo svoje telo od glave do pet

Delov telesa se v nemščini najlaže naučimo tako, da jih ob imenovanju tudi pokažemo. Nato dele telesa samo še pokažemo, dijaki jih poimenujejo. To nekajkrat ponovimo. Dijaki zdaj besede že relativno dobro znajo. Prosimo jih, naj besede vadijo še v parih. Prvi sošolec pokaže del telesa, drugi ga poimenuje. Drugi pokaže del telesa, prvi ga poimenuje. Izmenično nadaljujejo z vajo. Na delovni list »človeško telo« naučene besede pravilno napišejo.

Nato pokažemo nekatere gibe, na primer dvigni, spusti, skrči, raztegni, upogni, zravnaj, zavrti. Dijaki ponavljajo gibe in mrmrajo besede dvigni, spusti, skrči, raztegni, upogni, zravnaj, zavrti. Tako se jih naučijo.

V nadaljevanju dijake prosimo, naj vstanejo in si zagotovijo dovolj prostora okoli sebe. Ob odprtem oknu damo navodila za razgibavanje telesa od glave do pet, na primer: »Dvigni obe roki! Spusti ju ob telesu! Skrči desno roko in jo raztegni! Skrči levo roko in jo raztegni! Na desno zavrti levo dlan! Na levo zavrti desno dlan! Hrbtenico upogni v predklon in jo ponovno počasi vzravnaj! Pokrči kolena in jih počasi vzravnaj! Stopi na prste in se počasi dvigni čim više! Počasi stopi nazaj na pete!«

Nato si v parih izmenično dajejo navodila za razgibavanje telesa od glave do pet. Prvi pove navodilo (na primer »Skrči desno roko! Počasi jo zravnaj!«), drugi s pravilnim gibom pokaže, da je navodilo razumel. Nato pove navodilo drugi, prvi pa izvede gib. Izmenično nadaljujeta vajo. Drug drugemu povesta tudi, kolikokrat naj se gib ponovi. Tako se lahko obenem dobro razgibata.

Ko dijaki opisane razgibalne vaje znajo, jih lahko izvajamo tudi v nadaljevanju šolskega leta, in sicer na začetku ali sredi šolske ure, da bi ob morebitni utrujenosti zvišali pozornost in motivacijo za učenje.

l) Ustvarimo plesno koreografijo za pesem

Naučimo se novo nemško popularno pesem. Učitelj ali za ples nadarjeni dijaki ustvarijo plesno koreografijo za naučeno popularno pesem. Dijaki plesno koreografijo vadijo. Skupaj z besedilom nekajkrat ponovimo plesno koreografijo. Na koncu dijaki brez učitelja uglašeno izvedejo glasbeno točko. Ob petju pesmi izvajajo še plesno koreografijo.

Različica: Plesne koreografije lahko dijaki skupaj ustvarjajo tudi v skupinah. Skupaj z besedilom vadijo svojo plesno koreografijo in jo po določenem času predstavijo sošolcem. Vsaka skupina predstavi svojo plesno koreografijo.

m) Utrjevanje dialogov v dveh krogih

Prosimo, naj polovica dijakov naredi notranji krog, druga polovica dijakov naj naredi zunanji krog. Dijaki notranjega kroga se obrnejo proti dijakom zunanjega kroga. Skupaj bodo vadili

dialoge. Ta vaja je še posebej primerna kot utrjevanje snovi pred ocenjevanjem. Vadimo dialoge, ki bodo kmalu predmet ocenjevanja. Dijakom opišemo situacijo za prvi dialog, parom dodelimo vloge. Dijaki notranjega kroga na primer igrajo vlogo ena, dijaki zunanjega kroga igrajo vlogo 2. So časovno omejeni. S ploskom dlani ali kakšnim drugim dogovorjenim znakom nakažemo, da je čas za prvi dialog potekel. Dijake notranjega kroga prosimo, naj se pomaknejo za štiri mesta naprej (po urinem kazalcu). Dijaki zunanjega kroga ostanejo na svojih mestih. Bistveno je, da dijaki vsak nov dialog utrjujejo z drugim sošolcem in da se premikajo. Dijakom opišemo situacijo za drugi dialog. Ponovno dijakom notranjega in zunanjega kroga dodelimo vloge. Ko poteče čas za drugi dialog, lahko prosimo dijake zunanjega kroga, da se pomaknejo za šest mest naprej (po urinem kazalcu). Tokrat ostanejo na svojih mestih dijaki notranjega kroga. Na ta način lahko vadimo precej dialogov.

Različica: Po omenjeni metodi lahko vadimo in utrjujemo praktično celotno učno snov: tematska vprašanja, slovnične strukture (na primer: nepravilne glagole, sklone, odvisne stavke), besedišče itd. Dijaki se učijo drug od drugega.

n) Utrjevanje učne snovi v premikajočih se parih

Dijakom povemo, da bodo ustno in v parih utrjevali učno snov. Prvo vrsto določimo kot vrsto A, drugo kot vrsto B, tretjo kot vrsto A, četrto kot vrsto B in tako naprej. Povemo jim, da se bodo po naših navodilih premikali naprej oziroma nazaj. Razložimo prvo utrjevalno nalogo. Dijaki ostanejo na svojih mestih in vadijo. So časovno omejeni. Pred drugo utrjevalno nalogo se dijaki vrst B pomaknejo za en sedež naprej. Kdor sedi v drugi klopi, gre sedet v prvo. Kdor sedi v prvi klopi, gre sedet v zadnjo. Tako se vsi dijaki vrst B pomaknejo en sedež naprej in zdaj sedijo z drugim sošolcem. Pred tretjo utrjevalno nalogo naj se dijaki vrst A pomaknejo en sedež nazaj. Spet vsi sedijo z drugimi sošolci. Tudi pri tej metodi lahko vadimo in utrjujemo praktično celotno učno snov.

o) Do mnenj z razmišljanjem, pisanjem, gibanjem in diskusijo

Za obravnavano temo pripravimo diskusijska vprašanja. Vsako vprašanje napišemo na nov plakat. Plakate obesimo na vse strani učilnice. Dijake prosimo, naj o vprašanih razmislijo in si napišejo oporne točke, ki jim bodo pomagale pri predstavitvi svojih odgovorov. Opozorimo jih, naj o vprašanih razmišljajo večplastno in naj si napišejo več opornih točk (na primer argumenti za in proti). Po dogovorjenem času jih prosimo, naj stopijo do vsakega plakata in nanj napišejo svoja razmišljanja. Preden jih napišejo, naj preberejo, katera razmišljanja so bila že napisana in naj jih ne ponavljajo. Na koncu preberemo, kaj so zapisali pod posamezno diskusijsko vprašanje. Razvije se razredna (plenumska) diskusija.

Različica: Metoda s plakati na vseh straneh učilnice je uporabna tudi za uvajanje nove učne snovi. Ko na primer začnemo obravnavati prireditve, dijake prosimo, naj razmislijo, katere prireditve so znane po vsem svetu, katere v Sloveniji, katere v njihovem domačem kraju in katere v nemško govorečih državah. Dijake prosimo, naj stopijo do vsakega plakata in nanj zapišejo naslove prireditve. Na koncu preberemo, katere prireditve so zapisali. Razdelimo jih v skupine. Vsaka skupina si izbere eno od prireditve (vsaka skupina svojo) in jo pisno opiše. Na

koncu predstavniki skupin opise prireditev preberejo. Primer naštevanja prireditev mojih dijakov na plakat in primer opisa prireditve (glej sliki 3 in 4).

- Eurovision
- Oktoberfest
- Tomorrowland
- Das New Jahrs Konzert
- die Frankfurter Buchmesse

SLIKA 3: Naštevanje prireditev

Oktoberfest
Das Festival findet in München statt. Es fängt im September an und dauert bis Oktober. Man trinkt dort viel Bier und isst Würstchen. Das Festival ist weltberühmt, deswegen gibt es jedes Jahr viele Besucher.

SLIKA 4: Opis prireditve

p) S fotografijami in gibanjem vadimo uporabo slovnicega časa (preteklik)

V razred prinesemo toliko fotografij, kolikor je dijakov. Prinesemo lahko abstraktne fotografije, ki jih postavimo na veliko mizo v učilnici. Dijake prosimo, naj si izberejo fotografijo, ki jih najbolj pritegne. V nadaljevanju jih prosimo, naj v opornih točkah opišejo en dogodek iz svojega otroštva/življenja, na katerega jih ta fotografija najbolj spominja. Oporne točke si zapišejo na papir, ki so ga prav tako prejeli od učitelja. Papir z opornimi točkami si s kljukico pritrdijo na oblačilo. Po določenem, vnaprej dogovorjenem času, dijake prosimo, naj gredo po učilnici in svojo zgodbo povedo čim več sošolcem. To pomeni, da isto zgodbo pripovedujejo več osebam. Na koncu vsak dijak napiše zgodbo sošolca, ki mu je bila najbolj všeč. Zgodbo prebere. Ko sošolec prepozna svojo zgodbo, dvigne fotografijo visoko v zrak, da jo vidijo še ostali dijaki.

r) Z gibanjem do hitrejšje izmenjave informacij

Pri obravnavi teme z naslovom prireditve dijake razporedimo v skupine s štirimi udeleženci. Udeležencem vsake skupine dodelimo številke ena, dva, tri in štiri. Prosimo jih, naj v svoji skupini predstavijo prireditev, ki jim je bila doslej najbolj všeč (ime prireditve, kraj, čas, opis dogodkov, doživljanje prireditve itd). Vsak dijak v svoji skupini lahko pripoveduje do tri minute, nato pripoveduje naslednji dijak in tako naprej. Po dvanajstih minutah prosimo, naj dijaki s številko ena sedejo skupaj, dijaki s številko dve skupaj, prav tako dijaki s številko tri in dijaki s številko štiri. Dijaki v novih skupinah predstavljajo prireditev, o katerih so slišali v prejšnji skupini. V novih skupinah izberejo najbolj zanimivo prireditev, ki jo zapišejo in predstavijo. Omenjeno metodo lahko uporabimo tudi pri obravnavi drugih tem (na primer novice).

3. SKLEP

Opisane gibalne metode omogočajo bolj razgiban, poglobljen in kvalitetnejši pouk, več ustvarjalnosti in sproščenosti med poukom ter večjo motiviranost in zbranost, kar so v anketi potrdili tudi moji dijaki. Tudi drugi strokovnjaki na področju vzgoje in izobraževanja učenju z gibanjem pripisujejo velik pomen. Z vnašanjem giba v učno-vzgojni proces učitelj ustvarja sproščeno počutje ter tako olajšuje vzgojno-izobraževalni proces in spodbuja otrokov emocionalni, socialni in intelektualni razvoj. (Kroflič, 1999) Prgič (2018) piše, da bi morali učitelji zaradi visokega odstotka kinestetičnih tipov v pouk vključiti tudi gibanje. Kavčič (2005) navaja izsledke študij, ki kažejo, da je učenje z gibanjem bolj uspešno kot učenje v klasični šolski situaciji. Tudi Majcan (2021) ugotavlja, da je učenje z metodo gibanja in igre zabavno, sproščeno, dinamično, zanimivo in učinkovito v primerjavi s klasičnim poučevanjem, pri katerem prevladuje frontalna učna oblika in kjer je učitelj usmerjen v posredovanje učne snovi.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Kavčič, R.A. (2005). *Učenje z gibanjem pri matematiki*. Bravo.
- [2] Kroflič, B. (1999). *Ustvarjalni gib – tretja razsežnost pouka*. Znanstveno in publicistično središče Ljubljana.
- [3] Majcan, M. (2021). Z gibanjem do branja in pisanja v italijanščini kot tujem jeziku. *Realka*, 2021 (4), 72 – 79. <http://www.realka.si/wp-content/uploads/2021/11/4.%C5%A1tevilka-Revije-Realka.pdf>
- [4] Prgič, J. (2018). *Kinestetični razred – učenje skozi gibanje*. Svetovalno-izobraževalni center MI.

PREHRANJEVANJE DIJAKOV V DIJAŠKEM DOMU VIČ

POVZETEK

Zdrav življenjski slog je za najstnike izjemnega pomena. Dobršen del zdravega življenjskega sloga predstavljajo zdrave prehranjevalne navade. Te vplivajo na rast in razvoj posameznika, njegov nivo energije, kognitivne funkcije, zdravje kože, nadzor telesne teže in s tem povezano samopodobo. Namen prispevka je predstaviti prehranjevalne navade dijakov, bivačih v Dijaškem domu Vič ter načrtovanje ustreznih ukrepov oz. odgovorov nanje. V Dijaškem domu Vič opazamo porast nezdravega prehranjevanja. Opravljena je bila kvalitativna eksplorativna raziskava, kjer smo z opazovanjem prehranjevalnih navad (prehranjevanje z domsko prehrano, dokupovanje hrane in pijače ter naročanje hrane in pijače pri dostavnih ponudnikih) raziskovali problematiko nezdravega prehranjevanja dijakov. Pri poizvedovanju smo si pomagali tudi z dijaškimi ocenami domske prehrane znotraj anket o zadovoljstvu dijakov v šolskem letu 2021/2022 ter 2022/2023. Vzorec raziskave je obsegal 3 vzgojne skupine: fantovsko, dekliško in mešano, skupaj 73 dijakov. Ugotavljamo, da dijaki izpuščajo obroke, posegajo po procesirani hrani, ki vsebuje veliko maščob in soli ter pijačah z visokim deležem sladkorja in poživil. Vse pogostejši so tudi izzivi z različnimi motnjami prehranjevanja ter težavami v duševnem zdravju dijakov. Dijake informiramo o pomembnosti zdravega življenjskega sloga in o zdravih prehranjevalnih navadah v okviru dela v vzgojni skupini ter medskupinskega vzgojnega dela. Uvedli smo košarico sadja, ki je tedensko na voljo v vsakem od bivalnih traktov matičnih skupin. Izziv jim predstavlja razkorak med vedenjem, poznavanjem in udejanjanjem zdravega prehranjevanja. Zavedamo se, da je adolescenca ključna doba za oblikovanje prehranjevalnih navad. Predstavljeno lahko podpre strokovne delavce v vzgoji in izobraževanju k uvedbi podobnih ukrepov, prilagojenih za njihovo organizacijo.

KLJUČNE BESEDE: dijaki, intervencija, motnje prehranjevanja, nezdrave prehranjevalne navade

EATING HABITS OF STUDENTS LIVING IN VIČ STUDENT DORMITORY

ABSTRACT

A healthy lifestyle is extremely important for teenagers. A good part of a healthy lifestyle is healthy eating habits. These affect an individual's growth and development, energy level, cognitive functions, skin health, weight control and self-image related to it. The purpose of the text is to present the eating habits of students living in the Ljubljana's Vič Student Dormitory and planning of appropriate answers to them. We are witnessing an increase in unhealthy eating among students. A qualitative exploratory study was made, where we observed eating habits and researched the issue of unhealthy eating among students. In the inquiry, we also helped ourselves with student evaluations of home meals, carried out within the yearly surveys on Student satisfaction in the school year 2021/2022 and 2022/2023. The research sample consisted of 73 students. We conclude that they skip meals, often reach for processed foods that contain a lot of saturated fat and salt, and drinks with a high proportion of sugar and stimulants. Challenges with mental health problems and various eating disorders are also becoming more common. Students are informed about the importance of a healthy lifestyle and healthy eating habits in the context of work in an educational group and inter-group educational work. We have introduced a fruit basket, which is available weekly in residential tracts. The challenge for them is the gap between being informed about healthy eating and implementation of it. The presentation can support professionals in education to introduce similar measures adapted to their organization.

KEYWORDS: eating disorders, unhealthy eating habits, intervention, students

1. UVOD

Razvojno obdobje najstništva je polno sprememb, nihanj med različnimi dihotomji in iskanja ter preizpraševanja posameznika kaj in kdo vse je ali ni. Kvaliteta življenja je v veliki meri odvisna od posameznikove prehrane. Na kvaliteto življenja dijakov vpliva kaj jedo, koliko jedo, kdaj jedo, kolikokrat jedo ter kakšen odnos imajo do hrane. Kakovostna in hranilno ustrezna prehrana bo kvaliteto življenja dvigala. Dijaki za zdrav razvoj potrebujejo uravnotežena makrohranila, ki za nizko raven telesne dejavnosti skozi dan doprinesejo med 2000 (dekleta) in 2600 (fantje) kcal dnevno [1]. Dijaki naj bi ta vnos enakomerno zaužili v 4-6 obrokih na dan. Do vstopa v dijaški dom so za večino njih starši in skrbniki tisti, ki sprejemajo odločitve o njihovi prehrani in jih vodijo v prehranjevalne navade, tako s skupnim prehranjevanjem kot tudi z zgledom lastnih prehranjevalnih navad. Ob vstopu v dijaški dom v dijake polagajo upanje, da je bilo njihovo modelno učenje dovolj zdravo in vztrajno, da ga bodo dijaki uspeli nadaljevati in vzdrževati, kljub večji odgovornosti, ki jim je s tem naložena.

2. PREHRANJEVALNE NAVADE, ZDRAVJE IN ŽIVLJENJSKI SLOG

Poleg prehrane na zdravje otrok vpliva tudi dejaven življenjski slog, ki je nujno povezan z redno telesno aktivnostjo in z dovolj kvalitetnega spanja. Mladostniki naj bi bili vsaj eno uro na dan zmerno do visoko intenzivno dejavni, trikrat tedensko pa naj bi v vadbo poleg aerobnih dejavnosti vključili tudi vaje za krepitev mišic in kosti. [2]. Priporočila Nacionalnega inštituta za javno zdravje za dobro spanje mladostnikov le-te spodbujajo k zadostni količini spanja, poleg dobre in stalne rutine, dobro prezračene spalnice in omejitve uporabe zaslonov v spalnici pa pozivajo tudi k telesni vadbi preko dneva, omejevanju vnosa kofeina ter izogibanju prigrizkom, premajhnim in prevelikim obrokom pred spanjem. [3] Prehrana v dijaškem domu upošteva Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah, ki pravijo, da je »zdrava prehrana za otroke in mladostnike [...] pomembnejša, ker je odraščanje obdobje intenzivnega fiziološkega, psihosocialnega in kognitivnega razvoja posameznika. Hkrati pa hrana predvsem v mladostniškem obdobju ne zadovoljuje le fizioloških potreb, ampak ima tudi psihološki pomen. Energijsko in hranilno uravnotežena in specifičnim potrebam otrok in mladostnikov v fazi rasti in razvoja prilagojena prehrana je eden najbolj pomembnih pozitivnih dejavnikov varovanja zdravja.« [4]

a) Uravnotežena prehrana

Doseči uravnoteženo in zdravo prehrano dijakov je cilj dijaškega doma, a nanj ne vpliva zgolj sestava jedilnika in strežba obrokov v dijaškem domu. Jedilnik v dijaškem domu je sestavljen iz zajtrka, dveh kosil in večerje. Nezdrave prehranjevalne navade, še posebej neustrezen nabor živil in neredna prehrana, lahko povzročijo slabše počutje in nižjo delovno storilnost, hkrati vplivajo tudi na nižjo odpornost so pogosto dejavnik tveganja za nastanek kroničnih nenalezljivih bolezni kasneje v življenju. »Še zlasti je pomemben zajtrk, ki lahko pri otrocih in mladostnikih pri prvih šolskih urah pomembno izboljša njihove kognitivne funkcije. Pri otrocih, ki niso zaužili zajtrka, se lahko delovna storilnost, tako telesne kakor duševne zmožnosti, v primerjavi z njihovimi vrstniki, ki so zajtrkovali, zmanjša za do 20 %.« [4]

b) Motnje hranjenja in prehranjevanja

Motnje prehranjevanja veljajo za predstopnjo motenj hranjenja, ni pa nujno, da se v njih razvijejo. Mednje med drugi sodijo »neredno hranjenje, pogosta nihanja telesne teže zaradi različnih diet, uživanje le določene vrste hrane (neuravnotežena prehrana) in podobno.« [5] Motnje hranjenja so duševne motnje, za katere je značilen spremenjen odnos do hrane, do telesa in v resnih deviacijah prehranjevalnih navad. Znaki teh motenj so obsedenost s hrano, telesno maso in obliko ter vplivajo na telesni, duševni in socialni vidik zdravja posameznika. Hrana je pri tej osebi le sredstvo za lajšanje stisk in duševnih bolečin, hranjenje in odklanjanje hrane pa način osvoboditve bolečih in neprepznanih čustev. V ozadju se skrivajo težke duševne stiske, ne sprejemanje samega sebe in slaba samopodoba. Videz oseb z motnjami hranjenja je pogosto zavajajoč in ne odraža resnosti bolezni. [6] Oblike in vrste motenj hranjenja, ki spadajo med pogostejše so anoreksija nervoza, bulimija nervoza, kompulzivno/ekscesivno prenajedanje, ortoreksija nervoza in bigoreksija nervoza. Za anoreksijo nervozo je značilen strah pred debelostjo, ki se ne zmanjša niti ob zniževanju telesne mase ter motena predstava o lastnem telesu. Zanj sta značilni dve obliki – restriktivna oblika anoreksije nervoze (odklanjanje hrane ali vrst hrane in prekomerna telesna aktivnost) ter purgativna oblika anoreksije nervoze (uporaba odvajal in/ali diuretikov, bruhanje, ki lahko sledi prenajedanju). Bulimija nervoza pri posamezniku povzroči izmenjujoča obdobja prenajedanja in različne neustrezne mehanizme za zmanjševanje telesne mase. Prisotni so prevelika okupiranost s podobo lastnega telesa, telesno maso in stalen strah pred debelostjo ter občutki pomanjkanja nadzora nad lastnim hranjenjem. Tudi bulimija nervoza se loči na dve glavni obliki – purgativna oblika, kjer oseba po prenajedanju bruha, navadno je bruhanje sprva hoteno, izzvano, kasneje pa se sproži refleksno ter nepurgativna oblika, kjer prenajedanju sledi stradanje in/ali pretirana telesna aktivnost. Kompulzivno/ekscesivno prenajedanje je motnja hranjenja, ki se začne kasneje, kot prvi dve omenjeni. Pri večini obolelih obdobju prenajedanja ne sledijo kompenzacije, posledično pa so obolele osebe prekomerno hranjene oz. debele. Za ortoreksijo nervozo je značilna patološka obsedenost z zdravo, biološko neoporečno, čisto hrano, kar vodi v izrazite prehranske omejitve; posledično vodi v podhranjenost, pogosto pa tudi v izgubo socialnih stikov in čustvene motnje. Za bigoreksijo nervozo sta značilni obsedenost s potrebo po mišičastem telesu in izrazito motena telesna shema. Zadnji dve leta 2015 še nista bili uvrščeni v mednarodne klasifikacije bolezni. [7]

c) Energijski napitki s kofeinom

Kofein je psihoaktivna substanca in deluje kot blagi diuretik. Kot psihoaktivna substanca poživlja osrednje živčevje, kar se odraža v večji fiziološki in kognitivni aktivnosti, izboljšuje koncentracijo, zmanjšuje utrujenost. Kofein se v človeškem telesu absorbira popolnoma in sorazmeroma hitro. Poživitveni učinki se pojavijo 15 do 30 minut po vnosu in trajajo več ur. Telo se z rednim vnosom kofeina nanj navadi. Pri večjih odmerkih kofeina, odvisno od telesne teže in tolerančnega praga, lahko poživljajoči učinki postanejo pretirani in povzročijo številne neprijetne simptome. [8] Energijski napitki so za mladostnike lažje dostopni, priročnejši za prenašanje in uporabo. Poleg kofeina pogosto vsebujejo tudi ogljikov dioksid, sladkor, taurin, gvarano in ojačevalce okusa, ki prav tako prinašajo tveganje za zdravje ob pogostem uživanju. Tudi v izdelkih, ki so brez sladkorja, so lahko prisotna umetna sladila, npr. sukraloza, ki je je brez kalorij, vendar slajša od sladkorja (saharoze). Za posameznika, ki umetnih sladil ne uživa

redno, vpliva na višji dvig nivoja krvnega sladkorja in inzulina. [9] Oglaševalci omenjenih izdelkov spodbujajo odgovorno konzumacijo in pitje omenjenih odsvetujejo otrokom in mladostnikom, a pogosto le v drobnem tisku.

3. REZULTATI IN DISKUSIJA

Opravljena je bila kvalitativna eksplorativna raziskava. Opazovane so bile prehranjevalne in spalne navade dijakov Dijaškega doma Vič (v nadaljevanju DD Vič), raziskovali smo tematiko njihovega nezdravega življenjskega sloga. Sledili smo področjem nezdrave prehrane, spalnih navad in vnosa kofeina ter motenj prehranjevanja in težav v duševnem zdravju dijakov.

a) Nezdrava prehrana, izpuščanje in nadomeščanje obrokov

V DD Vič so dijakom zagotovljeni 3 obroki dnevno – zajtrk, kosilo in večerja. Ob nedeljskem prihodu dijakov v dijaški dom so popoldanski in večerni obroki v njihovi lastni režiji. V petek je zadnji streženi obrok kosilo, v času večerje se namreč dijaški dom že zapre.

Zadovoljstvo dijakov z domsko prehrano smo preverjali v anketah o zadovoljstvu dijakov v DD Vič v šolskih letih 2021/2022 ter 2022/2023. Dijaki so na lestvici od 1 do 5 ocenjevali svoje zadovoljstvo s ponujeno domsko prehrano. Odgovor 5 je pomenil »zelo zadovoljen«, odgovor 1 pa »zelo nezadovoljen«. V šolskem letu 2021/2022 je na to vprašanje odgovorilo 68 dijakov, leto kasneje pa 73 dijakov (Tabela 1).

TABELA 1: Primerjava zadovoljstva dijakov DD Vič z domsko prehrano v šolskih letih 2021/2022 ter 2022/2023.

	Zadovoljstvo z domsko prehrano	1 - zelo nezadovoljen	2 – nezadovoljen	3 - niti nezadovoljen, niti zadovoljen	4 - zadovoljen	5 - zelo zadovoljen	Skupaj
ŠL 2021/2022	Število odgovorov	9	10	23	21	5	68
	Odstotek	13%	15%	34%	31%	7%	100%
ŠL 2022/2023	Število odgovorov	10	20	32	7	4	73
	Odstotek	14%	27%	44%	10%	5%	100%

Ugotavljamo, da so dijaki v preteklem šolskem letu bistveno manj zadovoljni z domsko prehrano kot v šolskem letu pred tem. V šolskem letu 2021/2022 jih je bilo nezadovoljnih ter zelo nezadovoljnih skupaj 28%, leto kasneje pa skupaj 41%. Če jih je bilo v šolskem letu 2021/2022 zadovoljnih ali zelo zadovoljnih z domsko prehrano skupaj 38% (kar je 10% več kot nezadovoljnih in zelo nezadovoljnih) je leto kasneje teh skupaj zgolj še 15% (Tabela 1). Veliko večji delež je svoje zadovoljstvo s hrano v DD Vič ocenil s 3 (»niti nezadovoljen, niti zadovoljen«) ali manj.

V DD Vič je najpogosteje izpuščen obrok zajtrk. Nekateri dijaki se zaradi časovnih obveznosti v času strežbe kosila poslužujejo naročanja suhega kosila, ki ga prevzamejo v kuhinji v času strežbe zajtrka. Večerjo dopolnijo ali nadomestijo s hitro prehrano, če jim to, kar je na jedilniku

vsebinsko ali količinsko ne ustreza. Po pogovoru z dijaki, dijakinjami in vzgojitelji ter s tedenskim opazovanjem odpadkov v bivanjskih enotah je ta prehrana naročena v dom preko ponudnikov dostave (najpogosteje Wolt in Glovo), redkeje se odpravijo jest ven (v restavracije s hitro prehrano). Največkrat si izberejo hitro procesirano hrano (npr. McDonald's, kitajske jedi). Nekateri se poslužujejo tudi instant pripravljenih obrokov v obliki juh in instant rezancev. Obroke dopolnjujejo s prigrizki, beljakovinskimi napitki v prahu, le redko kdo pa si pogreje doma pripravljen obrok ali pripravi enostavnejši obrok (npr. hrenovke, jajca, solata, kosmiči, granola) v domskih prostorih (čajnica v bivalni enoti oz. traktu).



SLIKA 1: Kolaž fotografij prigrizkov in instant obrokov dijakov DD Vič.

b) Spalne navade in vnos kofeina

Domski red Dijaškega doma Vič predvideva, da so dijaki v svojih bivalnih enotah (traktih) prisotni najkasneje ob 21. uri, ob 22. uri pa naj bi bili pripravljeni na spanje. [10] Vedno pogosteje se nekateri dijaki odpravljajo spat kasneje. Opažanja o omenjenem so pogosto del razprave med vzgojiteljskim zborom na pedagoških konferencah preteklih dveh let. Nekateri se v večernem času učijo, mnogi pa se poslužujejo visenja na družbenih omrežjih, ogledov filmov, verižnih ogledov serij različnih ponudnikov (npr. Voyo, Netflix, Popcorn Time) ter igranja videoiger na prenosnikih. Naučili so se zaobiti starševski nadzor na svojih pametnih telefonih z uporabo tabličnih in prenosnih računalnikov, ki si jih z veseljem med seboj tudi posodijo. Tudi, če bi jim omejili dostop do interneta, imajo zakupljenih dovolj mobilnih podatkov, da to njihovih nočnih aktivnosti pretirano ne okrne. Posledično so nenaspani, utrujeni in fiziološko manj opremljeni za fizične in kognitivne napore, ki jim jih predstavlja delo v šoli. Občasno kdo od dijakov jutranjo budilko prespi. Nekateri se poslužujejo popoldanskega krepčilnega spanca po prihodu iz šole, kar pa v mnogih primerih zgolj dolgoročno pripomore k utrjevanju navade kasnejšega odpravljanja spat in posledičnega krajšega nočnega počitka. Večina dijakov, ki hodijo pozno spat in imajo krajši nočni počitek, posega po vnosu kofeina tekom dneva. Poleg uživanja kave se poslužujejo tudi različnih energijskih napitkov. Pogosto zaužita energijska napitka v Dijaškem domu Vič sta Coca-Cola ter Monster Energy (Slika 2), ki se pogosto tudi zbira. Na fotografijah so prisotni tudi ostali energijski napitki, med drugim Red Bull, kavni napitki v prahu, kavni napitki v plastenkah in podobno.



SLIKA 2: Kolaž fotografij različnih zbirke pločevink energijskega napitka Monster Energy drink ter plastenk kavnega napitka, energijskih napitkov Coca-Cola in Red Bull-a.

Ob stiku s stresom se soočajo z različnimi simptomi. Nekateri od teh se odražajo tudi v težavah s spanjem. V Anketi o zadovoljstvu in stresu dijakov v DD Vič v šolskem letu 2022/2023 smo preverjali tudi simptome, povezane s spanjem dijakov. Na vprašanja jih je odgovorilo 66. Simptome so ocenjevali na lestvici od 1 do 4, pri čemer je vrednosti 1 bil pripisan pomen »redko ali nikoli«, vrednosti 4 pa »vedno ali skoraj vedno« (Tabela 2).

TABELA 2: Prisotnost simptomov, ki jih povzroča stres v povezavi s spanjem med dijaki DD Vič v šolskem letu 2022/2023.

Simptomi, ki jih povzroča stres	ŠL 2022/2023	1 - redko ali nikoli	2 - včasih	3 - pogosto	4 - vedno ali skoraj vedno	Skupaj
Težave s spanjem (nespečnost, pogosto zbujanje...)	Število odgovorov	12	22	12	20	66
	Odstotek	18%	33%	18%	30%	100%
Stalna utrujenost	Število odgovorov	2	22	24	18	66
	Odstotek	3%	33%	36%	27%	100%
Prebujanje zgodaj zjutraj in občutenje utrujenosti po prekratku spancu	Število odgovorov	11	13	22	20	66
	Odstotek	17%	20%	33%	30%	100%

Opazimo lahko, da ima včasih težave s spanjem tretjina dijakov, skoraj polovica pa se jih pogosto, skoraj vedno ali vedno srečuje z vsaj eno obliko težav s spanjem. O pogosti stalni utrujenosti poročata skoraj dve tretjini dijakov, prav tako tudi o zgodnjem jutranjem prebujanju ter o utrujenosti po prekratku spancu (Tabela 2).

c) Motnje prehranjevanja, težave v duševnem zdravju dijakov

Dijaki so pogosto doživljajo negativne vplive stresa. Z anketo v šolskem letu 2022/2023 smo preverjali tudi simptome, povezane s stresom dijakov, na vprašanja jih je odgovorilo 66. Simptomi so bili ocenjevani na lestvici od 1 do 4. Vrednost 1 je pomenila, da je simptom prisoten redko ali nikoli, vrednost 4 pa, da je simptom vedno ali skoraj vedno prisoten. Opazimo lahko, da dijaki v dobri tretjini primerov vsaj včasih izkusijo pomanjkanje apetita. Redko ali nikoli se jim to pripeti zgolj v dobri četrtini primerov. Z željo po hrani ob izpostavljenosti

pritisku se pogosto ter vedno ali skoraj vedno srečuje 45% dijakov, kar kaže na to, da ima hrana tudi psihološko komponento v življenju najstnikov. Ob stresu se vsaj včasih s prebavnimi motnjami sreča dobra petina dijakov, za petino so prebavne motnje pogoste, slaba petina pa se z njimi srečuje vedno ali skoraj vedno ob izpostavljenosti stresu (Tabela 3).

TABELA 3: Prisotnost simptomov, ki jih povzroča stres v povezavi s prehrano, med dijaki DD Vič.

Simptomi, ki jih povzroča stres	ŠL 2022/2023	1 - redko ali nikoli	2 - včasih	3 - pogosto	4 - vedno ali skoraj vedno	Skupaj
Pomanjkanje apetita	Število odgovorov	17	23	18	8	66
	Odstotek	26%	35%	27%	12%	100%
Želja po hrani, ko sem pod pritiskom	Število odgovorov	16	20	16	14	66
	Odstotek	24%	30%	24%	21%	100%
Prebavne motnje (zaprtje, driska ipd.)	Število odgovorov	26	14	14	12	66
	Odstotek	39%	21%	21%	18%	100%

Dijaki DD Vič se srečujejo z različnimi težavami v duševnem zdravju. Pri dijakih, ki bivajo v DD Vič in se soočajo s težavami v duševnem zdravju, je najpogostejša ambulantna obravnava, ki jim pripisuje terapijo pomirjeval in antipsihotikov, najpogosteje v kombinaciji Asetra in Kventiax v različnih dozah. V preteklih dveh šolskih letih je bilo primere bolnišnične obravnave dijakov možno prešteti na prste ene roke, marsikdo od dijakov nanjo še čaka. Po oceni svetovalne službe DD Vič je bilo v preteklih letih dijakov, ki prebivajo v DD Vič in imajo diagnosticirane težave v duševnem zdravju med 15% in 20%. Najpogumnejši med njimi so o njih bili pripravljene spregovoriti tudi na radiu v oddaji Gymnasium. [11]

4. SKLEP

Ugotavljamo, da dijaki, ki bivajo v DD Vič, izpuščajo obroke, obroke dopolnjujejo ali nadomeščajo z nezdravimi prigrizki ter procesirano hitro hrano. Tovrstni prehranjevalni režim ni zdrav in prinaša tveganje za razvoj motenj prehranjevanja, hkrati pa krepi nezdrave vzorce življenja. Dijake informiramo o pomembnosti zdravega življenjskega sloga in o zdravih prehranjevalnih navadah. Poleg dela v vzgojni skupini ter medskupinskega vzgojnega dela, vzgojitelji dijake spodbujamo k dejavnemu življenjskemu slogu v okviru športnih interesnih dejavnosti. S kuhinjskim osebjem dijaki sodelujejo tudi v okviru prehranske komisije, ki jo sestavlja 16 predstavnikov in predstavnic (po 2 iz vsake od vzgojnih skupin) ter vodja kuhinje, kjer lahko dijaki predlagajo zelene spremembe in dopolnitve jedilnikov. Uvedli smo košarico sadja, ki je tedensko na voljo v vsaki od bivalnih enot (traktov) matičnih vzgojnih skupin. Izziv jim predstavlja razkorak med vedenjem, poznavanjem in udejanjanjem zdravega prehranjevanja, vendar je vsaka odločitev za zdravo (ali vsaj manj nezdravo) izbiro opažena in pozitivno podkrepljena. Zavedamo se namreč, da se sprememba ne zgodi preko noči; tovrstna pa je sestavljena iz več manjših odločitev in vztrajnosti iz dneva v dan. Pomembno je, da izbire,

ki jih sprejemajo, postanejo in ostanejo zdrave ter da se zavedajo dolgoročnega vpliva le-teh na lastno življenje.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Nacionalni inštitut za javno zdravje. Referenčne vrednosti za energijski vnos ter vnos hranil. Tabela priporočila za otroke (od 1. leta starosti naprej), mladostnike, odrasle, starejše odrasle, nosečnice ter doječe matere. Dopolnjena izdaja. (2020). [PDF] Dosegljivo: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/referencne_vrednosti_2020_3_2.pdf. [Datum dostopa: 3. 11. 2023].
- [2] WHO smernice. Otroci in mladostniki (stari od 5 do 17 let). [PDF] Dosegljivo: https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/11/who_smernice_td_slv-9.pdf, [Datum dostopa: 2. 11. 2023].
- [3] Nacionalni inštitut za javno zdravje. Priporočila za dobro spanje – šolarji in mladostniki. [PDF]. Dosegljivo: <https://nijz.si/publikacije/priporocila-za-dobro-spanje-solarji-in-mladostniki/>. [Datum dostopa: 2. 11. 2023].
- [4] M. Gabrijelčič Blenkuš, J. Pograjc, M. Gregorčič, M. Adamič in A. Čampa, Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah (od prvega leta naprej). Ljubljana: Ministrstvo za zdravje, 2005.
- [5] K. Serbec. (2023). Razlika med motnjami hranjenja in motnjami prehranjevanja. (b.d.). Dosegljivo: <https://www.tosemjaz.net/razisci/custva-in-psihicne-stiske/razlika-med-motnjami-hranjenja-in-motnjami-prehranjevanja/>. [Datum dostopa: 30. 10. 2023].
- [6] Inštitut za nutricionistiko. Motnje hranjenja. (31. 7. 2019). Prehrana.si, Nacionalni portal o hrani in prehrani. Dosegljivo: <https://prehrana.si/clanek/396-motnje-hranjenja>. [Datum dostopa: 30. 10. 2023]
- [7] K. Serbec, "Sodobni vidiki motenj hranjenja" v *Odgovori sodobnim izzivom odraščanja: zbornik ob 25-letnici delovanja TOM telefona®*, ur. A. Mrgole, Z. Švaljek, A. Vilotič in N. Breitenberger. Ljubljana: Zveza prijateljev mladine Slovenije, 2015.
- [8] Harvard T. H. Chan, School of public health. Boston, 677 Huntington Avenue & Ma 02115 +1495-1000. Caffeine. The Nutrition Source. (30. 7. 2020) Dosegljivo: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/caffeine/>. [Datum dostopa: 2. 11. 2023].
- [9] T. Ilečko. Sukraloza – umetno sladilo in njegov vpliv na zdravje. (7. 2. 2020). GymBeam dobra energija za vsak šport. Dosegljivo: <https://gymbeam.si/blog/sukraloza-umetno-sladilo-in-njegov-vpliv-na-zdravje/>. [Datum dostopa: 30. 10. 2023].
- [10] Dijaški dom Vič. Domski red za stanovalce dijaškega dela doma. (november 2022). [PDF]. Dosegljivo: <http://dd-vic.si/wp-content/plugins/embedpress/assets/pdf/web/viewer.html?file=http://dd-vic.si/wp-content/uploads/2022/11/Domski-red-DD-VIC.pdf>. [Datum dostopa 4. 11. 2023].
- [11] Š. Šebenik, Stiske lahko mladi naslavljajo tudi v dijaškem domu, Radijska oddaja Gymnasium. (1. 2. 2023). Radio Slovenija, Prvi program. Dosegljivo: <https://prvi.rtvlo.si/podcast/gymnasium/47/174933039>. [Datum dostopa 5. 11. 2023].

ŽIVLJENSKI SLOG DIJAKOV TEHNIŠKIH POKLICEV V TEHNIŠKEM ŠOLSLEM CENTRU MARIBOR

POVZETEK

Na zdravje mladostnikov vpliva več dejavnikov. Zdrav življenjski slog je osnova za dobro zdravje mladostnikov. Že stari Grki so govorili »Zdrav duh v zdravem telesu«. Življenjski slog predstavlja posameznikov način življenja v določenem obdobju, ki je lahko zdravju naklonjen ali zdravju škodljiv. Na kratko lahko rečemo kar zdrav ali nezdrav življenjski slog. Med dejavnike z zdravjem povezanega načina življenja sodijo: prehrana, telesna dejavnost, obvladovanje stresa, zloraba različnih psihoaktivnih snovi (alkohol, tobak in prepovedane droge) in spanje. Na podlagi ankete sem izvedel analizo življenjskega sloga dijakov. V sami anketi sem se osredotočil na način prehranjevanja, gibanja, pogostosti poseganja po alkoholu, cigaretah in prepovedanih drogah med dijaki tehničnih poklicev. Na naši šoli je 770 dijakov. Anketo sem opravil med 150 dijaki, ki jih poučujem. Anketo sem analiziral in z dijaki opravil tudi diskusijo rezultatov ankete. Anketa je pokazala, da največje problematiko predstavlja nezdravo prehranjevanje in kajenje, saj se ga poslužuje polovica dijakov. Presenetil me je podatek, da šolsko malico redno uživa manj kot polovica vseh anketiranih dijakov. Rezultati ankete so pokazali, da dijaki po prepovedanih drogah posegajo občasno. Navajajo, da največkrat posežejo po marihuani. Večina dijakov je navedla, da se z športom ukvarja v prostem času. Rezultati, ki sem jih pridobil so zelo podobni že predhodno opravljenim analizam stanja med mladostniki. Glede na analizo stanja v našem zavodu, bo potrebno vložiti še več energije v ozaveščanje dijakov o zdravem načinu življenja.

KLJUČNE BESEDE: življenjski slog, mladostniki, zdravje, prehrana, gibanje

LIFESTYLE OF STUDENTS IN TECHNICAL PROFESSIONS AT THE MARIBOR TECHNICAL SCHOOL CENTER

ABSTRACT

Adolescent health is influenced by several factors. A healthy lifestyle is the basis for the good health of young people. The ancient Greeks already said "A healthy mind in a healthy body". Lifestyle represents an individual's way of life during a certain period, which can be healthy or harmful. In short, we can say a healthy or unhealthy lifestyle. The health-related lifestyle factors include: diet, physical activity, stress management, abuse of various psychoactive substances (alcohol, tobacco and illegal drugs) and sleep. Based on the survey, I conducted an analysis of the students' lifestyle. In the survey itself, I focused on the way of eating, exercising, the frequency of alcohol, cigarettes and prohibited drugs among students of technical professions. There are 770 students at our school. I conducted a survey among 150 students that I teach. I analyzed the survey and discussed the results of the survey with the students. The survey showed that the biggest problem is unhealthy eating and smoking, because it is used by half of the students. I was surprised by the fact that he regularly eats the school lunch less than half of all students surveyed. The results of the survey showed that students use illegal drugs from time to time. They state that most often they reach for marijuana. Most students stated that they play sports in their free time. The results I obtained are very similar to previously conducted analyzes of the situation among adolescents. According to the analysis of the situation in our institution, it will be necessary to invest even more energy in raising students' awareness of a healthy lifestyle.

KEYWORDS: lifestyle, adolescents, health, nutrition, physical activity

1. UVOD

Življenjski slog mladostnikov in njihovo zdravje so med seboj neločljivo povezani. Z svojim življenjskim slogom torej načinom življenja mladostniki vplivajo na svoje zdravje in počutje. Zdravje po definiciji Svetovne zdravstvene organizacije (SZO) namreč ne pomeni le odsotnost bolezni, temveč tudi dobro telesno in duševno počutje [1]. Zdravje v mladosti ima precejšen vpliv na zdravje in počutje v odrasli dobi. V tem času se oblikujejo tudi zdravi ali nezdravi vzorci življenjskega sloga. Zato je zelo pomembno, da mlade predvsem v srednjih šolah ozaveščamo o pomenu zdravega življenjskega sloga.

2. TEORETIČNI DEL

a) Kaj je življenjski slog

Življenjski slog pomeni značilen način življenja in vedenja posameznika. Ki se pojavlja v določenem življenjskem obdobju in se nanaša na najrazličnejša področja življenja in vrednote posameznika. Nanaša se tako na posameznikovo vedenje kot telesne dejavnosti [2,3].

Dejavniki zdravega življenjskega sloga

Med dejavnike zdravega življenjskega sloga spadajo:

- zdrava prehrana in pijača,
- telesna aktivnost,
- uravnavanje stresa,
- spanje,
- opustitev kajenja in zlorabe psihoaktivnih substanc,
- socialno vedenje [4].

3. EMPIRIČNI DEL

a) Namen raziskave

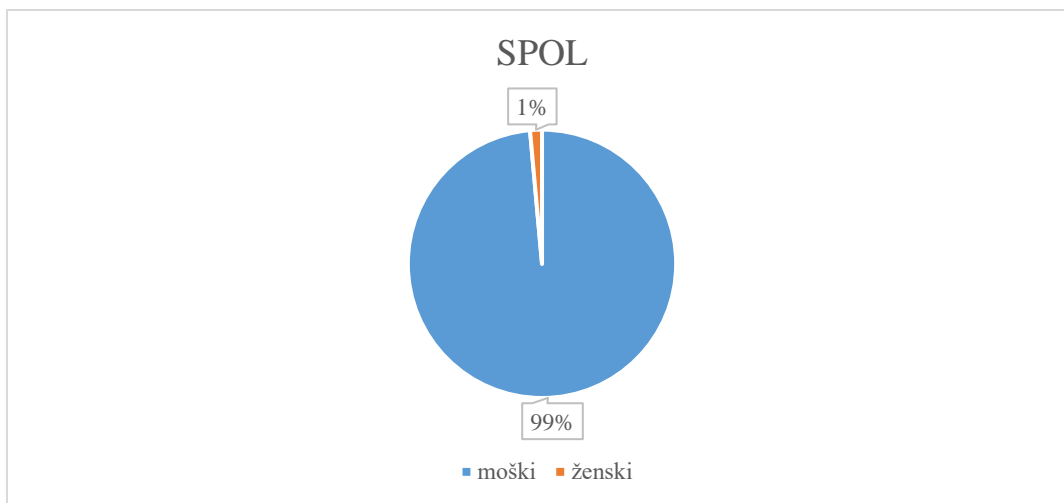
Z raziskavo sem želel ugotoviti življenjski slog dijakov tehniških poklicev v Tehniškem šolskem centru Maribor. Ker zdrav življenjski slog v mladosti osnova za zdravje v odrasli dobi. Zato me je zanimalo koliko pozornosti temu namenjajo dijaki tehniških poklicev na naši šoli.

b) Metodologija

Podatke sem pridobil s pomočjo anketnega vprašalnika. Anketni vprašalnik je bil sestavljen iz devetih vprašanj zaprtega tipa. Dijaki so izbirali med ponujenimi odgovori. Anketni vprašalnik je izpolnilo 140 od 150 dijakov tehniškega šolskega centra Maribor, ki jih poučujem.

c) Analiza rezultatov

Rezultate ankete sem predstavil grafično in opisno. Z dijaki, ki sem jih anketiral sem imel v razredu tudi diskusijo o rezultatih raziskave.



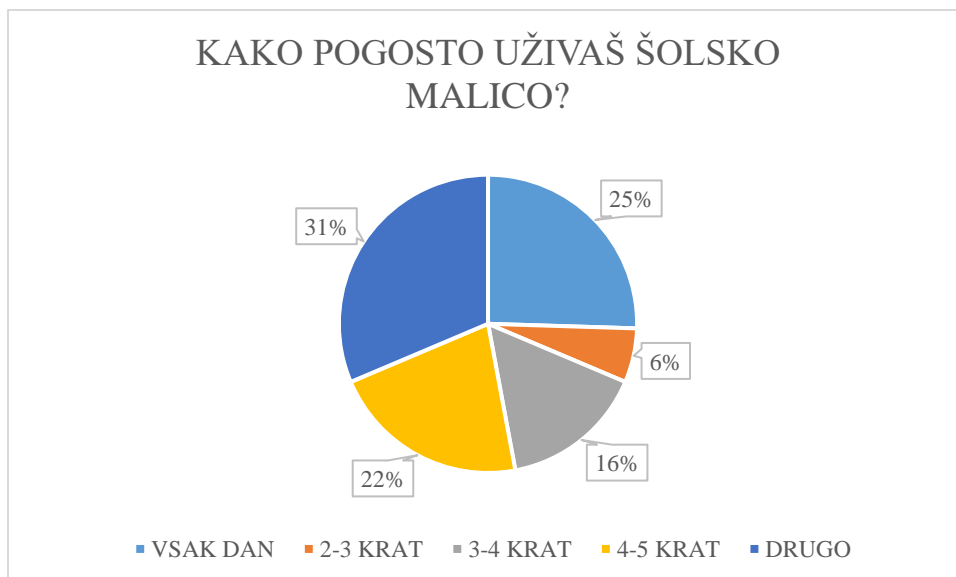
GRAF 1 : Spol anketiranih dijakov.

Graf 1 prikazuje, da je na anketo odgovarjalo 99% dijakov moškega spola in le 1% dijakinj ženskega spola.



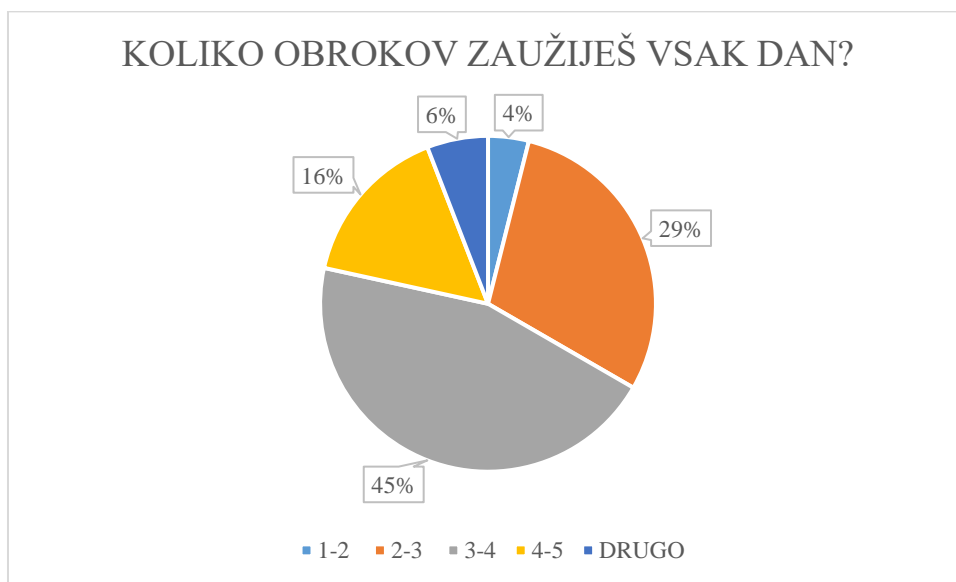
GRAF 2: Ali anketirani dijaki zajtrkujejo?

Graf številka 2 prikazuje koliko anketiranih dijakov zajtrkuje. 51% anketiranih dijakov je navedlo da zajtrkuje, 49 % dijakov pa je navedlo da ne zajtrkujejo.



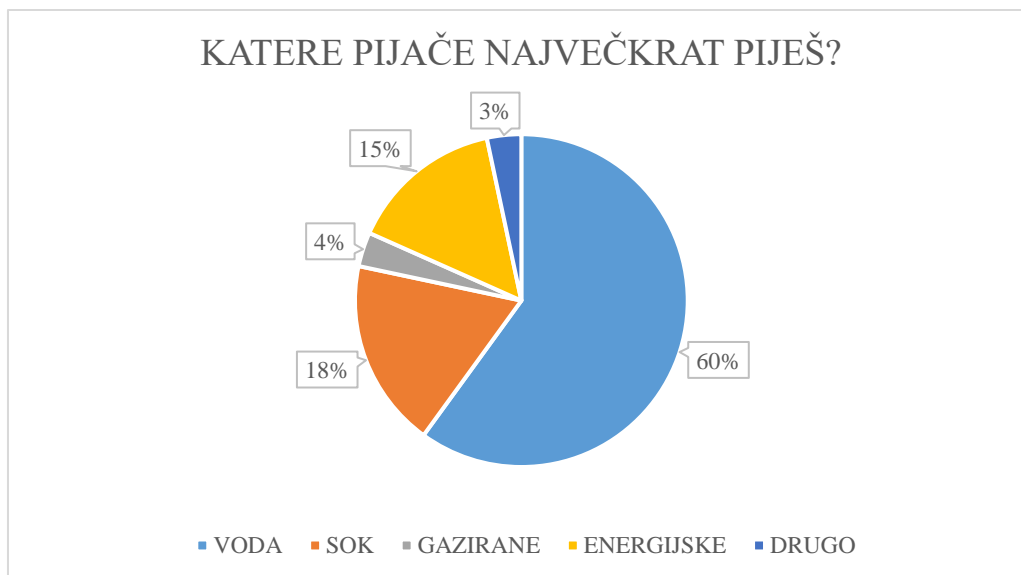
GRAF 3: Kako pogosto anketirani dijaki uživajo šolsko malico na teden?

Graf številka 3 prikazuje kako pogosto anketirani dijaki uživaj šolsko malico na teden. 31 % anketiranih dijakov je pod drugo navedlo, da ne je šolske malice. 22% anketiranih dijakov je navedlo da šolsko malico je 4-5 krat na teden. 25% anketiranih dijakov je navedlo da šolsko malico je vsak dan.



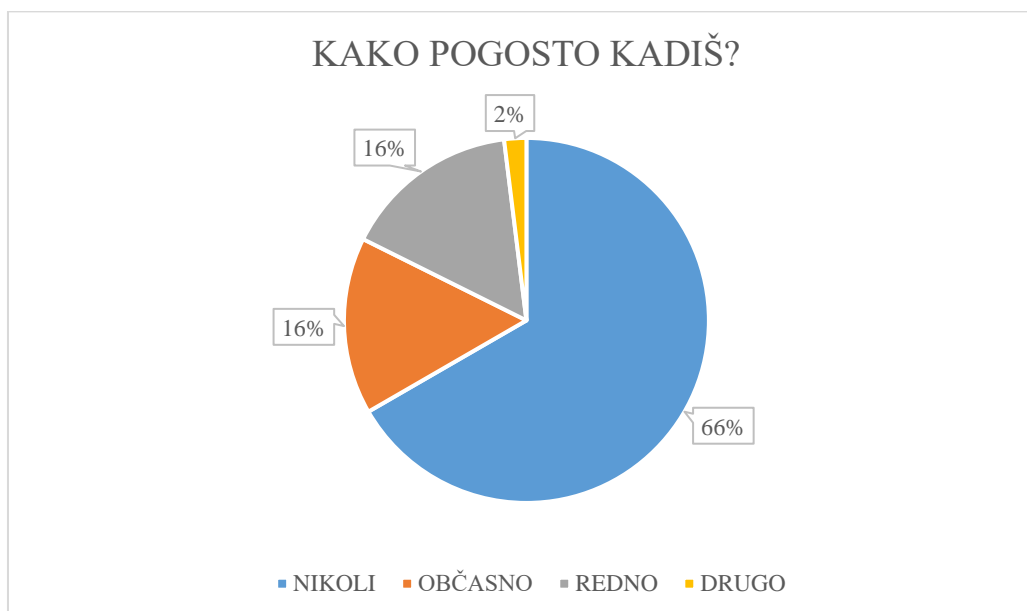
GRAF 4: Število obrokov, ki jih anketirani dijaki zaužijejo

Graf številka 4 prikazuje koliko obrokov zaužijejo dijaki vsak dan. 45% anketiranih dijakov je navedlo, da vsak dan zaužijejo 3-4 obroke, 29 % anketiranih dijakov zaužije 2-3 obroke na dan. 16% anketiranih dijakov zaužije 4-5 obrokov na dan. Le 4 % anketiranih dijakov je navedlo, da zaužijejo samo 1-2 obroka na dan.



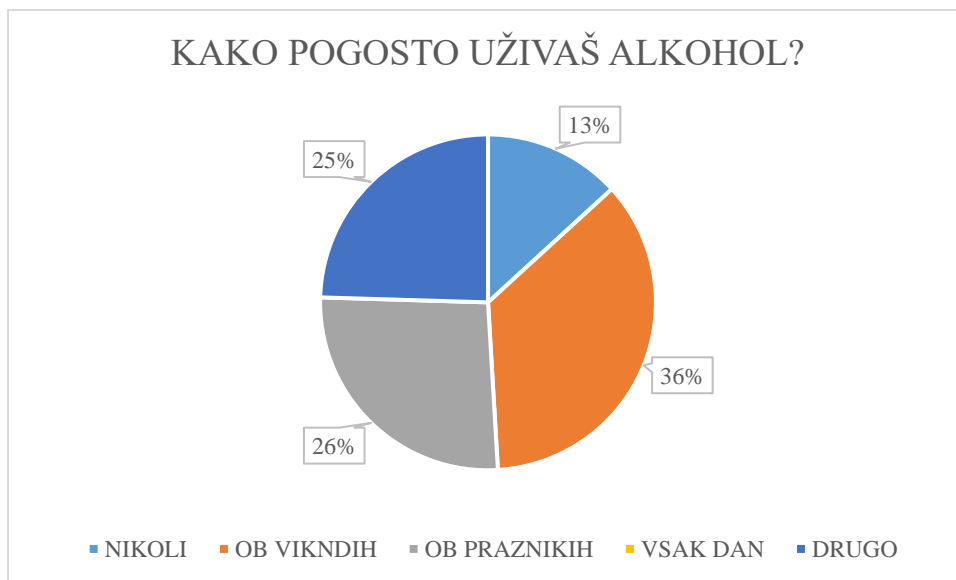
GRAF 5: Katero pijačo anketirani dijaki največkrat pijejo?

Graf številka 5 prikazuje katero pijačo največkrat pijejo anketirani dijaki. 60 % anketiranih dijakov je navedlo da največkrat pijejo vodo. 18 % anketiranih dijakov je navedlo da največkrat pijejo sok. 15% anketiranih dijakov je navedlo, da največkrat pijejo energijske pijače. Le 4% anketiranih dijakov je navedlo da največkrat pijejo gazirane pijače.



GRAF 6: Kako pogosto anketirani dijaki kadijo.

Graf številka 6 prikazuje kako pogosto anketirani dijaki kadijo. 66% anketiranih dijakov je navedlo, da nikoli ne kadijo. 16% anektiranih dijakov je navedlo da občasno kadijo. Prav tako 16 % pa navaja da redno kadijo.



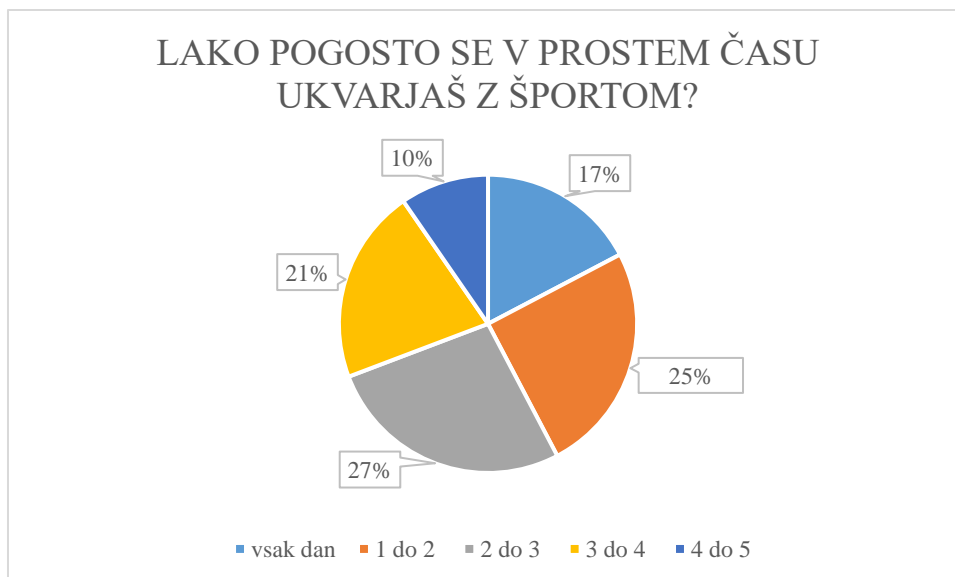
GRAF 7: Kako pogosto anketirani dijaki uživajo alkohol?

Graf številka 7 prikazuje kako pogosto anketirani dijaki uživajo alkohol. 36% anketiranih dijakov je navedlo, da alkohol uživajo med vikendi. 26 % anketiranih dijakov je navedlo, da alkohol uživajo med prazniki. 13% anketiranih dijakov je navedlo da alkohola nikoli ne uživajo.



GRAF 8: Kako pogosto anketirani dijaki posegajo po prepovedanih drogah.

Graf številka 8 prikazuje kako pogosto anketirani dijaki posegajo po prepovedanih drogah. 92 % anketiranih dijakov je navedlo da nikoli ne posega po prepovedanih drogah. 6% anketiranih dijakov je navedlo da občasno posega po prepovedanih drogah. 2% anketiranih dijakov pa je navedlo da redno posega po prepovedanih drogah.



GRAF 9: Kako pogosto se anketirani dijaki v prostem času ukvarjajo s športom ?

Graf številka 9 prikazuje kako pogosto se anketirani dijaki v prostem času ukvarjajo s športom. 27 % dijakov je navedlo da se 2-3 krat na teden ukvarjajo s športom. 21 % dijakov je navedlo da se 3-4 krat na teden ukvarja s športom. 17 % anketiranih dijakov je navedlo da se z športom ukvarja vsak dan. 10 % anketiranih dijakov pa je navedlo da se z športom ukvarja 4-5 krat na teden.

4. SKLEP

Podatki o življenjskem slogu dijakov tehniških poklicev v Tehniškem šolskem centru Maribor so bili zbrani s pomočjo anketnega vprašalnika. V raziskavi je sodelovalo 150 dijakov tehniških poklicev. V sami anketi sem se osredotočil na način prehranjevanja, gibanja, pogostosti poseganja po alkoholu, cigaretih in prepovedanih drogah med dijaki tehničnih poklicev. Anketo sem opravil med 140 dijaki, ki jih poučujem. Anketo sem analiziral in z dijaki opravil tudi diskusijo rezultatov ankete. Anketa je pokazala, da največjo problematiko predstavlja nezdravo prehranjevanje in kajenje, saj se ga poslužuje polovica dijakov. Presenetil me je podatek, da šolsko malico redno uživa manj kot polovica vseh anketiranih dijakov. Rezultati ankete so pokazali, da 6% dijakov posega po prepovedanih drogah občasno. Večina anketiranih dijakov je navedla, da alkohol uživa med vikendih ali med praznikih. Večina dijakov je navedla, da se z športom redno ukvarja v prostem času. Glede na analizo stanja v našem zavodu, bo potrebno vložiti še več energije v ozaveščanje dijakov o zdravem načinu življenja.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Definitions: Health, 2012. World health organization Statistics, 2009.
<http://www.who.int/whosis/whostat/2009/en/index.html>
- [2] https://cpi.si/wp-content/uploads/2020/11/07_Zdrav_zivljenjski_slog.pdf
- [3] https://resitve.sio.si/wp-content/uploads/sites/7/2019/12/Zdrav_zivljenjski_slog-Suwa_Stanojevic.pdf
- [4] <https://nijz.si/publikacije/za-boljse-zdravje-otrok-in-mladostnikov-prirocnik-za-izvajalce-vzgoje-za-zdravje/>

TELOVADBA ZA MOŽGANE KOT POMOČ PRI UČENJU

POVZETEK

Predstavila bom vaje za možgane, ki jih izvajam z učenci od 1. do 7. razreda pri urah dodatne strokovne pomoči. Namen vaj je spodbujanje povezovanja obeh strani telesa in obeh možganskih polovic. Izmed omenjenih vaj sem jih izbrala 10, ki jih z učenci izvedemo na začetku ure. Pri vsaki vaji sem pripravila tudi zgodbo, ki jih spomni, za katero vajo gre. Vaje izvajam z učenci že dalj časa, bolj sistematično pa od začetka lanskega šolskega leta. Zanimalo me je, če vaje pripomorejo, da se učenci lažje lotijo učenja ter kako se ob njih počutijo oziroma, če jih izvajajo tudi doma. Za učence sem pripravila vprašalnik na začetku izvajanja vaj in potem na koncu vsakega meseca. Sodelovalo je 15 učencev. Večina učencev je na vprašalniku odgovorila, da se po končanem izvajanju vaj počutijo boljše in da lažje nadaljujejo s šolskim delom in da so pri učenju bolj zbrani. Nekaj jih vaje izvaja tudi doma pred začetkom učenja ali med učenjem, ko postanejo utrujeni. Omenjene vaje nameravam predstaviti tudi drugim učiteljem na strokovnem aktivu, da jih bodo lahko tudi sami izvajali z učenci s posebnimi potrebami. Vaje bom pripravila tudi v tiskani obliki in zraven dodala zgodbe, kar bo doprinos k izboljšanju pedagoške prakse.

KLJUČNE BESEDE: možgani, zgodbe, vaje, starši, učenci

BRAIN EXERCISE AS A HELP WITH LEARNING

ABSTRACT

I will present exercises for the brain that I perform with students from 1st to 7th grade during the hours of additional professional help. The purpose of the exercises is to encourage the connection of both sides of the body and both hemispheres of the brain. I chose 10 of the aforementioned exercises, which we perform with the students at the beginning of the lesson. For each exercise, I also prepared a story to remind them which exercise it is. I have been doing exercises with students for a long time, and more systematically since the beginning of last school year. I was interested in whether the exercises help the students to start learning more easily and how they feel about them, or if they are also practiced at home. I prepared a questionnaire for the students at the beginning of the exercises and then at the end of each month. 15 students participated. Most of the students answered the questionnaire that after completing the exercises they feel better and that it is easier for them to continue their school work and that they are more focused when studying. Some of them also do the exercises at home before starting to study or while studying when they get tired. I intend to present the mentioned exercises to other teachers on professional active duty, so that they can perform them themselves with students with special needs. I will also prepare the exercises in printed form and add stories to them, which will contribute to the improvement of pedagogical practice.

KEYWORDS: brain, stories, exercises, parents, students

1. UVOD

Sem specialna pedagoginja in izvajam dodatno strokovno pomoč na redni osnovni šoli. Predstavila bom tako imenovano telovadbo za možgane, ki jo imenujemo tudi Brain Gym. Vaje so namenjene spodbujanju povezovanja obeh strani telesa in obeh možganskih polovic. Pomagale naj bi učencem pri učenju ter pozornosti in koncentraciji, zato sem začela vaje izvajati v okviru dodatne strokovne pomoči. Opazila sem, da so učencem vaje zanimive in da jih večina učencev rada izvaja. Pričela sem z zbiranjem posameznih vaj. Najprej preprostejših, potem pa malo zahtevnejših. Veliko vaj je na ogled tudi na priljubljeni spletni strani za izmenjavo posnetkov – You Tube. Videoposnetki večinoma nazorno prikazujejo posamezno vajo, zato se jih potem lažje naučimo. Zanimalo me je predvsem, kako te vaje vplivajo na učence in kako so jim lahko v pomoč pri učenju.

2. OPREDELITEV PROBLEMA

Veliko učencev se težko samostojno loti učenja. Običajno potrebujejo nekoga, da jih spomni na učenje in jim pomaga pri pripravi urnika in načrta za učenje. Ko jim pozornost pri učenju popusti, še samo sedijo za mizo in si ne zapomnijo več dovolj podatkov. Spoznala sem, da obstajajo tako imenovane vaje za možgane, ki pomagajo učencem pri samem učenju in jih lahko izvajajo tudi med učenjem, da povečajo zbranost in se potem lažje učijo spet naprej. Uporabne so zlasti v času odmora med učenjem. Vaje sem začela izvajati v okviru ure dodatne strokovne pomoči. Sodelovalo je 15 učencev od 1. do 7. razreda, starih od 7 do 13 let. Učencem sem začela postopno predstavljati vaje in jih z njimi ponavljati, da so jih osvojili. Vaje bolj sistematično izvajam že drugo šolsko leto. Izvajali smo jih na začetku ure dodatne strokovne pomoči, včasih tudi na koncu ali ob padcu pozornosti in koncentracije. Moj cilj je bil predvsem povečati pozornost in koncentracijo in samo učinkovitost učenja pri učencih. Želela sem, da se učenci tudi doma spomnijo na te vaje in jih izvajajo na začetku učenja ali kadarkoli vmes, da si povrnejo zbranost in osredotočenost na delo. Zanimalo me je, kako se učenci počutijo ob izvajanju teh vaj. Izbrala sem 10 vaj, ki smo jih ponavljali pri vsaki uri dodatne strokovne pomoči, da so jih učenci res dobro osvojili. Za vsako vajo sem pripravila tudi kratko zgodbo, ki je učence spomnila na določeno vajo. Poleg tega so učenci na začetku izpolnili vprašalnik o samih navadah učenja. Tako sem ugotovila, kakšne navade imajo glede učenja, koliko časa na dan se doma učijo, kakšno je njihovo mnenje glede same kakovosti učenja in naučenega... Vsak mesec smo se z učenci pogovorili o njihovih opažanjih glede izvajanja vaj, rešili so tudi kratek vprašalnik.

3. KAJ JE TELOVADBA ZA MOŽGANE?

Telovadba za možgane ali Brain Gym je zaporedje preprostih in lahkotnih gibov, ki jih izvajajo učenci za izboljšanje učenja s celotnimi možgani. Te vaje olajšujejo vsako učenje ter spodbujajo učne spretnosti. Gre za vedo, ki raziskuje zakonitosti telesnih gibov. Odkrili so, da telovadba za možgane osebe spodbuja, sprošča in umirja. Človeški možgani so kot hologram, njihovi posamezni deli pa so povezani v celoto. Vsak del možganov je zadolžen za določene naloge. Z vidika uporabe telovadbe za možgane delimo možgane na levo in desno možgansko polovico

V okviru lateralnosti in stranskosti obstaja možnost za obojestransko povezavo možganov ter sposobnost prečkanja telesne sredine in dela v sredinskem polju. Ko te sposobnosti obvladamo, lahko predelujemo linearne pisne simbole in razlikujemo levo stran od desne. Ta sposobnost je za učni uspeh odločilna. Nezmožnost prečkanja telesne sredine lahko povzroči učne težave. Telovadba za možgane spodbuja povezovanje obeh strani telesa in obeh možganskih polovic. Fokus je na sposobnosti prečkanja sredinske linije, ki ločuje prednji in zadnji del telesa ter tudi zatilni in prednji možganski reženj. Brž ko se naučimo usklajeno premikati oči, roke in telo, je telovadba za možgane dosegla svoj namen, saj postane povezovanje posameznih delov telesa samodejno.

a) Postavke, na katerih temelji telovadba za možgane

Telovadba za možgane temelji na treh preprostih postavkah:

- učenje je naravna, prijetna dejavnost, ki traja celo življenje,
- učne blokade povzročajo naša nezmožnost, da bi premagali stres in negotovost, ki nas obide ob novih situacijah,
- vsi imamo tolikšne »učne blokade«, da smo se odvadili gibati.

Telovadba za možgane je naravna in zdrava zamenjava za napetost. Izvajamo jo, kadar se znajdemo pred preizkušnjami.

b) Gibanje prek telesne sredine

Z gibanjem prek telesne sredine urimo spretnosti in sposobnosti, ki so potrebne za lahkotno dvostransko gibanje, torej v levo in desno stran. Pri vseh obojestranskih spretnostih moramo upoštevati navpično telesno os. Levo in desno vidno polje se prekrivata v sredinskem polju, ki ga je prvi opredelil dr. Dennison. Prekrivanje vidnih polj omogoča povezano delovanje obeh oči in njunih mišic. Obe očesi morata torej delovati kot eno. Razvoj obojestranskih gibalnih spretnosti za plazenje, hojo ali globinski vid je nujen za krepitev otrokovega občutka samostojnosti. Hkrati je tudi pogoj za usklajeno gibanje celega telesa. Gibanje prek telesne sredine spodbuja sposobnost povezanega delovanja obeh oči, obeh ušes ter obeh polovic možganov in telesa. Marsikateri otrok ob vstopu v šolo obojestranskih, dvodimenzionalnih spretnosti, ki so nujne za šolsko delo, še ne obvlada. Nekateri imajo razvito koordinacijo za igranje in športne dejavnosti, vendar še ne zmorejo uporabljati obeh oči, ušes, rok in možganskih polobel za delo v bližnjem vidnem polju. Za branje, pisanje in druge podobne spretnosti je namreč potrebna koordinacija fine motorike. Drugi otroci pa lahko imajo razvito koordinacijo, ki je potrebna za šolske spretnosti, vendar še ne obvladajo usklajenega gibanja celotnega telesa na igrišču. S križnim gibanjem spodbujamo delovanje možganov že vse od tedaj, ko so pred kakim stoletjem spoznali pomen povezovanja obeh možganskih polovic. Če torej povzamemo, je telovadba za možgane sistem preprostih gibanj telesa, s katerim povežemo celotne možgane z namenom, da bi spodbudili učenje in gradili samopodobo.

c) Pozitivni učinki vaj za možgane

Vaje za možgane temeljijo na predpostavki, da se bodo z njihovo pomočjo ustvarile nove nevrološke poti v možganih.

Vaje pomagajo izboljšati:

- koordinirano gibanje celega telesa,

- pozornost in koncentracijo,
- organizacijske spretnosti,
- obvladovanje stresa,
- komunikacijo,
- branje, pisanje ter jezikovne in matematične spretnosti,
- obvladovanje hiperaktivnosti in prekomernega sanjarjenja.

č) Katere cilje sem si zastavila pri učencih, ki so izvajali vaje za možgane?

Moji cilji so bili naslednji:

- izboljšati počutje učencev,
- povečati zbranost pri učencih med šolskim delom in pri učenju,
- izvajati posamezne vaje tudi doma med pisanjem domače naloge in učenjem.

4. STANJE PRED ZAČETKOM IZVAJANJA VAJ

Pred začetkom bolj sistematičnega izvajanja vaj možganske telovadbe (Brain Gym) sem za učence pripravila vprašalnik, s katerim sem želela ugotoviti njihove učne navade, čas učenja ter zbranost pri učenju in kako si pri tem pomagajo. Vprašalnik je imel 6 vprašanj. Rešilo ga je 15 učencev, trem sem pomagala pri reševanju. Ugotovila sem, da večina otrok nima doma točno določenega časa za učenje. Samo ena deklica je odgovorila, da se popoldan vedno uči ob istem času. Večinoma se učenci učijo od pol ure do ene ure. Večina jih meni, da se učijo dovolj časa vsak dan. Štirje učenci ocenjujejo, da se težko zberejo, ostali menijo, da s tem nimajo težav.

5. DESET IZBRANIH VAJ ZA MOŽGANE, KI SMO JIH IZVAJALI Z UČENCI

Med vajami za možgane sem jih izbrala 10, ki sem jih tudi sistematično predstavila učencem in smo jih izvajali približno 5 minut v okviru ure dodatne strokovne pomoči. Včasih smo vaje izvajali na začetku ure, drugič na koncu ali pa ko je učencem padla pozornost za učenje. Za vsako vajo sem pripravila tudi kratko zgodbo, ki je učencem pomagala, da so si vajo boljše zapomnili. Za učence sem izbrane vaje natisnila tudi na list, da so si ga lahko odnesli domov. V nadaljevanju sledi imenovanje vaj, opis vaj in kratke zgodbe.

a) Križno gibanje ali »križ kraž« gibanje

Pri vaji hkrati dvignemo roko in nasprotno nogo. Za hrbtom se z roko dotikamo nasprotnega stopala. Zelo počasi popolnoma iztegnemo roko in nasprotno nogo. Zgodba, ki sem jo povedala otrokom; Miha je hodil po gozdu in nenadoma stopil na kup samih mravelj. Začel jih je stresati iz svojih stopal...

b) Ležeča osmica

Pri vaji se postavimo tako, da je središčna točka osmice v višini oči. Rišemo najprej z levo roko. Rišati začnemo v sredini in najprej vlečemo poteze v nasprotni smeri urinega kazalca, navzgor, počez in naokrog. Rišemo lahko z zaprtimi očmi. Najprej rišemo večje osmice, nato vedno manjše. Težja različica vaje je, da hkrati rišemo osmice tako z levo kot z desno roko. Zgodba; Nika je šla na morje. Ko je šla zvečer na sprehod, je videla delfina, ki je v vodi plaval

sem in tja, kakor da bi risal velike osmice. Ustavila se je in še sama pričela risati osmice po pesku.

c) Nos – uho

Pri tej vaji se z levo roko primemo za nos, z desno roko pa za levo uho in roki zgoraj prekrižamo. Ponovimo z nasprotnima rokama. Zgodba: Matjaž se je šel potapljat. Z eno roko se je prijel za nos, z drugo pa za eno uho. Ker so ga vsi opazovali, je to večkrat ponovil in zamenjal roki. Vsi so se mu smejali.

č) Trebušno dihanje

Vajo izvajamo tako, da vdihnemo skozi nos in z dolgim izdihom očistimo pljuča. Izdihnemo skozi nos. Roki imamo na trebuhu. Roki se ob vdihu dvigneta in ob izdihu spustita. Vdihujemo tri sekunde in pri tem počasi štejemo do tri, nato zadržimo dih in izdihujemo ponovno tri sekunde. Zgodba: Marko je šel domov iz šole. Kar naenkrat je pričelo deževati, nato pa še grmeti in bliskati. Bil je zelo prestrašen. Hitro je tekel domov. Ko je pritekkel domov, je zaprl oči in položil obe roki na trebuh. Čutil je, kako se m obe roki dvigujeta in spuščata. Globoko in počasi je dihal v trebuh.

d) Sova

Pri tej vaji z eno roko stiskamo ramo, hkrati vzravnano glavo počasi obrnemo v desno oziroma levo. V vsakem položaju glave enkrat globoko vdihnemo in izdihnemo. Ponovimo z obema rokama. Zgodba: Moj brat Luka je ponoči sanjal, da ima na rami sovo. Sedela je pri miru in počasi obračala glavo na eno stran, nato pa še na drugo stran. Vaja je zahtevnejša in primernejša za večje otroke.

e) Prsti obeh rok skupaj

Pri tej vaji blazinice prstov obeh rok damo skupaj in razširimo dlani. Ostanemo v takem položaju 1 minuto. Zgodba: Jakob je bil zelo lačen. Razmišljal je, kaj bo danes mamica skuhalo za kosilo. Sedel je v dnevni sobi in gledal televizijo. Prste obeh rok je položil skupaj in razširil dlani.

f) Ples prstov

Pri tej vaji damo prste obeh rok skupaj, nato pa krožimo s palcema, nato s kazalcema, sredincema, prstancema in nazadnje z mezincema obeh rok. Ponovimo dvakrat. Zgodba: Nadaljujemo zgodbo z Jakobom iz prejšnje vaje in rečemo: Jakob je nato začel krožiti oziroma plesati s prsti na prav poseben način. Najprej z obema palcema, nato s kazalcema, sredincema, prstancema in mezincema.

g) Obračanje dlani

Pri tej vaji damo dlani obeh rok na mizo, hrbtišče rok imamo zgoraj. Nato obrnemo roki tako, da so dlani zgoraj. Zgodba: Nadaljujemo z opisom zgodbe o Jakobu iz prejšnjih dveh vaj in rečemo: Jakob je bil čedalje bolj lačen. Začel je obračati dlani, ena dlan je bila zgoraj, druga spodaj. .

h) Skrivanje prstov

Pri tej vaji damo prav tako obe dlani na mizo, hrbtišče roke je zgoraj. Na desni roki skrijemo vse prste, razen palca. Nato skrijemo vse prste na levi roki, razen palca. Izmenično skrivamo prste obeh rok. Zgodba: Nadaljujemo zgodbo o Jakobu in rečemo: Ker ga mamica še vedno ni poklicala h kosilu, je začel skrivati prste na obeh rokah. Nato ga je mamica končno poklicala na kosilo.

g) Križanje gležnjev in rok

Pri tej vaji prekrižamo levi gleženj čez desnega. Desno roko postavimo čez levo. Prekrižan del roke sklenemo in obrnemo navznoter. Umirjeno dihamo in zapremo oči. Zgodba: Nadaljujemo zgodbo o Jakobu in rečemo: Ko je prišel Jakob za mizo, je prekrižal nogi in je bil tako vesel, da je kar obrnil obe roki in se »zavezal« od veselja, saj je mamica pripravila pico.

6. OCENA STANJA PO KONČANEM IZVAJANJU VAJ

Vsak mesec sem preverjala, kako se učenci počutijo pri izvajanju omenjenih vaj, katere največ uporabljajo in če jih vključujejo tudi pri učenju doma. Mlajšim učencem sem vprašalnik pomagala izpolniti oziroma smo ga izpolnili ustno. Ugotovila sem, da so vaje večini učencev všeč, nekateri jih doma redno izvajajo in tudi opažajo, da se pri učenju lažje zberejo. Štirje učenci so vaje izvajali samo v šoli, doma jih niso želeli izvajati. Kljub temu, da so izvajali vaje samo v šoli, menijo, da se pri učenju lažje zberejo. Večina ocenjuje, da se tisti dan, ko izvajajo vaje v šoli, potem tudi boljše počutijo in tisti dan lažje sledijo pouku. Opazila sem, da so učenci večinoma dobre volje in se smejujejo, ko vaje izvajajo. Smešno jim je, če se zmotijo in se trudijo, da vaje pravilno izvajajo.

7. UGOTOVITVE

Omenjene vaje za možgane so bile všeč večini učencev. Najraje so imeli vajo z imenom Ležeča osmica in Trebušno dihanje. Opažajo, da se pri učenju lažje zberejo in osredotočijo na delo. Štirje učenci so vaje izvajali samo v šoli in so kljub temu opazili napredek. Je pa seveda to težko natančno opredeliti in oceniti. Rezultati so tako subjektivni pri vsakem učencu. Sama opažam, da se večina učencev veseli izvajanja vaj in da se ob njih sprostijo in so dobre volje, ko jih izvajajo.

8. ZAKLJUČEK

Vaje za možgane so zanimiv dodatek pri učenju. Že samo gibanje, kakršno koli že, bi verjetno pripomoglo k večji sproščenosti in lažjemu delu ter osredotočanju na učno snov. So pa te vaje nekaj posebnega zato, ker gre pri vseh vajah za križno gibanje in prepletanje leve in desne možganske hemisfere, kar sigurno pomaga pri zavedanju lastnega telesa, orientaciji na telesu in v prostoru. Vzpostavljajo se nove nevronske povezave in novi občutki na telesu, kar sigurno ne sme biti zanemarljivo. Pomembno je, da vsak otrok pozna te vaje in jih izvaja v lastnem tempu. Rezultati so subjektivni in različni od otroka do otroka. Veseliti se moramo vsakega manjšega napredka otroka in mu to tudi povedati in ga pohvaliti. Pomembno je, da otrok ve,

da je napredoval in da mu je to motivacija za delo naprej. Moj namen je, da z vajami še nadaljujem in jih dopolnim z novimi. Še vedno bom opazovala in spremljala odzive učencev in napredek pri šolskem delu. Za nadaljnje raziskovanje bi lahko vključili v raziskavo še več učencev in jih spremljali skozi daljše časovno obdobje. Pomembno pa je poleg vaj otrokom pomagati tudi s samo sestavo urnika za učenje, vpisovanja pomembnih datumov v urnik, dopolnjevanje in pregledovanje izpolnjenih obveznosti. Poleg vaj je potrebno krepiti tudi delovne in učne navade in vztrajnost pri šolskem delu. Zelo pomembno je imeti vsak dan določen okvirni čas, ki je namenjen učenju in šolskemu delu.

9. SKLEP

Omenjene vaje za možgane so lahko v pomoč tudi drugim učencem, da se lažje zberejo in osredotočijo na šolsko delo. Zelo so uporabne med odmori pri učenju in pisanju domače naloge. Omenjene vaje bom predstavila še učiteljem teh učencev in tudi na strokovnem aktivu. Želela bi se še sama udeležiti kakšnega izobraževanja na to temo in nadaljevati z izvajanjem vaj. Omenjenim vajam sem sama dodala tudi zgodbe, ki so predstavljale dodatno motivacijo učencem za izvajanje vaj. Zaradi njih so se takoj spomnili na določeno vajo. Zgodbe so kratke in enostavne. Tudi pripravljene vprašalniki pomagajo pri oceni stanja na začetku izvajanja vaj in potem po končanem izvajanju vaj. Dodatek omenjenih zgodb, sestava vprašalnikov in sama izvedba vaj ter predstavitev ugotovitev je moj prispevek k izboljšanju pedagoške prakse. Vaje so uporabne tudi za učence, ki nimajo težav pri učenju.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Telovadba za možgane: 26 vaj za boljši učni uspeh, Ljubljana- Rokus, zbirka Pedagoška kinestezija, Učenje z gibanjem, 2007.
- [2] Mojca Buh. Telovadba za možgane. Dostopno na spletnem naslovu: Telovadba za možgane - BabyBook.si
- [3] Brain gym za otroke. Dostopno na spletnem naslovu: <https://braingym.si/>
- [4] Kaj so Brain Gym vaje? Dostopno na spletnem naslovu: <https://www.igrivisvet.si/blog-posts/kaj-so-brain-gymtm-vaje>

ČASOVNA RAZPOREDITEV PREHRANJEVANJA DIJAKOV

POVZETEK

Prehrana je v času odraščanja ključnega pomena za zdravje mladostnikov. Novejše raziskave poudarjajo, da je poleg pomembnih hranil, ki jih zaužijemo s hrano, ključen tudi čas, kdaj se prehranjujemo. Namen raziskave v pričujočem članku je predstaviti prehranjevalne navade naših dijakov. Podatki so bili zbrani s pomočjo anketnega vprašalnika na vzorcu od prvega do četrtega letnika srednjega poklicnega izobraževanja. Analiza odgovorov iz anketnega vprašalnika je pokazala, da je časovna razporeditev obrokov dijakov pomaknjena proti koncu dneva, z večinoma izpuščenimi zajtrki. Zaskrbljujoč je izvleček o prepogostem poseganju po predelani prehrani in preredkem zaužitju zelenjave. Z izvlečki prispevka so se dijaki pri razredni uri seznanili s pomembnostjo prave izbora prehrane, kot tudi pravilne časovne razporeditve obrokov. Dijaki so ozavestili svoje prehranjevalne navade in kritično razmišljali o možnih izboljšavah glede časovne razporeditve njihovega prehranjevanja.

KLJUČNE BESEDE: prehrana, prekinitveni post, frekvenca prehranjevanja, okno prehranjevanja

TIME SCHEDULE OF STUDENTS' NUTRITION

ABSTRACT

Nutrition is crucial for the health of adolescents while they are growing up. Newer research points out that, in addition to the important nutrients we consume with food, the time when we eat is also crucial. The purpose of the research in this article is to present the eating habits of our students. The data were collected using a questionnaire on a sample of first to fourth year secondary vocational education. The analysis of the answers from the survey questionnaire showed that the timing of the students' meals is shifted towards the end of the day, with breakfasts mostly omitted. The extract about the too frequent interference with processed food and the too infrequent consumption of vegetables is worrisome. With the excerpts of the paper, the students were introduced to the importance of the correct selection of food, as well as the correct timing of meals. The students became aware of their eating habits and critically thought about possible improvements regarding the timing of their eating.

KEYWORDS: nutrition, intermittent fasting, eating frequency, eating window

1. UVOD

Prehrana je v času odraščanja ključnega pomena. Vpliva na izgradnjo kosti, mišic, notranjih organov in na delovanje možganov. Pomembno je, da ješ dovolj, kakovostno, raznoliko in zdravo prehrano. Uživanje nezdrave prehrane vpliva na zdravje telesa in na oblikovanje prehranjevalnih navad v kasnejšem življenju. Glavni obroki pri prehranjevanju so zajtrk, kosilo in večerja. Med glavnimi obroki je potrebno izbrati zdrave prigrizke. Za prehrano šolskih mladostnikov se priporoča, da naj dnevno zaužijejo vsaj tri vrste zelenjave, ter dveh vrst sadja. Izbirati je potrebno zdrave prigrizke, tudi zdrave maščobe. Izogibati se je potrebno pijači s sladkorjem. Priporoča se, da se zajtrk opravi redno. Ritem prehranjevanja mora biti ustrezen.[1] Na temo ritma prehranjevanja se pojavlja vse več strokovnih člankov, ki pravijo, da ima zelo velik vpliv na zdravje tudi čas v katerem se prehranjujemo. Ti izsledki so bili iztočnica, da sem v strokovnem prispevku s pomočjo ankete raziskala čas in pogostost prehranjevanja dijakov.

2. ČAS PREHRANJEVANJA IN FREKVENCA PREHRANJEVANJA

a) Prekinitveno postenje

Vsak človek ima v dnevu čas, ko se prehranjuje in čas, ko je brez hrane. Času, v katerem se ne prehranjujemo imenujemo post. Post se deli na dolgotrajni post in delno prekinitveni post, v katerem se omeji čas prehranjevanja. Delno prekinitveno postenje se omejuje na en dan, tako poznamo post, ki ga označimo 16/8 in blažji post 14/10 ter 12/12. Prva številka določa čas, ko se ne prehranjujemo oziroma se postimo. Druga številka pa pomeni čas, ko se prehranjujemo. Pri 16/8 torej pomeni, da 16 ur ne jemo, potem pa v roku 8ih ur zaužijemo vse obroke. V času posta se pijejo le tekočina kot so voda, čaj in kava brez dodatkov. Prehranjevanje v roku osmih ur pomeni, da se lahko prehranjujemo na primer od 7.00 do 15.00. Dosti ljudi tudi prakticira prehranjevanje od 12.00 do 20.00. V primeru takšnega izbora prehranjevalnega okvira pa je razvidno, da se zajtrk preskoči. [3]

V preteklosti je bilo postenje del življenja ljudi. Hrane ni bilo na pretek, zato je telo bilo presnovno fleksibilno in je za svoj vir energije uporabljalo glukozo, ki se hrani v obliki glikogena v mišicah in jetrih, ter na drugi strani maščobne kisline, ki so shranjene v podkožnem maščevju. Ko pri prehranjevanju pride do uporabe zaloge glukoze se pojavi presnovni prekop. Takrat začne naše telo izkoriščati shranjeno energijo iz maščobnih zalog. Maščobe se pretvorijo v ketone pod pogojem, da ni vira glukoze. Ketoni nadomestijo glukozo.[2]

Pri delnem prekinitvenem postenju in pri postenju se večkrat omenja avtofagija. Gre za proces, ki ga ima naše telo kot čistilni mehanizem, ki pa se pojavi v obdobju, ko vsaj 14 ur nič ne jemo. Takrat se vse stare celične komponente razgradijo na sestavne aminokisline. V zgodnjih fazah stradanja se raven aminokislin začne zviševati in se kasneje te dostavijo jetrom za glikoneogenezo. Prav tako se, če je treba, lahko razgradijo v glukozo s pomočjo ciklusa trikarbonske kisline (TCA), ali pa se ponovno vključijo v beljakovine.

Z avtofagijo bomo izgubili odvečne kilograme in naše telo bo bistveno bolj zdravo. Zmanjšali bomo možnost za nastanek srčno – žilnih, nevroloških bolezni (kot je Parkinsonova ali

Alzhajmerova bolezen), sladkorne bolezni, znižali bomo oksidativni stres, krvni tlak ter vnetja v telesu. Ker telo uničuje vse, kar je v telesu škodljivo, številni raziskovalci trdijo, da avtofagija pozitivno učinkuje na preprečevanje rakavih bolezni. Proces avtofagije se ustavi takrat, ko ponovno pojemo tudi najmanjšo količino hrane. Glukoza oz. inzulin izklaplja ta proces samočiščenja. [6]

Domnevamo lahko, da je v preteklosti zaradi pomanjkanja hrane, prihajalo večkrat do avtofagije in s tem čiščenja telesa, kar je po eni strani pripomoglo k boljšemu zdravju. Vprašanje je edino, če so s prehranjevanjem dobili dovolj hranil za zdravo življenje.

b) Koliko obrokov in kdaj?

V zahodni kulturi je veljalo prepričanje, da je dnevno potrebno zaužiti tri obroke, zajtrk, kosilo in večerja. Poleg tega dietetiki pogosto predlagajo, da je med glavnimi obroki potrebno dodati dva dodatna prigrizka, za pomoč pri nadzoru apetita. Zato mediji promovirajo pet do šest obrokov na dan. [4]

V preteklosti so Rimljani verjeli, da je en obrok dnevno optimalen za zdravje. Običajno so zaužili dva obroka, enega zjutraj in enega opoldne. To so bili običajno skromni in lahki obroki. Pozneje so na prehranjevalni čas in razporeditev vplivala samostanska pravila. Beseda zajtrk, ki jo v angleškem jeziku imenujemo breakfast, kar pomeni prekiniti post (break fast). To je bil prvi obrok po večeru oziroma noči. [4]

Izvor trdnega prepričanja, da so trije obroki na dan boljša zdrava izbira je mešanica kulturne dediščine in zgodnje epidemiološke študije. Razpoložljive epidemiološke študije primarno niso raziskovale srčno žilnih bolezni, temveč le holesterol in telesno težo. Te študije so bile narejene tako, da so primerjali omejeno število obrokov z večjim številom obrokom. Dieto, ko so zaužili manj obrokov so imenovali dieto nažiranja, saj so v enem ali v dvema obrokomah pojedli zelo dosti. Zato so prišli do ugotovitev, da je boljše zaužiti več manjših obrokov, saj prav ti optimalno vplivajo na naše zdravje. Te študije so pokazale, da je pogostost obrokov, ki je višja od 4-krat na dan optimalna, saj vodi do manjšega tveganja za debelost, v primerjavi s tistimi, ki se prehranjujejo manj kot trikrat dnevno. Glede sladkorne bolezni, je 16 let trajajoča študija pokazala povečano tveganje za sladkorno bolezen tipa 2, pri moških, ki so jedli 1 do 2 obroka dnevno, v primerjavi s tistimi, ki so jedli tri obroke na dan. V nasprotju s tem, je druga študija pokazala, da ni povezave med povečanim številom obrokov in tveganjem za sladkorno bolezen tipa 2 pri ženskah. [4]

Debelost je epidemija sodobnega časa. Petinsedemdeset odstotkov svetovnega prebivalstva živi v državah, kjer prevelika telesna teža ubija ljudi. Debelost je eden glavnih dejavnikov tveganja za bolezni srca in ožilja. Za zniževanje telesne teže se priporoča manjši vnos hrane in večja poraba energije, torej povečana fizična aktivnost. Ugotovljeno je bilo, da čas in pogostost obrokov pomembno vplivata na nadzor teže in hujšanje. Ugotovili so, da je uživanje enega ali dveh obrokov povezano z relativno nižjim indeksom telesne mase - ITM v primerjavi s tremi obroki dnevno. Prav tako je bilo ugotovljeno, da daljše je obdobje brez prehranjevanja - daljši je nočni post nižji je ITM. Na ta način dobro vplivamo na hormone, kot so grelin in leptin, pride

do izboljšanja periferne cirkadiane ure, pride do izboljšanja metabolnih procesov ter znižanja oksidativne škode in izboljša se odpornost na stres. Ti podatki kažejo na to, da sta 1-2 obroka dnevno boljša kot 3 ali več obrokov. [4]

Taylor in Garrow sta ocenjevala učinke enako kaloričnih diet sestavljenih iz dveh oziroma iz šest obrokov na dan glede porabe energije. Rezultati so pokazali, da podnevi ni bilo razlik, s tem, da je poraba ponoči bila bistveno večja pri skupini, ki je zaužila dva obroka napram skupini, ki je zaužila šest obrokov. Poleg tega je bila pri skupini, ki je zaužila več obrokov večja želja po hrani. [4]

Na splošno velja, da tisti, ki redno zajtrkujejo imajo manjšo možnost, da pridobijo težo, v primerjavi s tistimi, ki preskočijo zajtrk in je njihov največji obrok kosilo ali večerja. Narejena je bila tudi osemnajstletna raziskava na vzorcu 51529 zdravih moških, ki je pokazala, da so tisti, ki so imeli zajtrk, imeli manjšo možnost za koronarno srčno bolezen.

Izpuščanje večerje in zajtrka (postenje) povzroči povečano porabo energije. Vendar lahko preskakovanje povzroči višje koncentracije inzulina. Če se že kateri obrok izpusti, naj bo to večerja ali vsaj pozna večerja.[4]

V primeru, da zaužijemo manj obrokov je smiselno, da uživamo hrano bolj zgodaj, da zajtrkujemo ter da nimamo prepozno večerje.

Omejitev časa prehranjevanja vpliva na inzulinsko občutljivost ter na raven sladkorja v krvi pri bolnikih z diabetesom tipa 2, tudi pri ljudeh z začetno opaženo sladkorno boleznijo.

Prekinitveno postenje prav tako dobro vpliva na spanec. [5]

3. RAZISKAVA IN REZULTATI

a) Namen in cilj raziskave

Namen raziskave v tem strokovnem prispevku je bil ugotoviti, kakšen je čas prehranjevanja dijakov od prvega do četrtega letnika srednjega poklicnega in tehniškega izobraževanja. Glavni namen raziskave je bil ugotoviti, kakšno je prehranjevalno okno dijakov in kdaj zaužijejo zadnji obrok v dnevu. Cilj raziskave je poučiti dijake, da je poleg izbora prehrane, pomembno tudi kdaj zaužijejo zadnji obrok v dnevu in da je z manjšimi spremembami v prehranjevanju možno izboljšati in preventivno vplivati na zdravje za celo življenje.

b) Raziskovalna vprašanja

Na podlagi namena in cilja raziskave sem sestavila naslednja vprašanja vprašalnika:

Vprašanje 1: Kolikokrat na dan običajno jeste?

Vprašanje 2: Ob kateri uri imate običajno prvi obrok?

Vprašanje 3: Kdaj zaužijete zadnji obrok v dnevu?

Vprašanje 4: Ali ste kdaj prakticirali prekinitveni post? (prekinitveni post pomeni, v določenem časovnem okviru)

Vprašanje 5: Če ste odgovorili prejšnje vprašanje z da, potem odgovorite na vprašanje 5. Kako dolgo je trajal vaš dnevni časovni okvir prehranjevanja.

Vprašanje 6: Kolikokrat na teden ste telesno aktivni vsaj 30 minut?

Vprašanje 7: Imate sledite kakšnemu posebnemu prehranjevalnemu režimu?

Vprašanje 8: Kako pogosto jeste predelano hrano? (npr. hitra hrana, zamrznjena predpripravljena hrana, ocvrti prigrizki)

Vprašanje 9: Ali menite, da so vaše prehranjevalne navade zdrave?

Vprašanje 10: Imate pogosto občutek, da ste neprestano lačni in morate na hitro nekaj pojesti?

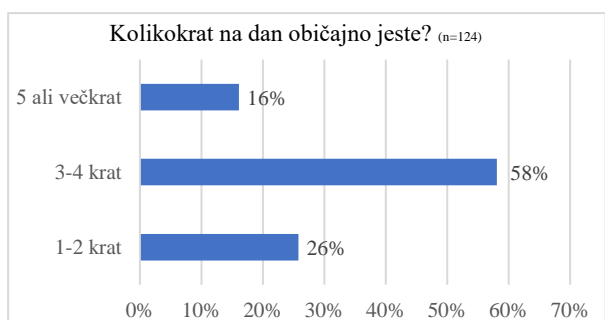
Vprašanje 11: Kolikokrat na dan jeste zelenjavo?

c) Metoda dela

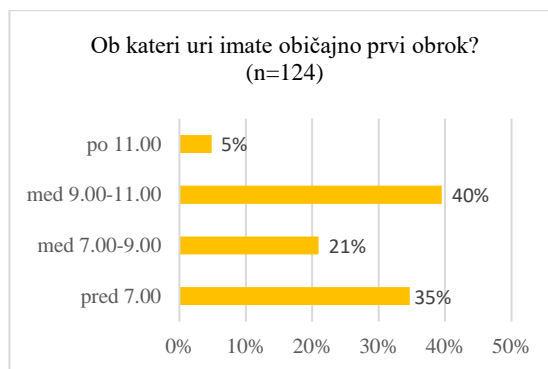
Za pridobitev anketnih odgovorov sem sestavila anonimno anketo, ki so jo dijaki izpolnjevali, podatke sem nato zbrala na vzorcu 124 dijakov. V anketi je sodelovalo 61 dijakov in 63 dijakinj, od prvega do četrtega letnika Srednje poklicne in tehniške šole Murska Sobota. Vse rezultate sem interpretirala z besedo dijaki in nisem posebej omenjala, da so bili v vzorcu dijaki in dijakinje.

č) Rezultati raziskave

Na prvo vprašanje, o pogostosti obrokov je večina dijakov odgovorila, da imajo dnevno 3-4 obroke. Presenetljivo jih je 26 % odgovorilo, da jedo 1-2 krat. Zaskrbljujoče je, da dijaki zelo pozno zaužijejo prvi obrok (slika 2). Glede na čas pouka sklepam, da jih samo 35% doma zajtrkuje.

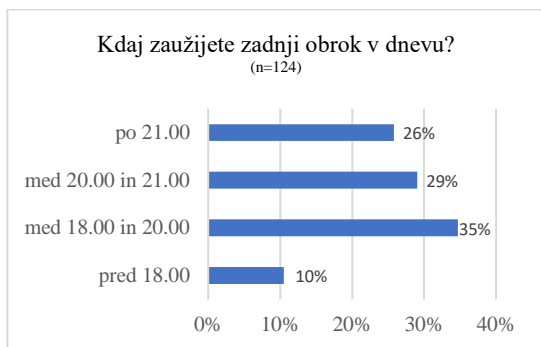


SLIKA 1: Pogostost obrokov pri dijakih

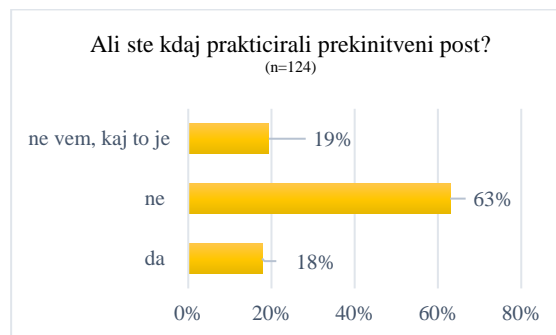


SLIKA 2: Čas zaužitja prvega obroka

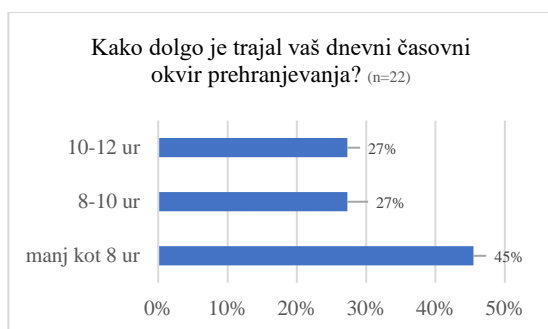
Zanimiva ugotovitev je, da več kot polovico dijakov je pozneje od 20.00 ure (slika 3). Delno je pozno prehranjevanje posledica tega, da se dijaki ukvarjajo s športom, vsaj 52% skupaj jih je označilo, da so telesno aktivni 4 ali večkrat vsaj 30 minut. Od vseh anketiranih jih je 18% prakticiralo prekinitveni post, to pomeni, da so se držali časovnega okvira prehranjevanja (slika 4). Od teh, ki so odgovorili pritrdilno jih je največ prakticiralo prehranjevanje v časovnem okvirju manj kot 8 ur.



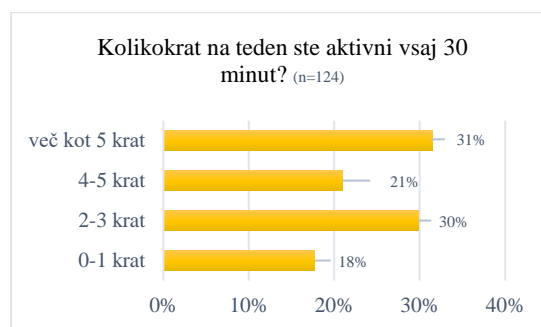
SLIKA 3: Zadnji obrok v dnevu



SLIKA 4: Prakticiranje prekinitvenega posta



SLIKA 5: Trajanje časovnega okna prehranjevanja

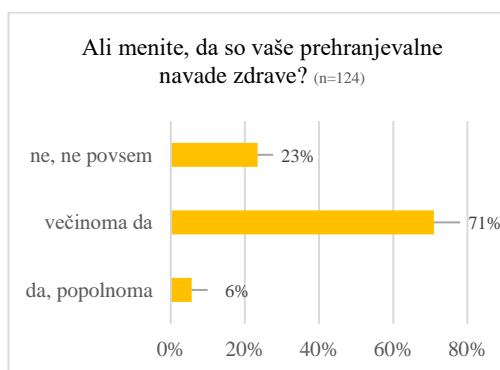


SLIKA 6: Telesna aktivnost

Na sedmo vprašanje, če se držijo kakšnega posebnega prehranjevalnega režima, sta dva dijaka odgovorila, da imata dieto za laktozno intoleranco, trije so označili, da so vegetarijanci in en vegan, eden ima dieto za želodec. Na vprašanje o pogostosti prehranjevanja s predelano hrano je zaskrbljujoča pogostost uživanja predelane hrane nekajkrat na teden in sicer kar 30% (slika 7).

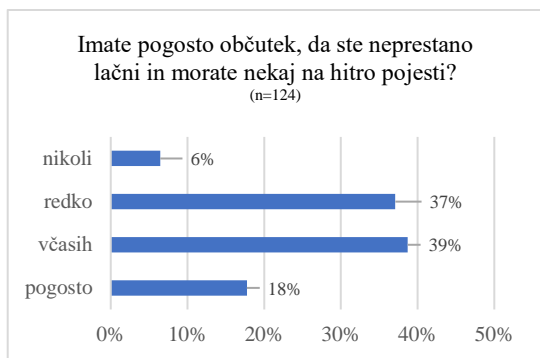


SLIKA 7: Predelana hrana



SLIKA 8: Zdrave prehranjevalne navade

Največ dijakov se je opredelilo, da imajo večinoma zdrav način prehranjevanja, le 23% se jih je opredelilo, da njihove prehranjevalne navade niso povsem zdrave (slika 8).



SLIKA 9: Neprestana lakota



SLIKA 10: Zaužitje zelenjave

Glede občutka sitosti se jih je 18% opredelilo, da imajo pogosto občutek, da so neprestano lačni. Največji delež, kar 39%, pa je tistih, ki imajo ta občutek včasih (slika 9). Preseneča me ugotovitev, da je kar 10% dijakov, ki ne jedo zelenjave in precejšen delež tistih, ki jedo zelenjavo 1-krat dnevno.

4. ZAKLJUČEK

Predstavljeni rezultati ankete kažejo, da je pri velikem deležu dijakov izpuščen zajtrk, po drugi strani, pa da zaužijejo zadnji obrok po osmi uri. Prehranjevalno okno je pomaknjeno proti koncu dneva, kar pa ne vpliva dobro na zdravje dijakov. Raziskave so namreč pokazale, da postenje zvečer vpliva na znižanje hormona grelina - hormona lakote in zvišanje hormona leptina - hormona za sitost. S tem, ko ta hormona delujeta optimalno, lahko tudi pričakujemo, da bo indeks telesne mase nižji. Poleg tega pa postenje zvečer izboljšuje metabolne procese, izboljšuje odpornost na stres in znižuje oksidativno škodo. Omeniti je potrebno še število obrokov. V primeru, da se začnemo postiti večer, se nam hormona za lakoto in sitost izboljšata, tako, da lahko pričakujemo, da po spremembi oziroma skrajšanju prehranskega okna pride spontano tudi do zmanjšanja števila obrokov.

Dijakom sem te ugotovitve predstavila na razredni uri. Presenečeni so bili, da lahko čas hranjenja zvečer tako slabo vpliva na naše zdravje in delovanje hormone, kot so grelin in leptin. Pogovarjali smo se na kakšen način bi lahko spremenili navade. Vsekakor se oboji strinjamo, da morajo biti te spremembe postopne, saj le tako lahko pričakujemo pozitivne rezultate. Prevelike spremembe bi lahko bile preveč stresne in bi hitro zašli nazaj na stara pota. Omenili smo tudi pomembnost zajtrka na indeks telesne teže in na srčne bolezni. Nekateri so omenili, da nimajo zajtrka, ker prepozno vstanejo, spet drugi, da niso vajeni tako zgodaj jesti. Dijaki so kritično razmišljali in prišli do ugotovitve, da če bi zvečer izpustili pozno večerjo, bi mogoče tudi lahko zjutraj prej jedli. Ne moremo pričakovati, da bodo dijaki čez noč spremenili svoje navade, vendar je znanje, ki so ga pri tej razredni dobili mogoče korak k spremembi, ki bo vsekakor zelo dobro vplivala na njihovo zdravje.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Dostopno na: Šolarji in mladostniki - Prehrana, 6. november 2023
- [2] Dostopno na: <https://vizita.si/zdravje/prehrana/prekinitveni-post.html>, 6. november 2023
- [3] Dostopno na: <https://www.healthline.com/nutrition/16-8-intermittent-fasting>, 6. november 2023
- [4] Dostopno na: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6520689/pdf/nutrients-11-00719.pdf>, 6. november 2023
- [5] Dostopno na: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10441223/pdf/fnut-10-1264535.pdf>, 6. november 2023
- [6] Dostopno na: <https://bioakumed.si/clanki/avtofagija/>, 6. november 2023

DELAVNICA ZA DVIG SAMOPODOBE DIJAKOV V PROGRAMU SREDNJEGA STROKOVNEGA IZOBRAŽEVANJA

POVZETEK

Skrb za pozitivno in realno samopodobo dijakov je ena od pomembnih nalog šolskega sistema, saj je pozitivna samopodoba močno povezana z učno uspešnostjo. Pozitivna samopodoba in iz nje izhajajoče samospoštovanje je tudi varovalni dejavnik duševnega zdravja. Veliko vlogo pri oblikovanju dijakove samopodobe imajo tudi učitelji, ki morajo pri svojem delu v razredu ves čas iskati načine, da vplivajo na pozitivno samopodobo svojih dijakov, s tem pa tudi na lastno zadovoljstvo pri delu. V članku je predstavljena izvedba delavnice za dvig dijakove samopodobe pri razredni uri v drugem letniku srednje šole. V delavnici je sodelovalo 24 dijakov, njen cilj pa je bil dijakom pomagati pri izoblikovanju dovolj dobre, a realne podobe o sebi, ki bi pripomogla k dijakovi samozavesti in samospoštovanju, s tem pa tudi k boljšemu učnemu uspehu. Predstavljena so splošna načela za izvedbo delavnice, uporabljene metode in cilji delavnice. Predstavljeni so tudi odzivi dijakov po izvedeni delavnici, ki sem jih zbrala v anonimno izvedeni anketi z dvema vprašanjema odprtega tipa (*Kako si se počutil oz. kaj si pričakoval pred izvedbo delavnice?* in *Kakšno te bilo tvoje počutje po izvedeni delavnici?*), dodano je bilo še vprašanje zaprtega tipa, ali si dijaki podobnih delavnic še želijo. Odgovori so pokazali, da je delavnica dosegla zastavljene cilje. V članku so predstavljena tudi opažanja o koristnosti take delavnice za učitelja razrednika, saj mu delavnica omogoči globlje spoznavanje dijakov, hkrati pa vpliva tudi na izboljšano učiteljevo samopodobo.

KLJUČNE BESEDE: pozitivna samopodoba, duševno zdravje, dijak, delavnica za izboljšanje samopodobe

WORKSHOP FOR BOOSTING STUDENTS' SELF-ESTEEM IN VOCATIONAL EDUCATION PROGRAMS

ABSTRACT

Caring for the positive and realistic self-esteem of students is one of the important tasks of the education system, as positive self-esteem is strongly linked to academic performance, and at the same time, positive self-esteem and the resulting self-respect act as protective factors for mental health. Teachers play a significant role in shaping students' self-esteem, constantly seeking ways to influence their students' positive self-image, thus contributing to their own job satisfaction. This article presents the implementation of a workshop to enhance students' self-esteem during a class hour in the second year of high school. The workshop "Respecting and Accepting Myself" involved 24 students, aiming to assist them in forming a good enough, yet realistic self-image that would enhance their self-confidence and self-respect, consequently leading to improved academic achievement. The article precisely outlines the general principles for conducting the workshop, the methods used, and the workshop's objectives. The article also presents the responses of the students after the workshop, which I collected in an anonymously conducted survey with two open-ended questions (How did you feel or what did you expect before the workshop? and How did you feel after the workshop?), and a closed-ended question was added, whether the students want more similar workshops. The answers showed that the workshop achieved its goals. The article also presents observations on the workshop's usefulness for the class teacher, as it enables a deeper understanding of the students, simultaneously improving the teacher's self-esteem.

KEYWORDS: positive self-esteem, mental health, student, self-esteem improvement workshop

1. UVOD

V obdobju pred puberteto in med njo se otroci in mladostniki primerjajo s svojimi vrstniki, pri tem pa lahko ugotovijo, da jim gre na nekaterih področjih slabše kot vrstnikom. Zaradi tega se lahko mladostnik počuti manjvrednega, sploh če mu gre slabše na področjih, ki so zanj pomembna (npr. šport ali šola), vse to pa lahko odločilno vpliva na splošno učno uspešnost. V tem obdobju je tudi vedno več zahtev, ki jih imamo do mladostnika – glede šolskega dela in uspeha, športnih dosežkov, interesov in pomoči doma. Tudi odrasli jih zato kdaj primerjamo z vrstniki.

Če otrok ali mladostnik zazna, da ne dosega standardov, ki mu jih postavljajo odrasli, in začuti njihovo neodobravanje ali razočaranje, lahko to negativno vpliva na njegovo samopodobo in občutek lastne vrednosti. Zato je pomembno, da se tudi učitelji zavedamo, kako veliko vlogo imamo v življenju svojih dijakov in da lahko pomembno vplivamo na oblikovanje njihove samopodobe. Pri tem je zlasti pomembna vloga učitelja razrednika, ki lahko pozitivno vpliva na dijakovo samopodobo tudi s pomočjo različnih delavnic, ki jih izvajamo v okviru razrednih ur. Sama sem v drugem letniku programa tehnik računalništva izvedla delavnico, namenjeno dvigu dijakove samopodobe.

2. DUŠEVNO ZDRAVJE IN SAMOPODOBA

Duševno zdravje omogoča ljudem, da doživljajo življenje kot smiselno, da so ustvarjalni in aktivni, da sprejemajo samega sebe in svoja čustva, da čutijo pripadnost družbi, v kateri živijo, prispevajo k njenemu razvoju in napredku. Dobro duševno zdravje posameznika opisujemo s prisotnostjo doživljanj, zaznav in čustev, kot so sreča, zadovoljstvo, samospoštovanje, odnosi z drugimi ljudmi, vsakodnevno delo in sposobnost posameznika, da obvladuje svoje življenje in se uspešno sooča z izzivi in problemi. Za doseganje takega načina življenja je pomembno, da ima posameznik razvito pozitivno, a hkrati realno samopodobo.

Samopodoba je eno temeljnih področij osebnosti. Zajema celoto predstav, mnenj, stališč, ki jih imamo o sebi, vrednost, ki si jo pripisujemo, odnos do samega sebe. Samopodoba je tako seštevek samoučinkovitosti in samospoštovanja. Samoučinkovitost pomeni zaupanje vase, v svoje sposobnosti, v svoj način razmišljanja, odločanja, prevzemanja odgovornosti. Človek, ki ima te lastnosti, čuti, da se lahko zanese nase, da obvladuje svoje življenje in da ima nadzor nad njim. Samospoštovanje pa predstavlja vrednostni vidik samopodobe. Pozitivno samospoštovanje nam omogoča, da se cenimo, se sprejemamo takšne, kot smo, ter verjamemo, da imamo pravico do sreče, ljubezni, prijateljstva. [6]

Samopodoba je strukturirana, torej sestavljena iz večjega števila področij. Med najpomembnejšimi v obdobju mladostništva so [3]:

- telesna samopodoba,
- medosebna ali socialna samopodoba,
- čustvena samopodoba in
- šolska (akademska) samopodoba.

Znaki, da ima mladostnik nižjo samopodobo, so na primer pomanjkanje samozavesti, težko izraža svoje potrebe, osredotoča se na svoje pomanjkljivosti in slabosti, prepričan je, da so drugi boljši od njega, boji se neuspeha in ima na splošno bolj negativen pogled na svet. Zdrava samopodoba se kaže v samozavesti, zmožnosti reči ne in izraziti svoje potrebe, zmožnosti prepoznati svoje prednosti in slabosti ter jih sprejeti. Pri posameznikih z zdravo samopodobo negativne izkušnje nimajo tolikšnega vpliva na njihovo splošno življenjsko perspektivo kot pri ljudeh z nižjo samopodobo.

3. KAKO KREPIMO SAMOPODOBO IN SAMOZAUPANJE PRI MLADOSTNIKU

Samopodoba mladostnika je proces, v katerem se mladostnik oblikuje in razvija lastno predstavo o sebi. Pomembno je, da mladostnika spodbujamo k pozitivni samopodobi in mu pri tem nudimo vso podporo. Učimo ga, da lahko sprejema svoje napake in se poskuša izboljšati. Ne pustimo, da si zaradi enega neuspeha ali slabšega znanja da negativno oznako («Neumen sem.«, »Nesposobna sem.«). Pomagajmo mu, da se na tem področju izboljša ali usmeri v aktivnosti, ki mu gredo bolje. [2]

Namesto dosežkov pohvalimo proces in vloženi trud. Ne pohvalimo mladostnika samo zato, ker je dobil 5 pri ocenjevanju znanja, temveč ga pohvalimo za vztrajnost pri učenju in trdo delo. S tem mu sporočimo, da je pomembno, da se trudi, tudi če mu kdaj ne uspe, in da niso samo številčne ocene tiste, ki nekaj štejejo. Pomembno pa je, da je pohvala iskrena in da je izrečena takrat, ko je vedenje mladostnika tudi v resnici ustrezno.

Mladostnika spodbujajmo, da se preizkusi v novih stvareh (npr. nova športna dejavnost, krožek, prostovoljstvo, počitniško delo ...). Dopustimo tudi, da je morda pri čem neuspešen. S preizkušanjem novih aktivnosti gre lahko iz svoje cone udobja in osebnostno zraste, pridobi samozavest, hkrati pa dobi sporočilo, da mu kdaj kaj tudi ne bo uspelo.

Pomembno je, da smo mladostniku dober zgled. Tudi sami se ne smemo bati preizkušanja novih stvari, z njimi se spopravimo samozavestno in odločno. Bodimo prijazni do sebe in se vzdržimo kritičnih komentarjev glede svojega videza ali sposobnosti. Tako bomo z zgledom učili tudi druge.

Mladostnika spodbujajmo, da začne ceniti svoje talente in veščine. Ne dajajmo nekaterim talentom večje teže in pohvale kot drugim (npr. šoli bolj kot športu), saj lahko dijak tako dobi občutek, da nek talent nima vrednosti, to pa lahko vpliva na samopodobo. Pomagajmo mu graditi občutek lastne vrednosti. Poudarjajmo vrednote, ki so bistvene. Pokažimo, da je življenje prav tako izpolnjeno, če sledimo vrednotam, kot so pomoč drugim, prijaznost, učenje, namesto pehanje za popolnim videzom in materialnimi stvarmi.

4. IZVEDBA DELAVNICE

Da bi pri dijakih utrdila oz, spodbudila čim več pozitivnih misli o sebi in s tem vplivala na njihovo pozitivno samopodobo, sem se odločila za izvedbo delavnice pri razredni uri na začetku

2. letnika (program srednjega strokovnega izobraževanja), potem ko sem dijake po enem letu razredništva že dodobra spoznala, prav tako pa so se dijaki dovolj spoznali tudi že med sabo. Pogosto namreč opažam, da dijaki z boljšo samopodobo veliko lažje, bolj samozavestno opravljajo šolske obveznosti, tisti manj samozavestni pa so ves čas nekje v ozadju in številni učitelji si skozi leta niti ne zapomnijo njihovih imen.

V delavnici dijaki spoznavajo, da je človek, ki se spoštuje, zadovoljen sam s seboj in se ceni. S tem ko spoštuješ sebe, hkrati doživljaš, da si vreden ljubezni in spoštovanja drugih ljudi. Mladostnik se v delavnici usmerja v svoje dobre lastnosti s pomočjo pozitivnih trditev o sebi in na osnovi pozitivnih mnenj, ki jih o njem izrekajo sošolci.

a) Splošna načela pri izvedbi delavnice

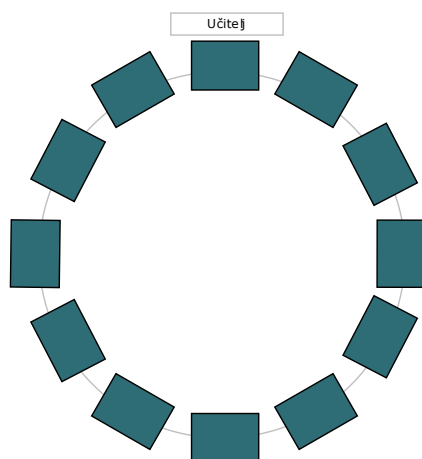
Pri pripravi in izvedbi delavnice moramo upoštevati nekaj splošnih načel [1]:

- Zagotoviti moramo pogoje, v katerih se bodo dijaki počutili varno. To pomeni, da vzpostavimo vzdušje sprejetosti in medsebojnega spoštovanja. Dijak mora imeti možnost, da svoja mnenja, občutke izrazi brez strahu pred posmehovanjem in kritiko.
- Z dijaki se dogovorimo, da spoštujemo zasebnost vsakega posameznika. Kar se pove v skupini, ostane v skupini, razredu. Prav zato menim, da je pred izvedbo tovrstne delavnice nujno, da se dijaki nekaj časa že poznajo in se je že ustvaril močan občutek pripadnosti razredu.
- Dijake spodbujamo k aktivnosti, vendar jih ne silimo, da bi povedali nekaj, česar ne želijo. Poskrbimo tudi za to, se dijak lahko izogne odgovoru, ki bi bil zanj neprijeten. Zato je pomembno, da razrednik dijake nekaj časa že pozna.
- Spodbujamo različne (vendar sprejemljive) poglede v zvezi z določenimi situacijami. S tem razvijamo enkratnost posameznikove osebnosti in dijakom omogočimo, da pridobivajo zaupanje v lastno stališče.

b) Metode za izvedbo razredne ure – delavnice

Metodi, ki sem ju uporabila pri izvedbi delavnice, sta vodeni razgovor in individualno delo z vprašalnikom. Na začetku delavnice pa sem za predstavitev ciljev delavnice in za napotke o poteku delavnice uporabila tudi frontalno metodo.

Pri tovrstnih skupinskih aktivnostih je najbolje, da so sedeži razporejeni v krogu (Slika 1). Krog omogoča medsebojno odprtost in povezanost. Kadar dijaki izpolnjujejo delovne liste, se lahko pomaknejo k mizam, nato se vrnejo v krog. Pomembno pri izvedbi tovrstne delavnice je, da vključimo vse dijake. Delo pa načrtujemo tako, da nam na koncu ure ostane vsaj nekaj minut, ko lahko dijaki, ki to želijo, odprto povedo, kako so se počutili, kaj so spoznali, kaj jim je bilo všeč, kaj bi spremenili ... Sama sem teden dni po izvedeni delavnici dijakom razdelila še anonimno anketo, v kateri so vse te občutke, mnenja lahko tudi zapisali.



SLIKA 1: Za izvedbo delavnice so sedeži razporejeni v krogu.

c) Potek delavnice

Dijaki sedijo v krogu. V kratkem frontalnem nastopu dijakom pojasnim, kaj in zakaj bomo počeli v delavnici. Sem pa dijakom nekoliko drugačno razredno uro z osnovnimi informacijami napovedala že teden dni prej. Dijaki so vedeli, da bomo počeli »nekaj pozitivnega«. Opozorim jih na spoštljivost, vljudnost in da nas danes zanimajo samo pozitivne stvari. Prav tako jih opozorim na zaupnost.

Razdelim jim liste, na katerih je natisnjen seznam pozitivnih trditvev (Slika 2). Dijak vsak zase prebere trditve in o njih razmisli. Izbere dve, za kateri meni, da ga najbolj opredelita oz. sta mu najbližji. Če želi, se med tem lahko umakne iz kroga. Ko izberejo trditve, jih predstavijo sošolcem, in sicer z utemeljitvijo. Pri tem učitelj razrednik dijake opozori, da naj utemeljujejo trditve na osnovi lastnih izkušenj in ne na splošno. Ko vsi dijaki pojasnijo svoje trditve, jih učitelj lahko pozove k nadaljnjim razlagam, morda povzame, kaj so dijaki največkrat izbrali in v pozitivnem duhu povzame, da je zelo lepo, da je vsak o sebi vedel povedati kaj dobrega.

V drugem delu delavnice pa dijaki iz košarice izžrebajo listič, na katerem je ime enega od sošolcev. Na list napiše pozitivno lastnost (lahko tudi dve, največ tri), ki jo je doslej spoznal pri sošolcu. Učitelj jih opozori, da morajo pozitivne lastnosti pisati premišljeno in da mora zapisana lastnost v resnici odražati lastnost izbranega sošolca. Negativnih lastnosti dijaki ne smejo pisati. Pred tem se dogovorimo, da avtorji zapisov ostanejo anonimni. Pri tem je res pomembno, da dijake že poznamo in jim lahko zaupamo, da se bodo držali dogovora. Ko dijaki zapišejo lastnosti, liste vrnejo v košaro. Učitelj jih naključno jemlje iz košare in prebere ime dijaka in zapisano lastnost. Sledi še pogovor o tem, kako so se dijaki počutili, ko so sami izbirali pozitivne trditve o sebi, in kaj so doživljali, ko so pozitivna mnenja o sebi slišali od sošolcev.

Označi trditvi, ki zate najbolj držita.

	Sem edinstven in neponovljiv človek.
	Rad se imam in se spoštujem.
	Zaslужim si srečo.
	Imam prijatelje.
	Vztrajam pri delu.
	Razvijam svoje sposobnosti in interese.
	Znam organizirati svoj čas.
	Verjamem vase.
	Imam pravico delati napake.
	V meni je pogum.
	Sodelujem z drugimi in jih sprejemam.
	Na stvari (dogodke/situacije) znam pogledati s pozitivne strani.
	Sprejemam se takšnega, kot sem.
	Pomagam drugim.
	Znam se vživeti v druge in jih razumeti.
	Znam reči »ne«, kadar kdo od mene zahteva kaj slabega.
	Pozitivno razmišljam o sebi – ne primerjam se z drugimi v svojo škodo.
	Sprejemam svoje telo, svoj zunanji videz.
	Vem, kaj si v življenju želim, in se trudim, da bi to dosegel.
	Lahko vplivam na veliko stvari v svojem življenju.
	Ne izogibam se problemom – poskušam jih reševati.
	Sem odgovoren človek.
	Imam pravico povedati svoje mnenje.
	Moje življenje ima smisel.
	Lahko sem jezen, vendar obvladujem svoje jezno vedenje.
	Sprejemam drugačnost pri ljudeh.
	V ljudeh iščem dobre lastnosti.
	Tudi če nisem zadovoljen z vsemi svojimi lastnostmi, se lahko imam rad.
	Poskušam razumeti svoja čustva, kadar sem prizadet.

SLIKA 2: Seznam pozitivnih trditvev, ki so ga dobili dijaki. [1]

5. REZULTATI DELAVNICE

Da je bila delavnica uspešna, sem lahko na nek način ugotovila, še preden sem čez teden dni opravila anonimno anketo med dijaki. Obrazi dijakov so bili po začetni zadregi sproščeni, oglasili so se vsi, tudi sicer zelo zadržani dijaki. Zlasti lepo jih je bilo opazovati, ko so poslušali pozitivne trditve o sebi, ki so jih napisali sošolci.

Medtem ko so dijaki utemeljevali izbrane pozitivne trditve o sebi, sem si beležila pogostost posameznih izbranih trditvev. Dijaki so najpogosteje izbrali trditvi *Pomagam drugim* (10 odgovorov) in *Verjamem vase* (8 odgovorov). Večkrat sta bili izbrani tudi trditvi *Vztrajam pri delu* (6 odgovorov) in *Znam reči »ne«, kadar kdo od mene zahteva kaj slabega* (5 odgovorov). Ostali odgovori so bili izbrani manj pogosto ali pa sploh ne. Zanimivo se mi je zdelo, da prav nihče ni izbral odgovorov *Sem edinstven in neponovljiv človek*, *Imam pravico povedati svoje mnenje* in *Sprejemam se takšnega, kot sem*.

Ko so svojim sošolcem pripisovali pozitivne lastnosti, so se pojavili raznoliki odgovori. Najpogosteje zapisana lastnost je bila, da je nek sošolec *prijazen*. Tako se je za nekoga odločilo

kar 15 dijakov od 24, ki so sodelovali v delavnici. Zelo pogosto so za sošolca zapisali tudi, da je *pripravljen pomagati* (12 odgovorov). Med pogostejše zapisanimi pozitivnimi lastnostmi so še take, ki so povezane s tem, da se sošolec *rad poheca oz. ima smisel za humor* (10 odgovorov). Sedemkrat se je pojavila ugotovitev, da je nek sošolec *delaven*. Manj pogosto pa so se pojavile naslednje ugotovitve: *vztrajen, dober prijatelj, sočuten, spoštljiv, je dobra oseba, miren, ti vedno prisluhne, lahko se zanesem nanj, iskren, ustvarjalen, lahko mu zaupam, je zgled sošolcem, radodaren in rad deli dobrote (iz trgovine)*.

Teden dni po opravljeni delavnici sem med dijaki izvedla anonimno anketo o tem, kako so se počutili oz. o čem so razmišljali pred izvedbo in po izvedbi delavnice. Prav tako sem jih vprašala, ali si podobnih delavnic še želijo. Najpogostejši odgovori so bili, da so bili pred izvedbo delavnice *vznemirjeni, radovedni*, dva sta napisala, da ju je *bilo strah*, trije dijaki so napisali, da jim je bilo *nerodno*, dva dijaka pa sta *pričakovala, da bo delavnica dolgočasna*, en dijak je napisal, da mu je bilo *vseeno*.

Odzivi po izvedeni delavnici so prav tako bili zelo raznoliki, prevladovale pa so pozitivne ugotovitve. Dijaki so napisali naslednje odgovore: *všeč mi je bilo* (najpogostejši odgovor); *všeč mi je bilo, ker smo se sprostili; sprostil sem se; zabavali smo se; nekateri sošolci so me pozitivno presenetili; všeč mi je bilo, ker je bila razredna ura drugačna*; en dijak je napisal *no ja, mogoče pa nisem tako neroden*; dva dijaka sta napisala, da jima *ni bilo všeč, saj se ne izpostavljata rada*. En dijak je predlagal, da naj naslednjič z odgovori sodeluje tudi razredničarka. Na vprašanje zaprtega tipa (*Si želite, da še kdaj izvedemo podobno delavnico?*) je 21 dijakov odgovorilo z da, 3 dijaki pa so označili odgovor ne.

Kot razredničarka sem po opravljeni delavnici zaznala boljše vzdušje v razredu in več komunikacije tudi med tistimi sošolci, ki pred tem niso kaj dosti komunicirali. Ta spoznanja so pozitivno vplivala tudi na mojo samopodobo, kar je dobro, saj ima učitelj s pozitivno, a realno podobo o sebi večjo možnost, da v svojih dijakih spodbuja zaupanje vase, vedoželjnost, ustvarjalnost in pozitivno naravnost do sebe in drugih.

6. ZAKLJUČEK

Pomembno je, da učitelji/razredniki pomagajmo dijaku razviti pozitiven »samogovor«. Pogosto sami sebi govorimo negativne stvari, se kritiziramo. Če to zasledimo pri dijakih, je pomembno, da jim pomagamo pri preoblikovanju v kaj bolj realističnega in resničnega (npr. »Morda tej osebi res nisem všeč, me pa zato mara veliko drugih ljudi.«). Pri tem nam je v pomoč izvedba raznih delavnic, ki prispevajo k izboljšanju samopodobe dijakov, hkrati pa taka delavnica tudi učitelju omogoči, da svoje dijake spozna na nekoliko drugačen način. S tem bo učitelj lažje vzpostavil dobre odnose z dijaki in jim predstavljal zdravo avtoriteto. Ko bo mladostnik na splošno zaupal v svoje sposobnosti, se zavedal svojih slabosti in bo imel večšine, da se kompetentno spoprijema z zapleti in izzivi, bo to ugodno vplivalo tudi na njegovo učno uspešnost.

Uspešno izvedena delavnica pa je vplivala tudi na učiteljevo oz. razrednikovo boljšo samopodobo. Večinoma pozitivni odzivi, ugotovljeni po izvedbi anonimne ankete, so tudi v

meni kot razredničarki vzbudili pozitivna občutja, počutila sem se dobro in bolj motivirano za nadaljnje delo z dijaki.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Tacol, Alenka, deset korakov do boljše samopodobe: priročnik za učitelje za preventivno delo z razredom. Celje: Zavod za zdravstveno varstvo, 2011.
- [2] Ministrstvo za zdravje: Kako govoriti o dobri samopodobi in kako krepiti samozaupanje. Pridobljeno 1. 10. 2023, dostopno na: <http://www.programneon.eu/kako-govoriti-o-dobri-samopodobi-in-kako-krepiti-samozaupanje/>
- [3] Kompare, Alenka in drugi, Uvod v psihologijo. Ljubljana, DZS, 2012.
- [4] Tosemjaz.net: Samopodoba, čustva in psihične stiske. Pridobljeno 1. 10. 2023, dostopno na: <https://www.tosemjaz.net/razisci/>
- [5] Kobal Grum, Darja, Samopodoba slovenskih šolarjev. Pridobljeno 1. 10. 2023, dostopno na: Samopodoba slovenskih šolarjev | www.poslovni-bazar.si
- [6] Nacionalni inštitut za javno zdravje: Kaj je duševno zdravje. Pridobljeno 1. 10. 2023, dostopno na <https://nijz.si/zivljenjski-slog/dusevno-zdravje/o-dusevnem-zdravju/>

SODOBEN NAČIN POUČEVANJA Z VKLJUČEVANJEM GIBALNIH ELEMENTOV

POVZETEK

V prispevku sem se osredotočila na pomen gibanja med poukom. Učitelj naj bi med procesom učenja spremljal počutje učenca in njegov učni tip. Večinoma je poskrbljeno za vizualne in slušne tipe, za telesne oziroma kinestetično naravnane učence, pa ni, ne časa, ne prostora. Ker se kot učiteljica zavedam, da je v človeški naravi potreba po gibanju, sem v pouk vključila telovadne minute, ki so namenjene razgibavanju in predihavanju telesa. Ker smo prostorsko omejeni, sem izbrala vaje, tehnike in orodja, ki lahko učinkovito razbremenijo mirovanje in sedenje tudi v zaprtem prostoru omejenem z inventarjem.

Pred začetkom, med ali po posredovani učni snovi, naredim kratek 1 do 2- minutni premor in z učenci skupaj izvedemo različne raztegovalne figure, dihalne tehnike, vaje za moč (telovadna kocka), socialne igre, ki hkrati tudi povezujejo učence med seboj, preproste igre, okrepišne telovadne vaje ali vaje ob mizi.

V program vaj za razgibavanje sem vključila učence starostnih skupin 7, 10 in 12 let. Skupno 180 učencev. Vključevanje gibanja pri, med ali pred koncem pouka, z vsakim oddelkom posebej, pričenmo z začetkom šolskega leta v septembru in traja do konca šolskega leta v juniju. Pri vsaki učni uri od 1-2 minuti za vsak razred posebej na predmetni stopnji in 30 minut z oddelkom podaljšanega bivanja na dan. Razgibavanje poteka v razredu.

Učenci so po izvedenem kratkem telovadnem odmoru bolj osredotočeni, pozorni do učitelja in dogajanje okoli sebe. Lažje sledijo nadaljnjim obveznostim. So bolj motivirani, ustvarjalni, imajo več idej, sodelujejo pri analizi podane snovi in odgovorih. Poveča se empatija in odzivnost ter usmerjena pozornost. Nadaljnje delo poteka v prijetnem vzdušju spoštljive, obojestranske komunikacije.

KLJUČNE BESEDE: telovadna kocka, vaje za moč, socialne igre, dihanje, razgibavanje

MODERN METHOD OF TEACHING INCLUDING MOVEMENT ELEMENTS

ABSTRACT

In the paper, I focused on the importance of movement during lessons. The teacher should monitor the student's well-being and learning style during the learning process. Visual and auditory types are mostly catered for, but there is neither time nor space for physically or kinaesthetically oriented students. As a teacher, I am aware that it is human nature to move, so I have included gym minutes in the lessons, which are intended to exercise and breathe the body. Since we are limited in space, I have chosen exercises, techniques and tools that can effectively relieve the stress of resting and sitting even in a closed space limited by inventory.

Before starting, during or after the taught material, I take a short 1 to 2-minute break and together with the students we perform various stretching figures, breathing techniques, strength exercises (gym cube), social games, which at the same time also connect the students with each other, simple games, invigorating gym exercises or desk exercises.

I included students in the age groups of 7, 10 and 12 years in the exercise program. A total of 180 students. The inclusion of movement at, during or before the end of classes, with each department separately, starts at the beginning of the school year in September and lasts until the end of the school year in June. At each lesson from 1-2 minutes for each class separately at the subject level and 30 minutes with the section of extended stay per day. Exercise takes place in the classroom.

After a short gym break, students are more focused, attentive to the teacher and what is happening around them. They follow further obligations more easily. They are more motivated, creative, have more ideas, participate in

the analysis of the given material and answers. Empathy and responsiveness and focused attention increase. Further work takes place in a pleasant atmosphere of respectful, mutual communication.

KEYWORDS: gym cube, strength exercises, social games, breathing, exercise

1. UVOD

V stoletju, ko prevladuje digitalna doba, zasloni računalnikov, mobilnih telefonov in drugih naprav, zraven še cel kup aplikacij, družabnih omrežij in računalniških igrice, je časa za telesno gibanje manj. »Gibanje« zdaj večinoma poteka samo še preko prstov na roki in možganov.

Današnji šoloobvezni otroci preživijo veliko časa v šolskih prostorih, večinoma sede ob poslušanju razlage učitelja. Da bi bilo bivanje v šoli lahko tudi gibanje med in v času pouka, že nekaj let med predavanja in varstva v podaljšanem bivanju vključujem različne tehnike in vaje, ki razgibajo telo in duha učenca. Učenci so raznoliki, vsak s svojo osebnostjo, težavami, stiskami, znanjem, razmišljanjem in občutenjem sveta okoli sebe. Telovadba in gibanje prinese v čas pedagoške ure zanimanje in pritegne vsakogar, ki z veseljem prebudi svoje telo in se vključi v spremenjeno uro. Učenci najprej poslušajo razlago, ki traja približno 15-20 minut, nato sledi razgibanje, po vajah, tehnikah meditacije, dihalne tehnike ali joge, sledi zapis v zvezek ali kritično razmišljanje podane snovi tega dne in ure predmeta. Učenci se bistveno bolje odzovejo na željo učitelja, da sodelujejo pri odgovorih na vprašanja in ponovitvi snovi, ker s kratko raznovrstno telovadbo, kisik zaokroži po celem telesu in učenec se dobesedno zbudi iz otopelosti poslušanja in sedečem sledenju razlage.

2. IZVEDBA GIBALNIH VAJ IN TEHNIK

a) Kocke telovadnih vaj

Za izvedbo razgibanja sem izdelala 7 barvnih telovadnih kock. Vsaka kocka ima na vsaki strani napisane vaje. Katera vaja se bo izvedla v sprostitvenih minutah v razredu je odvisna od padca, kjer kocka pristane, ko jo izbrani učenec vsako uro pri pouku vrže v zrak. Učenci skupaj z učiteljem izvedejo vajo.

Če so učenci na kakšen dan posebej utrujeni in nejevoljni, se lahko izvede več vaj z več kockami. Izbere se poljubno tri do štiri učence, ki mečejo kocko, vsak svojo in določijo oziroma preberejo vajo, ki se je pojavila na vidni strani padle kocke na tla ali na mizi. Vsako vajo ponovijo 10 krat ali izvajajo 30 sekund do 1 minute. Na voljo je 7 kock z naslednjimi možnimi vajami:

1. Zelena telovadna kocka (slika 1) ima na razpolago naslednje vaje:

- Poskok z visoko dvignjenimi koleno
- Vstani in se usedi na stol
- Plavalni gibi »kravl«
- Poskoki z leve na desno
- Bočni krogi z rameni
- Kroženje z rameni



SLIKA 1: Zelena telovadna kocka.

2. Roza telovadna kocka (slika 2) ima na razpolago naslednje vaje:

- Poskoki na »zvezdo«
- Počepi
- Zasuki v stran
- Hitrejši tek na mestu (30 sekund)
- Visoki poskoki v zrak
- Stoja na eni nogi (30 sekund)



SLIKA 2: Roza telovadna kocka.

3. Rdeča telovadna kocka (slika 3) ima na razpolago naslednje vaje:

- Počasni tek na mestu (30 sekund)
- Ples (ob 30 sekundni glasbi, izbor po želji)
- Izpadni korak
- Pajac
- Dvig in spust ramen
- Korakanje kot vojak na mestu



SLIKA 3: Rdeča telovadna kocka.

4. Rumena telovadna kocka (slika 4) ima na razpolago naslednje vaje:

- Dvig noge izmenično

- Kroženje z boki
- Dvigovanje kolena visoko
- Predklon, raven hrbet
- Obračanje oči levo, desno, gor, dol, kroženje-levo in desno
- Pačenje z usti s pomočjo rok



SLIKA 4: Rumena telovadna kocka.

5. Vijolična telovadna kocka (slika 5) ima na razpolago naslednje vaje:

- Zavrti se z nekom
- Poskoki z nogami narazen in skupaj
- Vrtenje rok
- Poskoki po eni in nato po drugi nogi
- Poskoki s kolena do prsi
- Črkovanje svojega imena s poskoki



SLIKA 5: Vijolična telovadna kocka.

6. Oranžna telovadna kocka (slika 6) ima na razpolago naslednje vaje:

- S komolcem se izmenično dotikajo kolena na nasprotni strani telesa
- Glavo počasi kotalijo z ene strani na drugo, kot da bi bila težka žoga
- Globok predklon
- Risanje osmice z rokami
- Žabji poskoki
- Škarjice z rokami



SLIKA 6: Oranžna telovadna kocka.

7. Temno zelena telovadna kocka (slika 7) ima na razpolago naslednje vaje, v pomoč je miza:

- Z oporo na mizi nagne trup naprej in prenese težo na roke
- Z oporo na mizi z rokami izmenično dvigovanje nog, telo je raztegnjeno pod blagim kotom na mizo
- Izmenični zasuk trupa z oporo na mizo v levo in v desno stran
- Počepi z oporo na mizo
- Počepi z izmeničnim dvigom noge v stran z oporo na mizo
- Izmenični dotik nasprotne rame z roko pri opori na mizo z drugo roko



SLIKA 7: Temno zelena telovadna kocka.

b) Dihalne vaje

Pravilno dihanje je zelo pomembno v življenju človeka. Učenci se premalokrat osredotočijo na dihanje v celem dnevu, ki je polno informacij, hitenja in nalog, katere morajo izpeljati. Med poslušanjem učitelja velikokrat, opažam, nekateri zaspano gledajo, si podpirajo glavo in dobijo sključeno držo telesa. Zato izvedem med samim predavanjem tehniko pravilnega dihanja. Učence usmerim h globokemu vdihu in izdihu. Globok vdih poteka lepo počasi, da učenec začuti, da se mu prsni koš vboči. Pri tem glasno štejem, koliko časa traja vdih. Za večje otroke je primerno štetje do 6, za manjše do 3. Po vdihu sledi izdih, ki ga tudi usmerjam skupaj z učenci in naj traja pri večjih učencih do 10 in pri manjših do 5. Trebuh oziroma prsni koš se počasi izboči. Vajo lahko ponovimo tri do štiri krat. Učenci vajo izvajajo stoje. Če je priložnost oziroma možnost, lahko izvedejo globoke vdihe tudi leže.

c) Meditacija

Meditacijo ali usmerjanje misli in osredotočenosti in umirjanje telesa in duha lahko izvedemo v nekaj minutah, da prekinemo zaspanost, jezo, razdraženost. Učenci se naslonijo s hrbtom

delom na naslonjalo stola in vzpostavijo vzravnano držo telesa. Pogled naj imajo usmerjen v neko točko pred sabo. Izvedejo globok vdih in izdih. Poslušajo moj glas, ki jih vodi. Zaprejo oči. Z mirnim in tihim glasom jih popeljem:

1. **Na travnik;** ki si ga naslikajo v glavi, slišijo ptičje žvrgolenje, pobožajo z rokami bilke trav, opazujejo cvetlice in njihove barve, jih povonjajo ter naberejo šopek barvitih rož in izdelajo šopek. Za trenutek se uležejo v travo, jo vonjajo in občutijo njeno mehko. Začutijo rahel vetrič, ki zaveje skozi oblačila in poboža telo. Mimo nas steče zajec, veverica skoči iz ene veje na drugo. Metulj nam pristane na roki in za trenutek obstane. Počasi se usedejo, globoko vdihnejo in izdihnejo ter odprejo oči. Usmerjam jih s štetjem do 10.

2. **Na morje;** pesek, plažo, poslušajo valovanje morja in valove, ki se zlivajo na obalo. Malo vode se dotakne naših nog, ko ležijo na plaži in vonjajo morski zrak. Slišijo galebe. Vstanejo in zabredejo v morje, zaplavajo, vsak zamah občutijo, se potopijo v globino vode in opazujejo gibanje morskih živali, ki se gibljejo okoli njih. Počasi zaplavajo nazaj in se vrnejo na plažo, se ogrnejo z brisačo in usedejo na velik okrogel kamen. Učenci počasi odprejo oči in globoko vdihnejo in izdihnejo. Lahko jih usmerjam s štetjem do 10.

3. **V gozd;** v katerega prodre sončni žarek, ki obsije naše telo, šumenje tal pod našimi nogami. Pozorno poslušajo zvoke v gozdu, pokanje vejic, ptičje žvrgolenje, vonjajo, občutijo toploto, ki obsije njihovo telo. Objamejo drevo ali se naslonijo nanj. Počasi globoko vdihnejo in izdihnejo ter odprejo počasi oči. Tako počasi, da vidijo trepalnice. Lahko jih usmerjam s počasnim štetjem do 10.

č) Joga

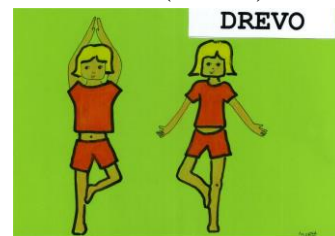
Odlične razgibalne vaje najdemo tudi v jogi. V razred vedno prinesem kartone z ilustriranimi različnimi položaji. Kartoni so barvasti. Učenci izberejo barvo počutja. Izbrana barva in ilustrirana figura pokaže, katero vajo izvedemo skupaj z učenci. Postoma po korakih jih vodim in usmerjam. Izbrane so določene figure, katere izvajamo lahko v razredu in potrebujejo minimalno prostora ter se izvajajo stoje. Vsak učenec vstane in si naredi prostor za stolom. Učenci razgibajo telo, se raztegnejo, predihajo telo in sprostijo:

- Figura 1: bojevnik (Slika 8)



SLIKA 8: Bojevnik.

- Figura 2: drevo (slika 9)



SLIKA 9: Drevo.

- Figura 3: ravnotežje (slika 10)

- Figura 4: lunin lok (slika 11)



SLIKA 10: Ravnotežje.



SLIKA 11: Lunin lok.

- Figura 5: trikotnik (slika 12)



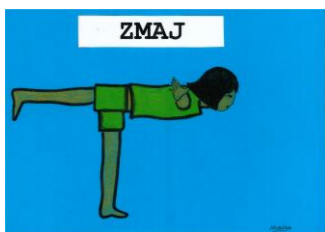
SLIKA 12: Trikotnik.

- Figura 6: angel (slika 13)



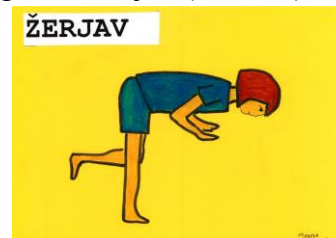
SLIKA 13: Angel.

- Figura 7: zmaj (slika 14)



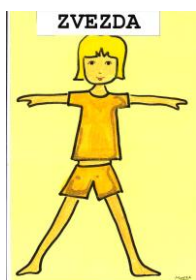
SLIKA 14: Zmaj.

- Figura 8: žerjav (slika 15)



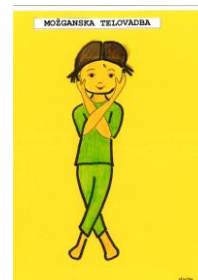
SLIKA 15: Žerjav.

- Figura 9: zvezda (slika 16)



SLIKA 16: Zvezda.

- Figura 10: možganska telovadba (slika 17)



SLIKA 17: Možganska telovadba.

d) Preproste vaje

Za hitro in kratko sprostitev so primerne tudi naslednje vaje. Pri tem je potrebno vedno poudariti pomen osredotočenosti na dihanje.

- »Dan – noč«
- »Velik – majhen«
- »Debel – suh«
- dotik levega ušesa z desno roko in dotik desnega ušesa z levo roko
- dotik desnega kolena z levim komolcem in dotik levega kolena z desnim komolcem

- obračanje glave na desno in obračanje glave na levo stran, obračanje glave navzdol in navzgor, kroženje glave
- dvig ramenskega obroča in spust ramenskega obroča (globoko dihanje)
- dvig leve roke visoko v zrak, dvig desne roke visoko v zrak, dvig obeh rok visoko v zrak
- nagib zgornjega dela trupa v levo in nagib zgornjega dela trupa v desno, nagib trupa naprej in nazaj
- dvig leve noge in dvig desne noge v kolenu (lahko nekaj časa noga visi pri pregibu v kolenu v zraku, štejemo do 10, nato zamenjamo z drugo nogo).

e) Socialne igre

1. ZAMENJAMO NEKAJ NA SEBI (učenci se razdelijo v pare in se izmenjujejo pri spreminjanju nečesa na sebi: obrnejo oblačilo, odstrani očala, si spustijo čop las, zamenja levi ali desni copat, si sleče pulover, jopico, ...), drug učenec je medtem obrnjen stran od njega in ga ne vidi, ko zamenjuje nekaj na sebi. Ko se obrne, na znak menjajočega, mora ugotoviti spremembe na njemu.
2. TELEFONČKI (je zanimiva igrice, pri kateri lahko hkrati obnovimo še snov. Prvemu učencu povem nekaj na uho, ta potem posreduje podatek naslednjemu učencu na uho. Ko pridemo do zadnjega učenca v razredu, ta pove slišano na glas. Ugotavljamo ustni pomen prenašanja podatkov).
3. PANTOMIMA (učenci preko pantomime posredujejo slišano snov. Ostali učenci nato aktivno ugotavljajo skrito sporočilo povezano u učno temo).
4. ZAMENJAVA STOLA (poklicani učenec zamenja stol z nekom, ki ima določeno barvo oblačila, ima določeno barvo torbe, ima kratke-dolge lase, določeno barvo las, modre-rjave oči, nosi zapestnico, verižico, mu je tako ime, njegovo ime se začne na določeno črko, je značajsno ustvarjalen, hiter, vzkipljiv, športnik, . . .).
5. MASAŽA RAMENSKEGA OBROČA (učenca, ki sedita v isti klopi se obrneta drug za drugim ter si izmenično zmasirata ramenski obroč)
6. PISANJE BESED-POVEDI NA HRBET (učenca, ki sedita za isto klopjo v razredu se obrneta drug za drugim ter si izmenično pišeta s prstom roke ključne besede ali besedno zvezo snovi predmeta. Tako hkrati utrjujeta znanje).

f) Rajalne igre

1. OTROCI BREZ STOLA (učenci se razporedijo po razredu. Zavrtim poljubno glasbo, medtem se učenci gibljejo po razredu. Ko se glasba ugasne, si poiščejo svoj stol. Vsakič ponovim gibanje po razredu in umaknem en stol. Na koncu ostane samo še en stol. Kdor ga pravočasno zasede ob prekinitvi glasbe, je zmagovalec.
2. EN KOVAČ KONJA KUJE (zapestna igra med učencema ali učenci). Učenca imata na voljo svoji pesti, s katerima se dotikajo svojega in nasprotnikovih. Pri tem štejeta izštevanko: »En kovač konja kuje, koliko žebļjev potrebuje? En, dva tri, povej število ti!« Nasprotnik ali sam, če se izštevanka konča na njegovi pesti, pove poljubno število in izšteva po pesteh. Ko pride do števila, katerega si je izbral, se ena od pesti izloči iz igre. Izštevanka se nadaljuje toliko časa, da zmanjka pesti. Takrat je igra končana. Zmaga tisti, ki prej nima več na voljo pesti.

3. KAMEN-ŠKARJE-LIST (igra z rokami, učenec si poišče par, oziroma sošolca, ki sedita v isti klopi, se usedeta drug proti drugemu in izvajata igro z rokami, če učenca pokažeta kamen (pest), škarje (kazalec in sredinec sta razprta), list (razširjena dlan). Če nasprotnik pokaže pest (kamen), drugi pa škarje, je zmagovalec tisti, ki pokaže pest, če nasprotnik pokaže škarje (razprta prsta kazalec in sredinec), drugi pa pokaže papir (list, cela dlan), je zmagovalec tisti, ki je istočasno pokazal škarje, kajti škarje strižejo papir in v tem primeru izgubi tisti, ki je pokazal papir. Igra lahko traja 2-3 minute.

3. SKLEP

Učenci so raznoliki, vsak s svojo osebnostjo, težavami, stiskami, znanjem, razmišljanjem in občutenjem sveta okoli sebe. Vsak dan v šoli je za marsikoga izziv ali travma. Mogoče se ne zna vključiti med sošolce, je osamljen, poln stisk, ki jih prinaša od doma in se o njih ne upa spregovoriti, ker se boji, da bo označen kot šibek.

Da bi olajšala stisko, povezala učence med seboj, izpolnila vsaj del želje po gibanju, da bi ura bila preprejena s smehom in sprostitvijo med samim poukom in odmori, sem v svoje ure pouka tako vpletla različne gibalne elemente. Učenci so ponovno motivirani, pozornost in sodelovanje se povečata. V ospredje prideta ustvarjalnost in empatija.

LITERATURA IN VIRI

- [1] A. Vukmir, *Diham*. Ljubljana: Mladinska knjiga, 2019.
- [2] B. Cummings, *Čarobni jaz*. Brežice: Primus, 2021.
- [3] D. Burdick, *Čuječnost za otroke in najstnike*. Logatec: Zavod Pogled, 2019.
- [4] E. Snel, *Sedeti pri miru kot žaba*. Brežice: Primus, 2020.
- [5] E. Škopalj, *Lahkost uma*. Maribor: Ekološko-kulturno društvo za boljši svet, 2019.
- [6] P. O'Neil, *Ne skrbi, bodi srečen*. Brežice: Primus, 2021
- [7] https://www.nijz.si › files › igre_osnovnosolci_2017
- [8] <https://si.discountshoponline2023.com/content?c=vadba+za+mo%C4%8D&id=10>

ZAJTRK? NE, KMALU BO MALICA ...

POVZETEK

Razredne ure lahko namenimo dejavnostim, ki popestrijo, obogatijo in predrugačijo vsakodnevno rutino v šoli. Mesec oktober smo tako posvetili naši prehrani in prehranskim navadam ter s tem hkrati obeležili tudi svetovni dan hrane (16. oktober). Z namenom ozavestiti dijake o zdravem življenjskem slogu smo izvedli anonimno anketo, s pomočjo katere smo dobili vpogled v njihov vsakdan. Anketirali smo 53 dijakov, ne le 23, ki so sestavni del naše oddelčne skupnosti, saj smo želeli dobiti bolj verodostojne podatke. Predvsem nas je zanimala prva polovica dneva – od zajtrka do odhoda iz šole domov. Ugotovili smo, da redno zajtrkuje le 23 % mladostnikov, občasno pa 45 % vprašanih. Razlogi so različni, od pomanjkanja časa do prezgodnjega vstajanja in občutka sitosti. Šolsko malico ima naročeno 47 % vseh dijakov na šoli, kar pomeni, da ostali vsakodnevno posegajo po različnih pekovskih izdelkih iz bližnje pekarnice ter hitri in ocvrti hrani. Posledično smo jih nagovorili k bolj zdravi, uravnoteženi izbiri živil in pripravi zajtrka, ki so ga s fotografiranjem nekateri tudi dokumentirali ter s tem spodbudili tiste, bolj skeptične in zadržane.

KLJUČNE BESEDE: prehranske navade, zdrava prehrana, zajtrk, malica, dijak

BREAKFAST? NO, SNACK WILL BE SOON...

ABSTRACT

Class hours can be devoted to activities that enrich and change the daily routine at school. We dedicated the month of October to our diet and eating habits, and at the same time marked World Food Day (October 16). In order to make students aware of a healthy lifestyle, we conducted an anonymous survey, with the help of which we gained an insight into their everyday life. We surveyed 53 students, not just 23, who are an integral part of our departmental community, as we wanted to get more authentic data. We were mainly interested in the first half of the day - from breakfast until leaving school for home. We found that only 23% of young people eat breakfast regularly, while 45% of respondents eat it occasionally. The reasons are different, from lack of time to getting up too early and feeling full. 47% of all students at the school order a school snack, which means that the rest reach for various bakery products from the nearby bakery as well as fast and fried food on a daily basis. As a result, we encouraged them to choose healthier, more balanced food and prepare breakfast, which some of them also documented by photographing, thereby encouraging those who were more skeptical and reserved.

KEYWORDS: eating habits, healthy diet, breakfast, snack, student

1. UVOD

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. Ni pomembno samo to, da dovolj jemo, pomembno je, da jemo kakovostno, raznoliko in zdravo hrano. Opuščanje zajtrka, neustrezen ritem prehranjevanja, za katerega je značilna neustrezna časovna porazdelitev obrokov preko dneva, premajhne količine zaužite zelenjave in rib, ter prevelike količine zaužitih pijač z dodanimi sladkorji so dejavniki tveganja, ki ogrožajo zdravje otrok in mladostnikov [1].

Že pregovor pravi, da prazna vreča ne stoji pokonci, zato je telesu potrebno zagotoviti energijo, ko jo najbolj potrebuje. Prav jutro je del dneva, ko telo energijo zagotovo potrebuje. Zajtrk zviša raven glukoze v krvi, kar ugodno vpliva na delovanje vseh telesnih celic, posebno možganskih, zato tega pomembnega obroka vsekakor ne smemo izpustiti [1].

Zajtrk bi moral zadostiti četrtini dnevnih potreb, zato šolska malica nikakor ne more zadostiti potrebam dveh dnevnih obrokov. Tudi čas med zadnjim obrokom prejšnjega dne in prvim v novem je brez zajtrka predolg, saj je malica velikokrat okoli 10. ure [2]. Na naši šoli je odmor za malico, ki traja 45 minut, po koncu 3. šolske ure, kar je ob 10.25.

Mojca Koman, članica Slovenskega prehranskega društva in Združenja nutricionistov in dietetikov Slovenije, je avtorica več knjig o zdravi prehrani [3]. Lansko leto je izšla njena knjiga z naslovom Zajtrk z Mojco, ki nam je porodila idejo o spodbujanju uživanja zajtrka med mladimi. Sama pravi, da je za hiter zajtrk potrebnih le 15 kratkih minut, obredje prvega obroka v dnevu pa pospremi z inovativnostjo in predvsem zdravjem.

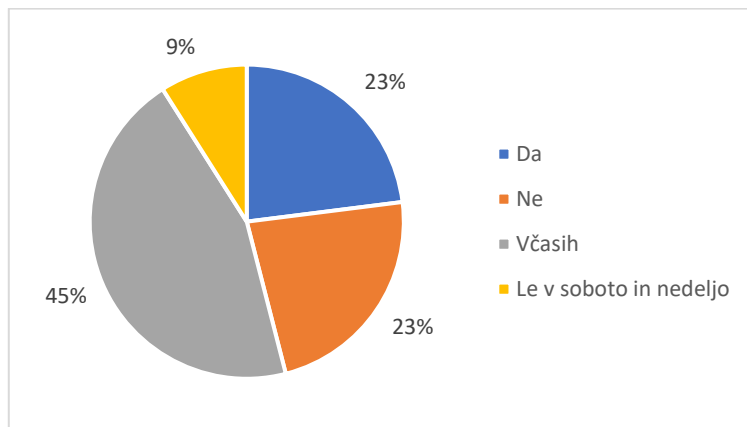
2. ANALIZA ANKETE O PREHRANJEVALNIH NAVADAH DIJAKOV

Analiz o prehranskih navadah otrok in mladostnikov je veliko. Obsežnejša raziskava z naslovom SI.Menu 2017/18, katere izsledki so zapisani v znanstveni monografiji z naslovom Različni vidiki prehranjevanja prebivalcev Slovenije v starosti od 3 mesecev do 74 let, ki jo je izdal Nacionalni inštitut za javno zdravje, je bila izvedena že tretjič, vendar je prvič vključila tudi populacijo majhnih otrok. Nas je zanimala starostna skupina od 10 do 17 let, poimenovana mladostniki. Anketirali so jih 495, kar je predstavljajo 9 % celotne populacije [4].

Med drugim je bilo ugotovljeno, da 54 % mladostnikov med tednom (od ponedeljka do petka) vse dni uživa zajtrk, dopoldansko malico 86,2 %, kosilo 94,5 %, večerjo pa 83,1 %. Odstotek uživanja zajtrka ob koncu tedna je bil znatno višji, saj je znašal kar 88,1 %, kosilo pa je imel kot osrednji obrok v soboto in nedeljo 99,1 % mladih [4].

Mi smo želeli izvedeti, kakšne so prehranske navade nekaterih naših mladostnikov, zato smo izvedli anonimno anketo med 53 dijaki SŠTS Šiška, tudi med mladimi svoje oddelčne skupnosti. Z njimi smo še posebej analizirali ugotovljene podatke in se o njih pogovorili v sklopu razrednih ur. Predstavili smo jim tudi Nacionalni portal o hrani in prehrani Prehrana.si.

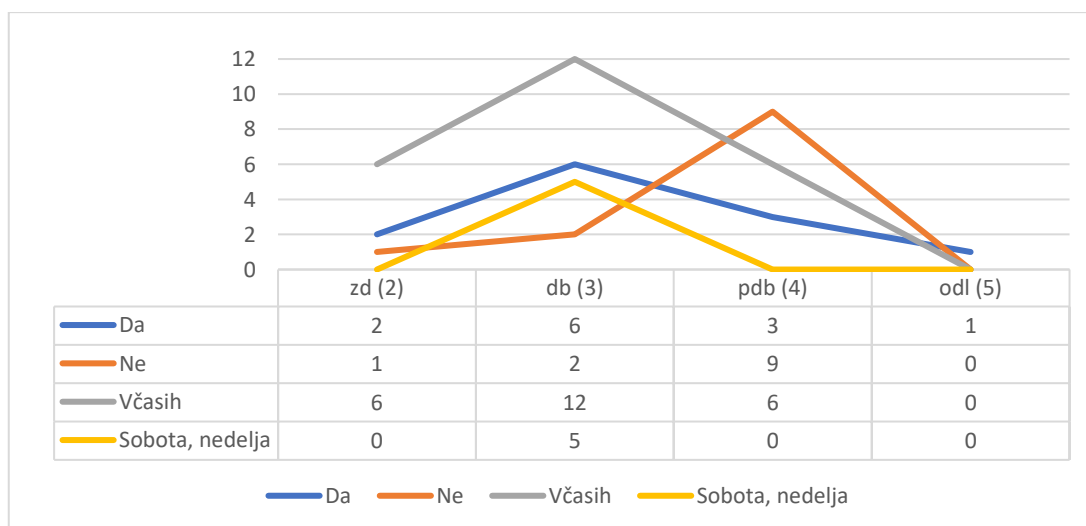
Najprej smo jim zastavili vprašanje, ali zjutraj zajtrkujejo. Izbirali so med štirimi možnimi odgovori, njihova izbira pa je razvidna iz Grafa 1. Ugotovili smo, da le 23 % dijakov redno zajtrkuje, malo manj kot polovica (45 %) občasno, kar 23 % mladostnikov zjutraj nikoli ne poje ničesar, ob koncu tedna pa jih zajtrk zaužije 9 %.



GRAF 1: Ali zajtrkuješ?

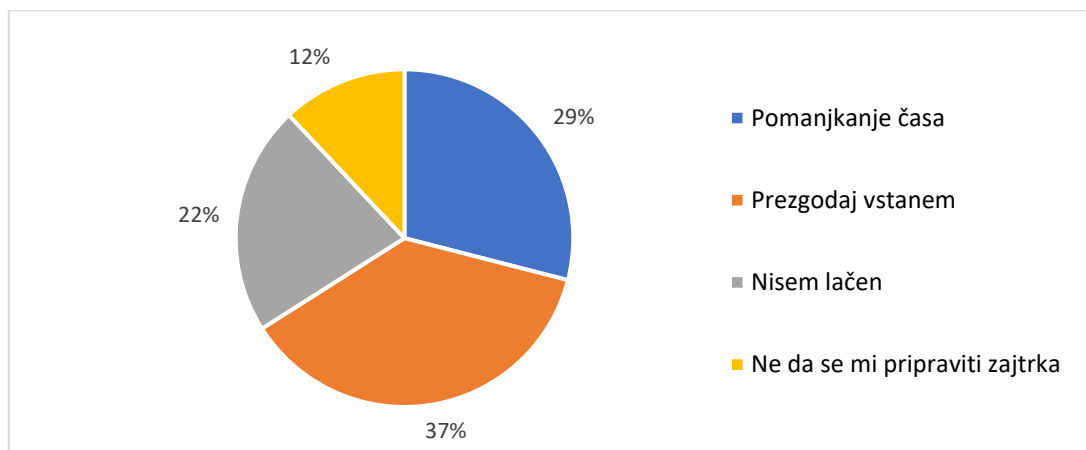
Za učne težave šolarjev naj ne bi bili krivi učitelji, učni načrt ali šolski sistem, ampak tudi učne navade in življenjski slog mladih. Če so lačni, težje sledijo še tako zanimivo podani učni snovi, težje se zberejo pri testih in slabše sodelujejo pri predmetih, ki zahtevajo večjo telesno aktivnost [2]. Da bi preverili to trditev, smo dijake povprašali o njihovem končnem učnem uspehu v lanskem šolskem letu (bili so dijaki naše šole). Ugotovitve so prikazane v Grafu 2.

Odličen učni uspeh je dosegel dijak, ki zjutraj redno zajtrkuje, prav dober uspeh pa ni tako močno pogojevan z uživanjem tega obroka, saj jih od vseh dijakov 9 nikoli ne zajtrkuje, 3 redno, 6 pa občasno. Dober učni uspeh je dosegla polovica dijakov, ki redno ali občasno zajtrkuje in le 2 dijaka, ki zjutraj ne pojedata ničesar. Iz navedenega težko potrdimo predhodno navedeno trditev o povezanosti učnega uspeha z uživanjem zajtrka, kar pa tudi ni bil naš namen pred izvedbo ankete, saj bi si v nasprotnem primeru izbrali večji vzorec dijakov.



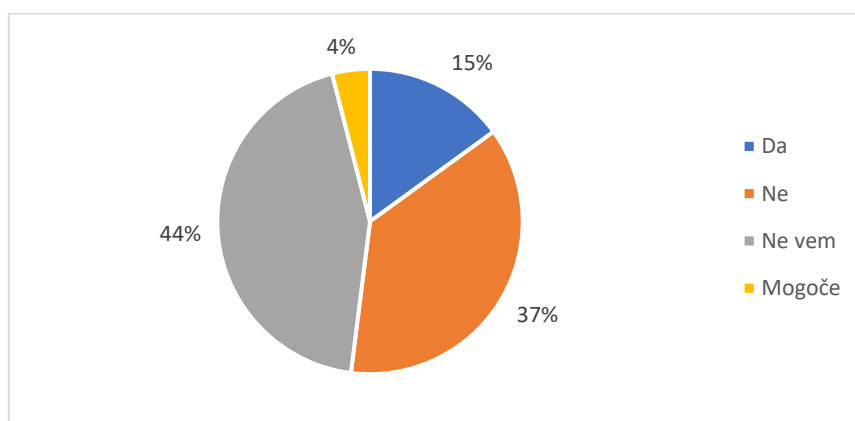
GRAF 2: Korelacija med učenim uspehom in uživanjem zajtrka.

Dijaki za zajtrk jedo zelo različno hrano, od jajc, pripravljenih na več načinov, mesnih izdelkov, namazov, sendvičev do toastov, kosmičev in nenazadnje, pripravijo si tudi čokolino (predvsem zaradi kratkega časa priprave). Nas pa je bolj zanimal vzrok, zakaj ne zaužijejo prvega, tako pomembnega obroka dneva. Rezultati so prikazani v Grafu 3. Ugotovili smo, da je najpogostejši razlog, da prezgodaj vstanejo (37 %), da imajo premalo časa (29 %), dobra petina dijakov (22 %) pa lakote zjutraj ne občuti.



GRAF 3: Vzrok za izpustitev zajtrka.

Zanimiv je bil odstotek dijakov (12 %), ki se jim zajtrka ne da pripraviti. Pri naslednjem vprašanju so mladi povedali, ali bi zajtrkovali, če bi jim zajtrk kdo pripravil. Iz Grafa 4 je razvidno, da od 41 dijakov, ki ne zajtrkuje redno, še vedno 15 dijakov (37 %) tudi v tem primeru ne bi zaužilo prvega obroka dneva, šest dijakov bi zagotovo pojedlo, kar bi imeli pripravljeno, 18 dijakov mogoče, dva pa sta še vedno neodločena.



GRAF 4: Ali bi jedel vsak dan zajtrk, če bi ti ga kdo pripravil?

Našo šolo obiskuje približno 870 dijakov, v mesecu oktobru jih je pouk vsakodnevno obiskovalo 712, saj sta bila dva oddelka na praktičnem usposabljanju pri delodajalcu (PUD). V tednu od 9. 10. do 13. 10. 2023 je bilo 47 % od 712 dijakov naročenih na šolsko malico, iz česar sledi, da je moralo 379 dijakov (53 %) zaužiti malico od nekod drugod. Največkrat so si kupili različne pekovske izdelke (burek, rogljiček ...) v pekarni blizu šole, zaužili sendvič, pico ali so celo odhiteli do najbližje restavracije s hitro prehrano. Le redko kdo si je hrano prinesel od doma.

Za šolsko malico dijaki lahko izbirajo med petimi obroki, večina jih najpogosteje izbere topel obrok. Primer enodnevnega jedilnika je zapisan v Tabeli 1. Najbolj priljubljene tople malice so: testenine bolognese, hot dog, pražen krompir s sladkim zeljem in pečenimi hrenovkami, ocvrti oslič s krompirjevo solato, paprikaš z rižem ... Najmanj priljubljene tople malice pa pašta fižol z mesom, piščančja obara, bograč, pasulj ... Čeprav po hladnem obroku posegajo manjkrat kot po toplem (odvisno je tudi od ponudbe tistega dne), so najbolj priljubljene hladne malice: sendvič klasika, sendvič s pršutom, jabolčni zavitek, rogljiček z marmelado, najmanj priljubljena hladna malica pa je sendvič tuna.

TABELA 1: Primer jedilnika na dan 11. 10. 2023

Jedilnik
Malica 1 pašta fižol z mesom, kruh, napitek
Malica 2 testenine bolognese, napitek
Malica 3 sestavljena solata s pohančkom, napitek
Hladni obrok sendvič pršut, napitek
Hladni obrok sendvič tuna, napitek

Tudi sicer imajo mladostniki najraje različne mesne obroke (npr. čevapčiče), testenine, pico, hitro prehrano. Marsikdo poseže tudi po energijski pijači, ki jim da energijo, ki jo še kako potrebujejo, da so lahko v šoli aktivni, poleg tega naj bi bila še dobrega okusa. Kaj vse vpliva na njihovo izbiro hrane in odločitev, da nimajo naročene šolske malice, je gotovo tehtno vprašanje. Gotovo na to vplivajo prehranske navade, ki so jih vzeli za svoje že v otroštvu oz. so jih prevzeli od svojih staršev. Trenutno na naši šoli potekajo gradbena dela in že naslednje leto bomo dobili večjo jedilnico/razdeljevalnico hrane, zato upamo, da bo več dijakov zaužilo bolj zdrav, topel obrok.

Pomembno je tudi zavedanje, da zdrava in uravnotežena prehrana vplivata na naše počutje ter zdravje, s čimer se strinja 40 % vprašanih dijakov, 11 % jih meni drugače, 23 % je v dvomih, 26 % pa o tej temi nima mnenja. Tudi za raznoliko prehranjevanje se moramo truditi, kar redno počne le 21 % mladih, občasno pa skoraj polovica (45 %). Mladostnike smo tudi povprašali, koliko obrokov na dan zaužijejo in koliko od teh je toplih. Rezultati so razvidni v Tabeli 2. Največ dijakov (45 %) ima na dan tri obroke, 34 % pa med tri in štiri, skoraj tretjina vseh pa dnevno zaužije povprečno dve topli jedi.

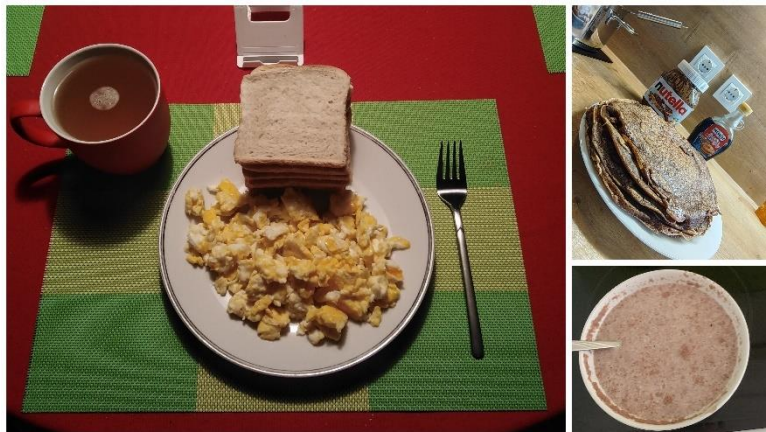
TABELA 2: Število (toplih) obrokov v enem dnevu.

	1	1-2	2	2-3	3	3-4	4	5
Št. obrokov v enem dnevu	/	3	3	3	24	6	12	2
Št. toplih obrokov v enem dnevu	12	9	24	6	/	2	/	/

Na naš izgled poleg ustrezne prehrane vpliva tudi redno, vsakodnevno gibanje (vsaj pol ure ob pospešenem bitju srca), kar udejanja 23 % vprašanih, 60 % se rekreira občasno. Povprašali smo

jih tudi o zadovoljstvu z lastno postavo, telesno težo in ugotovili, da jih je skoraj polovica (49 %) zadovoljna s seboj, 28 % pa ne.

Izvedeli smo tudi, da zna 89 % dijakov skuhati vsaj pet različnih jedi in da si jih 68 % velikokrat tudi skuha kosilo, občasno pa 21 %. Ti podatki so nas spodbudili, da smo svoje dijake v oddelčni skupnosti z ogledovanjem dostopnih spletnih strani (npr. <https://okusno.je/>, <https://odprtakuhinja.delo.si/>, <https://www.kulinarika.net/>) poskušali navdušiti k pripravi različnih, predvsem preprostih jedi. V nadaljevanju smo se usmerili k pripravi zajtrka, pri čemer nam je bila v pomoč že omenjena knjiga Zajtrk z Mojco, avtorice Mojce Koman. Dijaki so bili presenečeni nad njenimi raznolikimi idejami za zajtrk, saj je zapisanih kar šestdeset receptov za različne priložnosti: vsakdanje, praznične, nedeljske, ko je več časa ali ko se nam mudi. Pozvali smo jih, naj si poskušajo čim bolj pogosto pripraviti ta prvi dnevni obrok (lahko je čisto preprost) in ga tudi dokumentirajo – pošljejo fotografijo (Slika 1). Na naslednji razredni uri smo poslane fotografije pogledali, ob čemer smo se tudi malo nasmejali. In star slovenski pregovor pravi, da je smeh že pol zdravja, torej smo na pravi poti, kajne?



SLIKA 1: Fotografirani zajtrki dijakov.

3. SKLEP

Pred našo raziskavo smo opazili veliko pasivnost dijakov prve tri ure pouka, zato smo iskali vzroke zanje. Izvedeli smo, da jih večina zjutraj ne zajtrkuje, najpogostejša razloga pa sta prezgodnje vstajanje in pomanjkanje časa. Več kot polovica dijakov (53 %) tudi nima naročene šolske malice, kar pomeni, da le ti posegajo po različni, hitro pripravljene hrani, kar je za razvoj mladega telesa škodljivo. Posledično smo se odločili, da bomo nekaj razrednih ur v mesecu oktobru namenili pogovoru o zdravem življenjskem slogu in jih spodbudili k uživanju prvega obroka dneva. Dijaki so aktivno sodelovali in tudi sami začeli razmišljati o svojem vsakdanu ter se preizkusili v pripravi zajtrka, kar so dokumentirali s poslanimi fotografijami.

LITERATURA IN VIRI

- [1] <https://prehrana.si/moja-prehrana/solarji-in-mladostniki>, 25. 9. 2023.
- [2] M. Koman, Zajtrk z Mojco: 60 receptov za iskriv začetek dneva. Ljubljana, Družina, 2022.
- [3] <https://ona.slovenskenovice.si/intervju/mojca-koman-da-bi-pri-nas-zjutraj-spili-le-kavo-ne-dovolim>, 1. 10. 2023.
- [4] https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/07/razlicni_vidiki_prehranjevanja_prebivalcev_slovenije.pdf, 29. 9. 2023.

OTROCI Z GOVORNO-JEZIKOVNIMI MOTNJAMI V PREDŠOLSKEM OBDOBJU – IDEJE ZA DELO V SKUPINI

POVZETEK

Govor je podlaga za ustrezen razvoj pismenosti. Otrokova izgovorjava posameznih glasov v besedah, sestava povedi (skladnja) in besedišče so pomembni dejavniki pri razvoju branja in pisanja. Raziskave dokazujejo, da bo 80 % otrok, ki imajo motnje na govorno-jezikovnem področju po četrtem letu starosti, razvilo specifične učne težave v šolskem obdobju. Namen prispevka je predstaviti vaje oziroma preventivni program za izboljšanje slušnega zaznavanja, pozornosti in splošne gibljivosti govornih organov, ki ga v vrtcu Mlinček uresničujemo že peto leto zapored. V programu so zajete vaje poslušanja zvokov iz okolja, določanje smeri zvoka, ločevanje različnih vrst zvokov, vaje usmerjanja pozornosti in vaje za razgibavanje govornih organov (jezika, ustnic). Program izvajamo v skupinah predšolskih otrok, v katerih prepoznavamo kar nekaj otrok z govorno-jezikovnimi motnjami. Pripomoček, ki ga uporabljamo pri prepoznavanju in kasnejši evalvaciji napredka otrok, je preglednica *Govorno-jezikovni razvoj otroka v starosti od 0 do 7 let*. Med izvajanjem programa so se vzgojiteljice in pomočnice vzgojiteljic seznanile s kriteriji za prepoznavanje teh otrok, novimi idejami in pristopi, ki jih lahko s pridom izkoristijo pri svojem delu tudi v prihodnje. K izvajanju določenih vaj smo pritegnili še starše, ker se zavedamo, da lahko skupaj učinkoviteje delujemo na več dejavnikov govorno-jezikovnega razvoja. Rezultati so pokazali, da so otroci z govorno-jezikovnimi težavami napredovali na področjih poslušanja, motorike in gibljivosti govornih organov. Posledično se je zmanjšalo število otrok z govorno-jezikovnimi motnjami v šoli oziroma v prvem razredu osnovne šole. Program se lahko uspešno izvaja v vseh skupinah predšolskih otrok in v nižjih razredih osnovne šole.

KLJUČNE BESEDE: govorno-jezikovne težave, predšolski otrok, preventiva, vaje za krepitev govornega aparata

CHILDREN WITH SPEECH AND LANGUAGE DISORDERS IN PRE-SCHOOL - IDEAS FOR GROUP WORK

ABSTRACT

Speech is the basis for appropriate literacy development. A child's pronunciation of the individual sounds in words, sentence structure (syntax) and vocabulary are important factors in the development of reading and writing. Research shows that 80% of children with speech and language impairments after the age of four will develop specific learning difficulties during their school years. The aim of this paper is to present exercises or prevention programme to improve auditory perception, attention and general mobility of the speech organs, which has been implemented at the Mlinček Kindergarten for the fifth year in a row. The programme includes exercises on listening to environmental sounds, determining the direction of sound, distinguishing between different types of sounds, attention exercises and exercises to strengthen the organs of speech (tongue, lips). The programme is implemented in groups of preschool children, in which we identify a number of children with speech and language disorders. A tool we use to identify and subsequently evaluate children's progress is the Speech-Language Development Scale of the 0-7 Year Old Child. During the programme, the teachers and assistant teachers learned about the criteria for identifying these children, new ideas and approaches that they can use in their work in the future. We have also involved parents in some of the exercises, because we realise that together we can work more effectively on several factors of speech and language development. The results have shown that children with speech and language difficulties have made progress in the areas of listening, motor skills and speech motor skills. As a result, the number of children with speech and language disorders in school or in the first grade of primary

school has decreased. The programme can be successfully implemented in all groups of pre-school children and in the lower grades of primary school.

KEYWORDS: speech-language difficulties, preschool child, prevention, exercises to strengthen the speech organs

1. UVOD

V prispevku je predstavljen preventivni program oziroma vaje za spodbujanje razvoja motorike govornih organov, slušnega zaznavanja in pozornosti, ki ga v vrtcu Mlinček uresničujemo peto leto zapored. Program izvajamo v skupinah predšolskih otrok, v katerih prepoznavamo kar nekaj otrok z govorno-jezikovnimi motnjami. Pri uresničevanju programa sodelujemo vzgojiteljice, pomočnice vzgojiteljic, starši, specialna pedagoginja in psihologinja.

Program vključuje dejavnosti, ki jim pomagajo razvijati in usvajati specifične sposobnosti vezane na govor in jezik ter tako odpravljati, popravljati oziroma obvladovati motnjo in jim s tem omogočajo enakovredno vključevanje v socialno okolje.

2. RAZVOJ GOVORA

Govor je sposobnost, ki je lastna samo človeku. Zahteva usklajeno sodelovanje vseh psihofizioloških sposobnosti človeka. Za razvoj govora in jezikovnih zmožnosti je najpomembnejše prav predšolsko obdobje [5]. Otroci z govorom iščejo in sprejemajo razlago, izražajo svoje želje in potrebe. Odrasli jih učijo in korigirajo njihove izkušnje [1].

Za pravilen razvoj govora in jezika mora biti izpolnjenih nekaj pogojev, kot so: pravilno razvite psihične funkcije (zaznavanje, pozornost, mišljenje, občutnje, pomnjenje, slušni spomin ipd.), dobro zdravje otroka, zdrav živčni sistem (ta nadzoruje in usklajuje delovanje govoril), primerno razviti govorni organi, dober sluh in poslušanje, dobro razvita motorika, ugodno in spodbudno okolje, ki daje otroku veliko ljubezni in množico različnih, tudi govornih spodbud [4].

a) Opredelitev govorno-jezikovne motnje

Otroci z govorno-jezikovnimi motnjami predstavljajo zelo heterogeno skupino, v katero sodijo tako otroci z najpreprostejšo govorno motnjo, pri kateri ne znajo izgovoriti posameznega glasu (črke), kot otroci z najkompleksnejšimi govorno-jezikovnimi motnjami, pri katerih sta moteni izražanje in razumevanje. Pogosto se pri otroku pojavlja kombinacija različnih pomanjkljivosti, ki se kaže na različnih področjih sporazumevanja. Govorne motnje označujejo napačne, motene izreke posameznih glasov govora (artikulacija) ter težave pri hitrosti in ritmu govora. Prisotne so motnje artikulacije v smislu izreke, izpuščanja, zamenjave, popačenja določenih glasov. Najpogostejše težave se kažejo, ko otrok ne zna povedati posameznega glasu. Jezikovne motnje kažejo okrnjenost v razumevanju in/ali uporabi govornega, pisnega ali drugega simbolnega sistema. Pri otrocih z govorno-jezikovnimi motnjami težave niso omejene samo na področje govornega izražanja. Pogosto so prisotna odstopanja na področju grobe in fine motorike, pojavljajo se motnje zaznavanja (pri sicer zdravih čutilih), slabši sta pozornost in koncentracija, težave so na področju spomina itn. Zaradi specifičnih motenj na področju razumevanja, strukturiranja, procesiranja in izražanja otrok ne more ustrezno komunicirati z okolico. Zato se pogosto pojavijo dodatne čustvene težave ter težave na področju socializacije. Predšolski otroci z govorno-jezikovnimi motnjami so vključeni v redno individualno logopedsko obravnavo, ki v večini primerov zadostuje. Vključeni so v redne programe za predšolske otroke ali v programe za predšolske otroke s prilagojenim izvajanjem in dodatno strokovno pomočjo [5].

3. VAJE ZA IZBOLJŠANJE SLUŠNEGA ZAZNAVANJA, POZORNOSTI IN SPLOŠNE GIBLJIVOSTI GOVORNIH ORGANOV

Glede na to, da v zadnjih letih v rednih programih za predšolske otroke opazamo porast otrok z lažjimi govorno-jezikovnimi motnjami, smo se v našem vrtcu odločili, da se bomo problema lotili postopno in sistematično z upoštevanjem dejstva, da na pravilen razvoj govora vplivata razvoj in usklajenost vseh drugih sposobnosti otroka.

Za začetek smo izvedli delavnico za vzgojiteljice in pomočnice vzgojiteljic, kjer smo predstavili razvoj jezika in govora s simptomi odstopanja s pomočjo preglednice *Govorno-jezikovni razvoj otroka v starosti od 0 do 7 let* [1]. Tako smo želeli olajšati razumevanje in prepoznavanje prvih znakov odstopanj. S pomočjo preglednice smo opredelili otroke z lažjo govorno-jezikovno motnjo in starše teh otrok povabili na razgovor. Naš cilj je bil pridobiti informacijo, ali otrok že obiskuje logopeda, oziroma jih napotiti v logopedsko obravnavo. Na podlagi povratnih informacij o dolгих čakalnih dobah smo oblikovali program oziroma zbrali vaje in dejavnosti, ki spodbujajo razvoj slušnega zaznavanja, pozornosti in koncentracije, sposobnost produkcije ritma, tempa in usposablajo govorne organe za funkcijo govora. Dejavnosti programa smo prilagodili, da so otrokom omogočale uspešnost pri njihovem izvajanju. S tem smo krepili njihovo samopodobo ter ustvarili varno in spodbudno okolje za razvoj.

a) Izvajanje programa

Program smo izvajali enkrat tedensko v treh skupinah predšolskih otrok. Vaje je ob pomoči vzgojiteljice in pomočnice vzgojiteljice izvajala specialna pedagoginja ali psihologinja. V program smo vključili vse otroke; otroke z govorno-jezikovno motnjo, otroke s posebnimi potrebami in otroke brez težav (66 otrok). Posamezno skupino smo razdelili na pol, da je bilo izvajanje vaj učinkovitejše in nadzorovano. Vaje smo izvajali kot igro, vendar so te zahtevale usmerjeno pozornost in zavestno sodelovanje otroka. Pri vsaki vaji smo si napisali, kako jo bomo izvajali, kaj pričakujemo, razvijamo in kaj opazujemo. Posebno pozornost smo posvetili vzpostavitvi pristnega odnosa med izvajalcem in skupino otrok oziroma otrokom z govorno-jezikovno motnjo.

Za starše smo organizirali predavanje logopedinje Barbare Ogričevič Šink z naslovom Pomoč otroku pri razvoju govora. Staršem so bile na predavanju predstavljene govorne igrice in vaje za motoriko govoril. Dodatno smo v okviru vrtca pripravili delavnice za starše otrok z lažjo govorno-jezikovno motnjo. Na delavnicah smo staršem skušali razložiti, kako pomembna je njihova vloga pri govorno-jezikovnem razvoju otroka, jih opolnomočiti in spodbuditi, da bi vaje, ki so jim bile predstavljene, uporabili doma pri delu z otroki. Starši so v procesu udejanjanja programa predstavljali našo podaljšano roko, ko so dejavnosti iz vrtca oziroma delavnic prenašali v družinsko okolje in jih tam tudi dosledno izvajali. Raziskave po svetu namreč kažejo, da otroci katerih starši dajejo govorno-jezikovnemu razvoju večji poudarek, prej spregovorijo in imajo veliko obsežnejši besednjak kot otroci, kateri starši govorno-jezikovnemu razvoju ne dajejo posebne vrednosti.

b) Primeri dejavnosti v skupini

V nadaljevanju bodo predstavljena tri naša srečanja. Vsako srečanje so sestavljale izbrane vaje, ki so razvijale načrtovana področja programa.

Prvo srečanje:

- slušno zaznavanje [4]

Cilji: Razvijamo otrokove slušnozaznavne sposobnosti, zavestno usmerjanje pozornosti na zvok.

Izvajanje: Z igro usmerjamo pozornost otrok na zvok, ki ga ustvari določen predmet.

Pričakovanje: Pričakujemo, da bodo otroci sodelovali in da bodo znali določiti predmet, ki je povzročil zvok.

Opazujemo: Sodelovanje, pravilno določanje predmeta.

Vaja:

Vajo izvajamo v igralnici ali manjši telovadnici. Otrokom povemo, da bomo ustvarili zvok z enim od predmetov na mizi. Njihova naloga bo, da ugotovijo, kateri predmet je pravi.

- usmerjanje pozornosti [4]

Cilji: Razvijamo zavestno usmerjanje pozornosti na pozorno poslušanje.

Izvajanje: Z igro usmerjamo pozornost otrok na poslušanje zgodbe in izvedbo giba ali zvoka po navodilu.

Pričakovanje: Pričakujemo, da bodo otroci sodelovali, dobro poslušali in izvedli aktivnost po navodilu.

Opazujemo: Sodelovanje, osredotočenost.

Vaja:

Vajo izvajamo v igralnici. Otrokom damo navodilo, naj dobro poslušajo in zaploskajo vsakič, ko se bo v zgodbi pojavila žival. Namesto ploskanja lahko ob omembi živali posnemajo njeno gibanje ali oglašanje.

- senzomotorika, pozornost [3]

Cilji: Otrokom sistematično in postopno razvijamo motoriko celotnega obraza in govoril. Ob tem razvijamo in podaljšujemo njihovo pozornost.

Izvajanje: Vaje izvajamo pred otroki in jim s tem omogočamo opazovanje in posnemanje gibov specialnega pedagoga. Pozornost najprej usmerimo na obraz in njegove dele. Nato pa na usta in jezik. Te vaje smo izvajali dalj časa (več srečanj) oziroma dokler jih večina otrok ni obvladala.

Pričakovanje: Pričakujemo, da bodo otroci sodelovali ter izvajali vaje za motoriko in celoten obraz.

Opazujemo: Sodelovanje in pravilno izvajanje vaj.

Vaje:

- s spreminjanjem položaja ust, oči, obrvi izražamo razpoloženje;
- napihnemo lica in udarjamo po licih ter izpihujemo;
- našobimo usta (vključimo glasova U oz. O);
- usta raztegnemo (vključimo glasova I oz. E);
- ustnice pomikamo pod zobe, nad zobe;
- držimo svinčnik med ustnicami in nosom;
- stiskamo predmet med ustnicami in ga izstrelimo z izpihom;

- z izdihom tresemo ustnice, smršimo;
- pokažemo jezik in ga skrijemo;
- jezik dvignemo do nosu in ga spustimo na brado;
- z jezikom se popraskamo po spodnjih ali zgornjih zobeh;
- naredimo žleb z jezikom;
- z jezikom krožimo po zobeh;
- napihujemo balon;
- ugašamo svečko, pihamo milne mehurčke, skozi slamico pihamo v vodo, pihamo vato po mizi;
- zrak po slamici vsrkavamo oz. »pijemo sok po slamici«;
- pojemo LA-LA-LA ...;
- itn.

Drugo srečanje:

- usmerjanje pozornosti [4]

Cilji: Razvijamo zavestno usmerjanje pozornosti na pozorno poslušanje.

Izvajanje: Z igro usmerjamo pozornost otrok na poslušanje stavkov ali zgodbe in izvedbo giba po navodilu.

Pričakovanje: Pričakujemo, da bodo otroci sodelovali, dobro poslušali in izvedli aktivnost po navodilu.

Opazujemo: Sodelovanje, osredotočenost.

Vaja:

Vajo izvajamo v igralnici. Otrokom damo navodilo, naj stavke ali zgodbo dobro poslušajo in poskočijo vsakič, ko bo v zgodbi poimenovano nekaj, kar lahko leti.

- slušno zaznavanje [2]

Cilji: Razvijamo in nadgrajujemo sposobnost poslušanja in sledenja ritmu.

Izvajanje: V sproščenem vzdušju usmerimo pozornost otrok na ritem, dihanje in zlogovanje.

Pričakovanje: Pričakujemo, da otroci sproščeno sodelujejo, sledijo ritmu in vzpostavijo očesni kontakt.

Opazujemo: Sproščenost, pravilno ponavljanje ritma in vzpostavljanje očesnega kontakta.

Vaja:

Izvedemo začetno vajo joge smeha. To je ploskanje v ritmu 1-2 in 1-2-3. Temu sledi premikanje. Roke premikamo gor-dol in levo-desno. Ritem 1-2, 1-2-3 spremenimo v HO-HO, HA-HA-HA in se začnemo premikati po prostoru. Z ostalimi člani skupine vzpostavimo očesni kontakt, ko se spogledamo. Pri HO-HO, HA-HA-HA močno izdihujemo, da vključimo trebušno prepono in mišice.

Tretje srečanje:

- slušno zaznavanje [4]

Cilji: Razvijamo otrokove slušnozaznavne sposobnosti, zavestno usmerjanje pozornosti na zvok.

Izvajanje: Z igro usmerjamo pozornost otrok na razlikovanje zvoka po glasnosti.

Pričakovanje: Pričakujemo, da bodo otroci sodelovali in da bodo znali s pomočjo razlikovanja zvoka poiskati predmet.

Opazujemo: Sodelovanje, pravilno razlikovanje glasnosti zvoka.

Vaja:

Vajo izvajamo v igralnici ali manjši telovadnici. Otrokom povemo, da bomo skrili predmet nekje v igralnici ali telovadnici. Potem enega otroka pošljemo iz prostora. Ko se vrne, ga s ploskanjem vodimo na poti do cilja. Ko ploskamo tiho, je otrok daleč od skritega predmeta, glasnejše je naše ploskanje, bližje je predmetu.

- usmerjanje pozornosti [4]

Cilji: Razvijamo zavestno usmerjanje pozornosti na pozorno poslušanje.

Izvajanje: Z igro usmerjamo pozornost otrok na poslušanje stavkov in izvedbo giba po navodilu.

Pričakovanje: Pričakujemo, da bo otrok sodeloval, dobro poslušal in izvedel aktivnost po navodilu.

Opazujemo: Sodelovanje, osredotočenost.

Vaja:

Vajo izvajamo v igralnici ali manjši telovadnici. Otrokom damo navodilo, naj dvignejo roke ali vstanejo, ko poimenujemo nekaj, kar leti, in spustijo roke ali se usedejo, ko poimenujemo stvar, ki ne leti.

- govor in jezik [3]

Cilji: Usvajanje in korekcija glasov S, Z. Otroci se bodo naučili pesmico.

Izvajanje: Upošteevamo značilnosti glasov in pravi položaj govornih organov. Otrokom pokažemo pravilno izvedbo. Kasneje jih opazujemo in popravljamo.

Pričakovanje: Pričakujemo, da bodo otroci usvojili glasova in na koncu znali preprosto pesmico.

Opazujemo: Sodelovanje, željo ali odklanjanje po izvajanju vaj, ali otrok izgovarja glasove.

Vaje:

- oponašanje kače (S-S-S ...), balon spušča (S-S-S ...),
- oponašanje komarja (Z-Z-Z ...), čebele (Z-Z-Z ...),
- pesmica: SI, SI, SI BALON SPUSTI, SI, SI, SI, VESELO SE SMEJI.

4. REZULTATI Z INTERPRETACIJO

V prispevku je predstavljen del vaj oziroma preventivnega programa, ki smo ga začeli izvajati pred petimi leti v heterogenih skupinah predšolskih otrok. Program iz leta v leto dopolnjujemo in prilagajamo glede na potrebe otrok.

Kvalitativna analiza rezultatov, ki smo jih zbrali s pomočjo preglednice *Govorno-jezikovni razvoj otroka v starosti od 0 do 7 let* [1], je pokazala, da so otroci z govorno-jezikovnimi motnjami napredovali na vseh ciljnih področjih programa; še posebej pa na področju slušnega zaznavanja in artikulacije. Del napredka pripisujemo sistematičnemu in kontinuiranemu delu s predšolskimi skupinami otrok, del pa je rezultat procesa zorenja in odraščanja. Posebno pozornost smo namenili tudi opazovanju sproščenosti in sodelovanju pri izvajanju dejavnosti.

Na začetku šolskega leta je bilo pri otrocih opaziti negotovost, nesproščenost, pomanjkanje motivacije in pozornosti. Na koncu so sodelovali dokaj sproščeno, motivirano, zavzeto, pomembno pa so napredovali na področju socializacije, vedenja in čustvovanja. Še enkrat se je tudi izkazalo, kako pomembno vlogo v procesu udejanjanja programa so imeli in imajo starši. Otroci staršev, ki so tudi v domačem okolju aktivno in dosledno izvajali predlagane vaje, so izjemno napredovali. Pozitiven odziv je prišel tudi s strani staršev, ko se je po okvirno treh mesecih intenzivnega dela pokazal napredek. Starši so nam sporočali, da so hvaležni za našo pobudo, usmerjanje in spodbujanje tekom procesa. Otroke spremljamo tudi v prvih razredih osnovne šole in učitelji nam sporočajo, da imajo otroci v splošnem dobro razvito slušno pozornost, da sledijo govornim navodilom, nimajo težav s slušnim ločevanjem podobnih glasov in artikulacijo posameznih glasov. Za otroke in starše, ki kljub vsemu še niso uspeli korigirati motnje, organiziramo interesno dejavnost.

Ugotovili smo še, da je izvajanje programa spodbujalo razvijanje sposobnosti tudi pri otrocih brez težav oziroma so napredovali otroci, ki so imeli prikrita težave, ki bi se pojavile kasneje v šolskem obdobju.

5. SKLEP

Med izvajanjem programa so se vzgojiteljice in pomočnice vzgojiteljic seznanile z novimi idejami in pristopi, ki jih lahko s pridom izkoristijo pri svojem delu tudi v prihodnje. Program pa se lahko uspešno izvaja v vseh skupinah predšolskih otrok ter v nižjih razredih osnovne šole.

LITERATURA IN VIRI

- [1] N. Grilc, *Govorno-jezikovne motnje. Priročnik z vajami*, Ljubljana: Zavod RS za šolstvo, 2014.
- [2] M. Kataria, *Teacher Traninig Manual*, Bangalore: Laughter Yoga International University, 2011.
- [3] J. Keršič in M. Steiner, *Logopedski priročnik: Olajšajmo delo otroku in sebi*, Komplet 1: S, Š, Ljubljana: Hekure, 2000.
- [4] S. Levc, *Liba, laca, lak: kako pomagamo otroku do boljšega govora*, Ljubljana, 2014.
- [5] T. Vizjak Kure, *Spodbujanje razvoja senzorične, motorične, kognitivne, govorne in jezikovne funkcije. Priročnik z vajami in lestvice za spremljanje razvoja*, Ljubljana: Zavod RS za šolstvo, 2010.

GIBANJE V ŠOLI - NA ODRU

POVZETEK

Eden izmed ključnih elementov gledališkega nastopanja je gibanje. Gibanje na odru je pomembno tako za igralce kot za občinstvo. Igralci z gibanjem ustvarijo zanimivost predstave, pustijo čustveni in vizualni vtis ter upodabljajo dogodke in različne karakterje. Namen prispevka je predstaviti, kakšne veščine pridobijo igralci na odru tudi s pomočjo gibanja. Razvijajo osnovne motorične spretnosti, vadijo tehniko zapomnitve besedila, razvijajo orientacijo v prostoru in si krepijo samozavest. Učijo pa se tudi vztrajnosti in samodiscipline. Skozi gibanje na odru želim učence navajati k ustvarjalnemu izražanju. Ker vedno več učencev prihaja v prvi razred z govorno-jezikovnimi motnjami, ni naključje, da želim to dejavnost bolj poglobljeno razvijati že v prvem razredu. Tako sem v enoletno dejavnost vključila vse učence prvega razreda, saj sem želela pri njih, skozi gledališče, razvijati holistični pristop (razvijati telesno-gibalno, čustveno, socialno in kognitivno plat). Vsak učenec je imel na odru priložnost izraziti svoje ideje. Tudi tisti učenci, ki so imeli tremo in niso želeli javno nastopati, so zaradi skupinskega dela, sodelovanja, podpore soigralcev, premagali tremo in nastopili. Ob zaključku leta je bil opazen napredek na področju govorne izraznosti (glasnost, hitrost, gestikulacija, poudarki, sposobnost poslušanja, ton glasu), na področju emocionalnega razvoja, predvsem pa na področju gibalnega razvoja (orientacija v prostoru, komunikacija s publiko preko gibanja in v odnosu do soigralcev).

KLJUČNE BESEDE: gibalno izražanje, razvijanje spretnosti, holistični pristop, gledališče, prvi razred

MOVEMENT IN SCHOOL – ON STAGE

ABSTRACT

One of the key elements of theatrical performance is movement. Movement on the stage is important for both actors and the audience. Actors use movement to create the interest of the performance, leave an emotional and visual impressions, and portray events and different characters. The purpose of this article is to present the skills that actors acquire on stage through movement. They develop basic motor skills, practice memorization techniques, improve spatial orientation, and build self-confidence. They also learn perseverance and self-discipline. Through movement on stage, I aim to introduce students to creative expression. As more and more students enter the first grade with speech and language disorders, it is no coincidence that I want to develop this activity more comprehensively in the first grade. Therefore, I included all first-grade students in this one-year activity because I wanted to develop a holistic approach in them (developing physical-motor, emotional, social, and cognitive aspects). Each student had the opportunity to express their ideas on stage. Even those students who had stage fright and did not want to perform publicly overcame their fears and performed due to teamwork, collaboration, and support from their fellow actors. At the end of the year, progress was noticeable in the areas of speech expression (volume, speed, gesticulation, emphasis, listening skills, tone of voice), emotional development, and, above all, in the area of motor development (spatial orientation, communication with the audience through movement, and in their relationships with fellow actors).

KEYWORDS: movement expression, skill development, holistic approach, theater, first grade

1. UVOD

Dolga leta sem bila mentorica otroški dramski skupini in sem z veseljem soustvarjala gledališke izkušnje z otroki od drugega do petega razreda. V zadnjem času pa sem svoje mentorstvo preusmerila in se posvetila prvim razredom, saj želim gledališko umetnost približati že najmlajšim učencem. Zavedam se, da je to večji izziv, saj je delo z otroki te starosti težje, učenci imajo kratkotrajnejšo pozornost in zelo izraženo potrebo po gibanju.

Kot druga učiteljica, ki redno sodelujem pri delu v prvem razredu, sem opazila naraščajoče število učencev, ki se v šolo vključujejo s težavami na področju govora.

To je bil tudi ključni motivacijski dejavnik, ki me je spodbudil, da sem v šolskem letu 2022/2023 začela projekt in se zavzela za bolj poglobljeno razvijanje gledališke dejavnosti, z veliko mero gibanja, že v prvem razredu.

Videmšek in Jovan (2002) ugotavljata, da je gibanje osnovna potreba otrok in eno izmed najpomembnejših področij v njihovem razvoju. Pomembno je, da so gibalne aktivnosti, ki jih ponudimo otrokom, skrbno izbrane in da potekajo skozi igro. Pri tem si otroci razvijajo različne veščine in sposobnosti. Pridobivajo na samozavesti in samozaupanju, občutijo varnost, hkrati pa zaradi tega razvijajo svojo domišljijo, kreativnost in sposobnost ustvarjanja novih pristopov pri reševanju težav.

Učijo se sodelovanja, zaupanja, razvijajo empatijo, sposobnost komunikacije, sposobnost poslušanja in spoštovanja mnenj drugih, upoštevanje pravil (Kroflič, 1999). Te veščine pa so še kako pomembne v vsakdanjem življenju.

2. IZBOR DRAMSKEGA BESEDILA

Pri izbiri dramskega besedila sem se držala pravila, da naj bo zgodba preprosta, razumljiva, prilagojena učencem prvega razreda in njihovim razvojnim značilnostim. Razmišljala sem o poučnih elementih in ciljih, ki bi jih želela doseči s predstavo. Želela sem izpostaviti vrednote prijateljstva, medsebojne pomoči, ki bi skozi predstavo prišle v ospredje in doseči večjo povezanost med učenci, večjo sodelovalnost, hkrati pa približati otrokom gledališče in ustvariti pogoje, da bo med njimi potekala boljša komunikacija.

Poleg teh smernic sem se soočala s situacijo, ko v izbranem dramskem besedilu ni bilo zadostno število vlog, ki bi omogočile sodelovanje vsem učencem prvega razreda. V tem primeru sem bila prisiljena napisati dodatne vloge, da bi vsak učenec dobil priložnost za aktivno sodelovanje. To je pripomoglo k zagotovitvi, da se je vsak otrok počutil vključenega in je imel svojo vlogo v predstavi. Dodali smo še svoje ideje za gibanje in interpretacijo dane vloge.

3. GIBANJE NA ODRU IN UČENJE BESEDILA

Gibanje na odru je ključni element gledališkega nastopanja. Otroci se preko gibanja izražajo, razvijajo motorične sposobnosti in spretnosti, sproščajo čustva ter razvijajo intelektualne in socialne sposobnosti (Kroflič, 1992).

Preko gibanja omogočamo otrokom, da uporabijo svoje telo za prikazovanje določene ali izmišljene zgodbe ter oblikovanje konceptov s telesom. S tem pri njih razvijamo različne

spretnosti, ki so ključne za njihovo vlogo in sodelovanje v različnih gledaliških predstavah, kot je opisano v delu Kroflič (1992).

Vogelnik (1993) poudarja, da obstaja tesna povezava med gibanjem, notranjim doživljanjem in izražanjem čustev.

Kako premikati svoje telo na različne načine, kot so hoja, tek, ples, skakanje, vrtenje, plazenje (Slika 1), poskoki in skozi te dejavnosti razvijati sposobnost ravnotežja, koordinacije ter moči, opisuje Kroflič (1999).



SLIKA 1: Igra plazenja.

Otrokom gibanje omogoča učenje skozi izkušnje, saj razvijajo predstave o prostoru, ustvarjalno rešujejo izzive in s tem spodbujajo razvoj kritičnega razmišljanja (Meško idr., 2011).

Otrok se v procesu gibanja nauči, kako varno upravljati svoje telo in oceniti potreben prostor, da se izogne morebitnim poškodbam drugih otrok v svoji okolici (Temple idr., 2020).

Otroci razvijajo nove občutke in zaznave v prostoru, bolj se zavedajo sebe ter drugih v gibanju, ko so sami aktivni in se gibljejo v prostoru (Lesjak Skrt, 2008).

Geršak (2016) pravi, da vključevanje gibalnih dejavnosti pri otrocih poveča izvirnost, ustvarjalnost in koncentracijo ter ima vpliv na celostni otrokov razvoj.

Gibanje omogoča otrokom, da izrazijo določeno ali izmišljeno zgodbo s svojim telesom ter oblikujejo in predstavijo različne pojme. Ustvarjalno gibanje spodbuja razvoj različnih elementov, ki so bistveni v različnih gledaliških predstavah (Kroflič, 1992).

Igre, ki sem jih uporabila pri delu z otroki na odru, so bile zasnovane tako, da so spodbujale njihovo kreativnost, bile so blizu njihovemu realnemu življenju in razvijale motorične veščine in izražanje (Lončar, 2011).

Pri tem so bili inovativni in so posnemali držo likov, njihovo gibanje oz. premikanje likov.

Igrali so se igro Pantomime, kjer so morali prikazati različne scenarije brez besed. To je še dodatno razvijalo njihovo sposobnost izražanja s telesom (prav tam).

Otrok se vključuje v skupinsko gibanje, kjer sodeluje pri ustvarjanju novih gibov skupaj z vrstniki. V tem procesu prevzema različne vloge in izraža svojo kreativnost v improvizaciji za ustvarjanje novih gibalnih vzorcev (Kroflič, 1992).

Skozi gibanje otrok razvija neverbalno komunikacijo in upodablja dramske situacije z izrazom svojega telesa (Trontelj, 2015).

Igra omogoča otrokom, da razvijajo svojo ustvarjalnost, izražajo se s telesom in se učijo, kako nastopati pred drugimi, kot je pojasnila Kroflič (1992).

Tudi samo besedilo so ponavljali na način, da so se ob tem premikali oz. gibali po odru. Med samo vadbo so uporabljali rekvizite, saj so jim pomagali bolje razumeti besedilo in si ga zapomniti.

Ustvarjalno gibanje in uporaba rekvizitov so pozitivno vplivali na razvoj domišljije otrok. Glasba je prispevala k njihovem sproščanju, obenem pa jih je spodbudila, da so izrazili želene gibe. Prav tako je uporaba gibanja otrokom olajšala prehod k želeni dejavnosti, pri čemer so se hitreje sprostiti in izrazili svoje kreativno gibanje (Temple idr., 2020).

Igro Ogledalo, so se igrali v paru, kjer so posnemali gibe in govorico telesa drug drugega. Ta igra razvija sposobnost natančnega posnemanja, sposobnost opazovanja, saj morajo gledalci natančno slediti gibom igralca v paru. Igra je zelo zabavna in pomaga igralcem, da se povežejo med seboj (Lončar, 2011).

Otroci lahko s pomočjo gibalnih iger oblikujejo žive kipe s svojimi telesi. Sodelovanje v gibalnih dejavnostih ne le izboljša koncentracijo otrok, temveč tudi spodbudi njihovo ustvarjalnost in izvirnost (Geršak in Prunk, 2010).

Igrali so se igro Figure metat, kjer so ustvarili sliko s svojimi telesi. Igralec po metu zavzame določeno pozicijo in mora ostati v tej poziciji brez premikanja ali govora, tako daje vtis, da je zamrznjen. Igra ne vključuje besedila in vse temelji na telesni govorici. Na koncu se izbere najlepša figura. Videli so, da je na odru prav vsaka situacija možna in zanimiva (Lončar, 2011). Raziskovali so tudi, kako različna gibanja vplivajo na njihovo čustveno stanje. Kako se počutijo, ko hodijo hitro in odločno, v primerjavi s počasnim in nežnim gibanjem. Podlaga za njihovo gibanje je bila primerna glasba.

Otroci še niso sposobni izraziti vseh svojih občutkov in doživljanj z besedami, zato je gibanje zanje pomembno orodje. Preko gibanja lahko otroci izražajo vse, kar čutijo in kar doživljajo (Meško idr., 2011).

Igrali so se igre sproščanja, po knjižni predlogi Sproščanje z veselim jaguarjem (Slika 2), vaje s preprostimi jogijskimi položaji, po knjigi Joga z razigrano surikato in vaje za umirjeno dihanje, po knjižni predlogi Trebušno dihanje z mirno Pando (Moodie, 2023).



SLIKA 2: Igra umirjanja in sproščanja.

Te vaje so učencem pomagale pri umirjanju, boljši koncentraciji in premagovanju treme. Kar nekaj otrok je namreč imelo strah pred nastopanjem, saj niso marali biti v središču pozornosti. S temi vajami sem želela spodbujati njihovo samozavest in jih sprostiti pred nastopom. Ključno vlogo pri tem so imeli tudi ostali otroci, ki so te učence vzpodbujali, jim nudili podporo in bili

do njih razumevajoči in sodelovalni. Ob podpori preostalih otrok, so premagali tremo in kljub strahu suvereno odigrali svojo vlogo.

Uporaba metode ustvarjalnega gibanja v šoli omogoča otrokom učenje skozi igro in umetnost. Ta pristop omogoča celostni razvoj otroka (Geršak, 2010).

Ustvarjalni gib omogoča otroku, da raziskuje svoje gibanje in razvija telesne spretnosti. Prav tako spodbuja kreativnost in domišljijo. Poleg tega, otrok preko ustvarjalnega gibanja spoznava raznolikost, razvija strpnost, gradi prijateljske odnose, rešuje probleme ter si bolj učinkovito zapomni informacije, ker so njegovi možgani bolj aktivni, ko je aktivno tudi telo (Geršak, 2006).

Tako se je dejansko izkazalo, da sodelovanje šestletnikov v gledališki dejavnosti krepi njihovo samozavest, pomaga premagovati strah pred nastopanjem in krepi sposobnost ustvarjalnega razmišljanja.

4. RAZVIJANJE GOVORNIH SPRETNOSTI

Zadala sem si še dodatno nalogo, in sicer izboljšati njihove govorne spretnosti, sploh pri učencih, ki so imeli govorne težave. Zato sem posebno skrb namenila vzpodbujanju natančne izgovorjave besed in iskala primerne igre, ki bi to vzpodbujale.

Otrok z gibanjem na odru razširja svojo sposobnost prostorske predstave. Hkrati gradi svoj besedni zaklad, kar pomaga izboljšati njegovo sposobnost jezikovnega izražanja (Temple idr., 2020).

Izbrane gibalne ter rajalne igre imajo pozitiven vpliv na otrokov govorni razvoj ter mu olajšajo socialno vključevanje med vrstnike. Opravljanje ritmičnih gibalnih dejavnosti, ki so usklajene s petjem in sočasno z igranjem z glasovi, izboljšujejo specifične jezikovne veščine (Kosmač, 2010).

V raziskavi o vplivu gibalnih dejavnosti na ustvarjalno mišljenje otrok so opazili, da so gibalne aktivnosti pozitivno vplivale na komunikacijo med otroki. Prav tako so opazili izboljšanje dinamike med njimi, pri čemer so otroci postali bolj sproščeni pri izražanju svojih misli. Poleg tega so gibalne dejavnosti prispevale k odpravljanju strahov in ovir pri igri vlog med otroki (Chronopoulou in Riga, 2012).

Pri tem mi je bil v veliko pomoč Vodnik za razvijanje besedišča (Gotovnik idr., Društvo Bravo, 2020). Otroci so sedeli v krogu in si izmenično izbrali besedo ali krajši stavek. Nato so ga morali izgovoriti počasi, glasno in jasno, da so vsi razumeli. Ostali otroci so poslušali in ocenili izgovorjavo. Izbrali so si lahko določen zvok, ki smo ga ponavljali, jasno izgovarjali in spreminjali jakost glasu ter ton. Poudarjali smo ključne besede in jih večkrat ponovili. Otrok si je izbral poljubno žival in o tej živali nekaj povedal (zajček skače). Nato je nadaljeval drugi otrok in o njej dodal svojo besedo (zajček je korenje). Igrali smo se igro Kdo je to? Žival sem opisala z uganko, otroci pa so morali ugotoviti, za katero žival gre. Ena od iger je bila tudi igra Nadaljuj. Pri tej igri sem povedala določeno besedo, otroci pa so morali dodati svojo, ki sovpada tej besedi (grozdje, jesen ...) in igra Puljenje korenčka (prirejeno po Gotovnik idr., 2020). Pri slednji so morali opisovati, katerega otroka oz. kateri korenček bodo izpulili. Izpulil bom korenček, ki je levo ali desno od določenega otroka in ima svetle lase, oblečen je Tukaj je lahko več poljubnih različic.

Igrali smo se igro Glas ob gibu. Nekdo se oglasi glasno, mehko, kratko, jokavo, drugi pa se na ta glas, pozneje tudi besede, odzove z gibom in si potem izmisli novo besedo, ki jo poda sosedu. Ta si zopet izmisli gib zanjo (Vogel, M., 1993).

Otroci so se preizkušali tudi v ustvarjanju rimanih besed, prepevali pesmi ali pa se igrali z izštevankami, rajalnimi igrami in si ob ponavljanju določenih besed na tak način izboljševali govorne veščine.

Skozi vse našete igre se je pri učencih na odru poznala sproščenost, zavzetost, sodelovanje in veselje, predvsem pa odlična igra (Slika 3, Slika 4, Slika 5).



SLIKA 3: Nudenje masaže.



SLIKA 4: Kuhanje juhe.



SLIKA 5: Igra nogometa.

5. SKLEP

Učencem se je ob koncu šolskega leta poznal napredek na področju izgovorjave, saj so poskušali bolj pravilno izgovarjati besede. Njihov govor je bil glasen in razločen. Pridobili so smisel za poudarjanje določenih pomembnih besed. Opaziti je bilo, da imajo večjo sposobnost poslušanja, bili so pozorni na ton glasu iz katerega so hitro razbrali ali je nekdo vesel, jezen ali žalosten. Trudili so se sogovornika vedno gledati v oči, kar je bil znak, da jih pogovor zanima. Postali so tudi bolj samozavestni pri dramatizaciji, predvsem pa sproščeni. V procesu priprave na predstavo so spoznali, da vztrajnost in disciplina nista le pomembni za dosego umetniškega uspeha, ampak jim lahko koristita za dosego ciljev tudi na drugih področjih življenja. Spoznali so tudi, da se besedilo hitreje vtisne v njihov spomin, če med učenje vključijo gibanje. Zavedli pa so se tudi pomena empatije in sodelovanja, kar jim omogoča boljše reševanje konfliktov. Vem, da bodo večine, ki so jih pridobili skozi svojo gledališko izkušnjo, ostale z njimi vse življenje.

Opravili so več odmevnih nastopov na šoli in v širši regiji. Predstavili so se staršem, učencem, nastopili na srečanju gledaliških skupin, ki poteka pod okriljem JSKD, se uvrstili naprej in se predstavili na regijskem srečanju, kjer so usojili srebrno plaketo. Predstavili so se tudi na Festivalu talentov v Črenšovcih.

Verjamem, da mi je s predstavo uspela naloga, ki sem si jo zadala. Pomembno pa je bilo, da so otroci ob tem uživali in se »igrali«.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Videmšek, M. in Jovan, N., Čarobni svet igral in športnih pripomočkov. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2022.
- [2] Kroflič, B., Ustvarjalni gib - tretja razsežnost pouka: učinki ustvarjalnega giba na nekatere vidike intelektualnega, emocionalnega in socialnega razvoja otroka. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče, 1999.
- [3] Meško, N., Geršak, V., Pikalo, P., Rupnik, V. in Kasjak, M., Plesna umetnost. V: Bucik, N., Požar Matijašič, N. in Pirc, V. (ur). Kulturno-umetnostna vzgoja: priručnik s primeri dobre prakse iz vrtcev, osnovnih šol in srednjih šol. Ministrstvo za šolstvo in šport, 2011.
- [4] Kroflič, B., Ustvarjanje skozi gib. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče, 1992.
- [5] Vogelink, M., Ustvarjalni gib: plesno – gledališki priručnik. Ljubljana: Zveza kulturnih organizacij Slovenije, 1993.
- [6] Temple, B. A., Bentley, K., Pugalee, D. K., Blundell, N. in Pereyra, C. M., Using Dance & Movement to Enhance Spatial Awareness Learning. *Athens Journal of Education*, 7(2), 153–168, 2020. Pridobljeno 23. 10. 2023 iz <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1250304.pdf>
- [7] Lesjak Skrt – Nada, B., Glasovi v gibanju in igri; Igrice za razvijanje glasov, ozvenjanje in slušno razlikovanje. Ljubljana: Društvo Bravo, 2008.
- [8] Geršak, V., Ustvarjalni gib kot celostni pristop v osnovni šoli. Doktorska disertacija. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, 2016. Pridobljeno 23. 10. 2023 iz http://pefprints.pef.uni-lj.si/3540/1/Disertacija_Vesna_Gersak.pdf
- [9] Lončar, D., Poučevanje skozi ustvarjalni gib v 2. razredu osnovne šole. Diplomsko delo. Ljubljana: Pedagoška fakulteta v Ljubljani, 2011. Pridobljeno 21. 10. 2023 iz http://pefprints.pef.uni-lj.si/330/1/DIPLOMSKO_DELO_DAMJANA_LON%C4%8CAR.pdf
- [10] Trontelj, A., S plesom razvijamo gibalne sposobnosti. V: Željeznov Seničar, M. (ur.). Gibanje in predšolski otrok: zbornik, VII. Mednarodna strokovna konferenca vzgojiteljev v vrtcih 2015 (str. 121–131). Ljubljana: MiB, 2015.
- [11] Geršak, V., Plesno-gibalna ustvarjalnost. V: Borota, B., Geršak, V., Korošec, H. in Majaron, E. *Otrok v svetu glasbe, plesa in lutk* (str. 53–93). Koper: Pedagoška fakulteta Koper, 2006.
- [12] Geršak, V., Ples kot ustvarjalni proces in medpodročno povezovanje: analiza stanja v slovenskih vrtcih. V: Devjak, T., Batistič-Zorec, M., Vogrinc, J., Skubic, D. in Berčnik, S. (ur.). *Pedagoški koncept REggio Emilia in Kurikulum za vrtce: podobnosti v različnosti* (str. 291–306). Ljubljana: Pedagoška fakulteta, 2010.
- [13] Geršak, V. in Prunk, M., Ustvarjalni gib kot učni pristop pri likovni vzgoji. V: Pišot, R., Štemberger, V., Šiminič, B., Dolenc, P. in Malej, R. *Sodobni pogledi na gibalni razvoj otroka: 6. mednarodni znanstveni in strokovni simpozij, Portorož, 2010: prispevki* (str. 108–110). Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, 2010.
- [14] Chronopoulou, E. in Riga, V., The Contribution of Music and Movement Activities to Creative Thinking in Pre-School Children. *Creative Education*, 3(2), 196–204, 2012. Pridobljeno 16. 10. 2023 iz

https://www.scirp.org/html/18777.html?fbclid=IwAR3yljJAxx8US9EtzjGMG_6at8Hglw7O-QdfkyOPpmXuuvZAXG4CvAQ6w

- [15] Rakovec, K., Gotovnik, A., Lovrenčič, U., Škrlj, J., Strategije pomoči na področju razvijanja besedišča pri predšolskih otrocih. Društvo Bravo, 2020. Pridobljeno 18. 10. 2023 iz <https://bravo.splet.arnes.si/2020/05/19/nov-prirocnik-strategije-pomoci-na-podrocju-razvijanja-besedisca-pri-predsolskih-otrocih/>
- [16] Moodie, C., Zen Zoo: Merry Meerkat's Yoga Time. Mojca Mihelič, Zenovski živalski vrt: Joga z razigrano surikato. Založba Grahovac, 2023.
- [17] Moodie, C., Zen Zoo: Joyous Jaguar's Calm Down Time. Mojca Mihelič, Zenovski živalski vrt: Sproščanje z veselim jaguarjem. Založba Grahovac, 2023.
- [18] Moodie, C., Zen Zoo: Peaceful Panda's Belly Breathing. Mojca Mihelič, Zenovski živalski vrt: Trebušno dihanje z mirno pando. Založba Grahovac, 2023.
- [19] Kosmač, J., Vključevanje govornih spodbud v gibalne dejavnosti predšolskega otroka. Ljubljana. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2020. Pridobljeno, 19. 10. 2023 iz <https://www.fsp.uni-lj.si/COBISS/Diplome/Diploma22053540KosmacJan.pdf>
- [20] Vogelnik, M., Ustvarjalni gib. Plesno-gledališki priročnik. Ljubljana: Zveza kulturnih organizacij Slovenije, 1993. Zbirka umetnost in kultura. Narodna in univerzitetna knjižnica, 1993.

POGLED NA PREHRANO S POMOČJO RAZLIČNIH PODROČIJ MATEMATIKE IN PREDLOGI UPORABE PRI POUKU

POVZETEK

V članku so predstavljene pogoste povezave matematike in prehrane ter ideje za uporabo le-teh pri pouku matematike. Eden od splošnih ciljev oz. kompetenc v gimnazijskem učnem načrtu matematike je »uporabiti matematiko v kontekstih in povezovati znanje znotraj matematike in tudi širše (medpredmetno)«. Ta cilj lahko dosegamo tudi z obravnavo prehranskih tem. Matematične naloge, ki so osmišljene, povezane z vsakdanjim življenjem, dijake veliko bolj pritegnejo in jih rešujejo z veliko večjo motivacijo. V članku se dotaknemo področij geometrije (simetrija pri prezentaciji jedi), aritmetike in pretvarjanja enot (preračunavanje potrebnih sestavin v receptih, računanje kalorij v živilih), procentnega računa (sestava živil, načela zdrave prehrane, sestavljanje jedilnikov), uporabe matematičnih pojmov v prehrani (piramida, trikotnik, krog), Fibonaccijevega zaporedja v živilih (cvetača, brokoli), dimenzionalne analize (Fermijevega ocenjevanja), kombinatorike in verjetnosti (uporaba besede »prehrana« v nalogah), statistike (iskanje in obdelava podatkov), na koncu pa navedemo tipe nalog o prehrani, s poudarkom na tistih, ki jih srečamo v slovenskih gimnazijskih učbenikih. Največ nalog je s področja kombinatorike. Zaključimo s konkretnim primerom delovnega lista za dijake, v katerem so vključena vsa navedena področja. Pomemben doprinos članka je v medpredmetnih povezavah in uporabni vrednosti različnih področij matematike v prehrani.

KLJUČNE BESEDE: matematika, prehrana, pouk, medpredmetna povezava, geometrija, kombinatorika, statistika

A VIEW OF NUTRITION USING DIFFERENT AREAS OF MATHEMATICS AND SUGGESTIONS FOR USE IN LESSONS

ABSTRACT

The article presents common connections between mathematics and nutrition and ideas for using them in mathematics lessons. One of the general goals or competence in the high school mathematics curriculum is "to use mathematics in contexts and to connect knowledge within mathematics and also more widely (interdisciplinary)". This goal can also be achieved by addressing nutritional topics. Mathematical tasks that are designed and connected to everyday life attract students much more and they solve them with much greater motivation. In the article, we touch on the areas of geometry (symmetry in the presentation of dishes), arithmetic and conversion of units (calculation of necessary ingredients in recipes, calculation of calories in food), percentage calculation (composition of foods, principles of healthy eating, composition of menus), use of mathematical concepts in nutrition (pyramid, triangle, circle), Fibonacci sequences in foods (cauliflower, broccoli), dimensional analysis (Fermi estimation), combinatorics and probability (using the word "food" in tasks), statistics (searching and processing data), and finally we list the types of tasks about nutrition, with an emphasis on those found in Slovenian high school textbooks. Most of the tasks are in the field of combinatorics. The article concludes with a concrete example of a worksheet for students, in which all the mentioned areas are included. An important contribution of the article is in the interdisciplinary connections and the useful value of different areas of mathematics in nutrition.

KEYWORDS: mathematics, nutrition, teaching, interdisciplinary connection, geometry, combinatorics, statistics

1. UVOD

Eden od pomembnejših učnih ciljev v gimnazijskem učnem načrtu za matematiko je uporaba matematičnega znanja v vsakodnevnih situacijah in medpredmetno povezovanje. V ta namen lahko iščemo uporabnost določene matematične teme v različnih področjih našega vsakdana ali pa izbrano tematiko obravnavamo z vidika različnih matematičnih znanj. Prehrana je zagotovo tema, ki nudi veliko možnosti uporabe različnih področij matematike. Poglejmo nekatere od njih in primere, kako jih uporabiti na različnih nivojih izobraževanja.

2. POVEZAVA RAZLIČNIH PODROČIJ MATEMATIKE IN (PRE)HRANE

a) Matematika in prehranjevanje

Ob tem največkrat pomislimo na zapise, ki nam na živilih sporočajo njihovo energijsko vrednost in deleže hranil v živilu. Na podlagi teh podatkov lahko izračunamo, koliko energije (v kJ ali kcal) prejmemo, ko zaužijemo določeno količino hrane ali pa količino hranila v živilu, glede na zapisani delež. Pri tem lahko uporabimo sklepni in procentni račun. Zelo poučen primer za mlade je računanje količine sladkorja v različnih priljubljenih pijačah, še posebej, če izračunano količino zares odmerimo, da je učencem vidna. Šele takrat se zavejo, kaj vnašajo v svoje telo.

Če želimo shujšati, moramo omejiti dnevni vnos zaužitih kalorij. Če vemo, koliko kalorij želimo dnevno zaužiti, si lahko izračunamo ustrezne količine različne hrane, ki jo še lahko zaužijemo, da ne prekoračimo željene energetske vrednosti. Paziti moramo tudi na ustrezna razmerja živil glede na priporočila zdravega prehranjevanja.

V različnih virih lahko najdemo formule, po katerih izračunamo potrebni dnevni vnos kalorij. Matematiko uporabljamo tudi pri kuhanju, če moramo prilagoditi količine živil glede na izvorni recept. Tudi v tem primeru uporabimo sklepni račun, vadimo pa tudi uporabo različnih enot za maso (kg, dag, g) in prostornino (l, dl, cl, ml). Zelo koristi tudi približna ocena, da kilogram vode (tekočine) približno ustreza litru oziroma dm^3 , kar pomeni, da gram ustreza mililitru oziroma cm^3 .

b) Geometrija v prehrani

Različna živila so zelo primerna za obravnavo likov in teles, še posebej v osnovni šoli. Pomislimo samo na različne sladice v obliki kroglic in kock, rolade in pizze v obliki valja, pecivo »donut« v obliki torusa, kornet v obliki stožca, jogurt ali čajne vrečke v obliki piramide, jajca v obliki elipsoida, »ledene kocke«, ki so pravzaprav prisekane piramide in še in še. Najbolj popularno živilo je verjetno pizza, ki jo lahko uporabimo kot model valja, kroga, krožnih izsekov, krožnih odsekov, krožnih lokov, v osnovni šoli pa tudi za nazorno predstavo delov celote. Pojem piramida se že dolgo uporablja v besedni zvezi »prehranska piramida«, ki ponazarja ustrezne deleže različnih živil v zdravi prehrani. Piramido lahko nadomestimo tudi s »prehranskim krogom«. Lep primer geometrijske naloge je tudi računanje deleža odpadnega testa, iz katerega izrezujemo kekse različnih oblik ali krofe, pri čemer se izrezane oblike dotikajo ali so na določeni medsebojni razdalji. V tem primeru rešujemo lažje optimizacijske probleme.



SLIKA 1: Prehranski krog in prehranska piramida.

Znanje geometrije, bolj konkretno pa poznavanje različnih simetrij, veliko pripomore k vsečni prezentaciji hrane. Največkrat pri tem uporabljamo osno in središčno simetrijo. Osna simetrija pomeni, da je hrana pripravljena simetrično glede na neko premico (simetrično levo-desno, navzgor-navzdol ali glede na diagonalo), središčna pa glede na točko (razporeditev bonbonov v bombonjeri).



SLIKA 2: Uporaba simetrij pri vsečnem serviranju hrane

c) Modeli živil kot didaktični pripomočki

Dele torte, pizze ali jabolka velikokrat uporabljamo za nazorno predstavitev delov celote. Veliko didaktičnih pripomočkov v obliki živil je na voljo za dejavnosti po principu Montessori šol, kot npr. sestavljanje sladoleda (puzzle), štetje s pomočjo lubenic (s privlačnimi pripomočki je učenje zabavno in se spremeni v igro). Mlajši otroci se urijo v razvrščanju stvari po različnih kriterijih (barvi, velikosti, obliki, vrsti...). V ta namen obstaja t. i. pita za razvrščanje:



SLIKA 3: Pita za razvrščanje stvari glede na različne lastnosti

Ko v srednji šoli govorimo o snopu in šopu premic, ju lahko nazorno ponazorimo s kupom špagetov v ustrezni legi.

č) Računanje z živili

Z računanjem z živili se otroci srečajo že v osnovni šoli. Posamezne vrste hrane igrajo vlogo različnih spremenljivk v enačbah. Poglejmo primer:

$$\begin{array}{r}
 \text{🍷} + \text{🍷} + \text{🍷} = 30 \\
 \text{🍷} + \text{🍔} + \text{🍔} = 20 \\
 \text{🍔} + \text{🍺} + \text{🍺} = 9 \\
 \text{🍔} + \text{🍺} \times \text{🍷} = ?
 \end{array}$$

SLIKA 4: Hrana v vlogi matematičnih spremenljivk

Otroci tak sistem enačb rešijo mimogrede, ne da bi se zares zavedali, kaj počnejo v matematičnem smislu. Ko imajo že nekaj izkušenj z algebro, lahko zgornji sistem prepisujejo v obliko: $3x = 30$, $x + 2y = 20$, $y + 2z = 9$. Na koncu morajo izračunati, koliko je $y + z + x$. Tu x pomeni ceno soka, y ceno hamburgerja, z pa ceno piva. Zapis enakosti lahko zamenjamo s slikami uravnoteženih tehtnic, iz katerih je potrebno izračunati, koliko tehta posamezno živilo.

d) Najpogostejši tipi matematičnih nalog o hrani

Po pregledu aktualnih učbenikov in zbirk vaj sem ugotovila, da naloge v povezavi s hrano najpogosteje najdemo na področju števil in enačb, kombinatorike in geometrije. Kombinatorika se najraje ukvarja z nalogami o bonbonih, v katerih računamo, na koliko načinov se lahko določeni bonboni postavijo v vrsto ali na koliko načinov lahko izberemo določeno število bonbonov. Drugo najbolj pogosto živilo pa je sadje, ki ga prav tako postavljamo v vrsto ali izbiramo za sadno solato. Za uvod v kombinatoriko največkrat uporabimo nalogo, v kateri se sprašujemo o številu različnih menujev, ki jih lahko sestavimo iz danih predjedi, glavnih jedi, solat in sladkarij ali o številu različnih napitkov, ki jih lahko dobimo iz kavnega avtomata, če upoštevamo vrsto, stopnjo sladkosti in velikost.

V geometriji se, več kot s hrano, ukvarjamo s prostornino posod različnih oblik in pripomočki za kuhanje (sodi, pločevinke, kozarci, posoda za mleko, odčepnik za steklenice,...).

Živila so hvaležna vsebina tudi za obravnavo enačb in njihovih sistemov, predvsem pa sklepnega in procentnega računa (premo sorazmerje pri količini sadja in soka, sladkorne pese in sladkorja, količina hrane in število dni na taborjenju, ...). Še večkrat se uporabijo v besedilnih nalogah, ki se tičejo ulomkov (preračunavanje števila večjih steklenic ali kozarčkov v manjše, preračunavanje potrebnega števila meric živila pri večjem ali manjšem številu gostov, ...).

Bolj redke so naloge, v katerih se lahko uporabi padajoča eksponentna funkcija (čas ohlajanja juhe, čaja,...) ali odvod (hitrost spreminjanja površine ali prostornine živila pri peki, hitrost spreminjanja višine tekočine v kozarcu določene oblike ob konstantnem prilivanju tekočine,...).

Med zahtevnejše izbirne teme spada tudi linearno programiranje. Pri takem tipu nalog iščemo največjo (optimalno) možno vrednost neke spremenljivke pri določenih omejitvenih pogojih. Računamo recimo vrednost največjega možnega zaslužka, če poznamo ceno določenih živil, ki jih prodajamo in smo omejeni s količino posameznega živila.

Ena od bolj znanih, zelo starih nalog, je tudi naloga z riževimi zrnji na šahovski plošči oziroma Legenda o šahovski deski, ki jo najdemo že v knjigi Zanimiva matematika iz leta 1951. Indijski modrijan je izumil šah, zato ga je car želel primerno nagraditi. Modrijan si je izbral plačilo v obliki vsote tolikšnega števila pšeničnih zrn, kot ga dobimo, če na vsako naslednje šahovsko polje položimo dvakrat večje število zrn, kot na prejšnje, če začnemo z enim zrnem.

Matematično gledano se srečamo z vsoto končne geometrijske vrste: $1 + 2 + 2^2 + 2^3 + \dots + 2^{63} = 2^{64} - 1$, ki ima ogromno vsoto: 18.446.744.073.709.551.615. Toliko žitnih zrn ne zraste na celi zemeljski obli, pa četudi bi jo spremenili v sama žitna polja.



SLIKA 5: Prikaz hitrega naraščanja števila riževih zrn

Kratke naloge, ki preverjajo našo sposobnost logičnega sklepanja, najdemo v knjigi Moja zabavna matematika. Navedimo nekaj primerov:

V zaboju je 100 jabolk štirih vrst, vsake vrste enako število. Najmanj koliko jabolk je treba vzeti (ne da bi jih gledali), da bo med njimi vsaj 10 jabolk iste vrste?

Na eni strani tehtnice je lubenica, na drugi strani pa sta polovica enake lubenice in utež za 2 kg. Tehtnica je v ravnotežju. Koliko tehta lubenica?

Žena lahko popije kavo iz kilograma mlete kave v 21 dneh, če pa ji pomaga mož, bosta kavo porabila v 14 dneh. V koliko dneh bi mož sam porabil kavo?

Zelo pestre in nevsakdanje naloge najdemo med nalogami na šolskem tekmovanju, znanim pod imenom »Kenguru«. Navedimo nekaj nalog različnih tipov z različno težavnostjo:

6. Ida ima 42 jabolk, 60 marelic in 90 češenj. Največ koliko enakih košaric s sadjem lahko pripravi Ida, če želi vanje porazdeliti vse sadje?

- (A) 3 (B) 6 (C) 10 (D) 14 (E) 42

Slika 6: Kenguru, marec 2018, 1. in 2. letnik, 6. naloga:

21. Na koliko različnih načinov lahko preberemo besedo **BANANA**, če se lahko premikamo le med polji preglednice, ki imajo skupno stranico, vsako polje preglednice pa lahko obiščemo tudi več kot enkrat?

- (A) 14 (B) 28 (C) 56 (D) 84
(E) Nobena od predhodnih možnosti.

B	A	N
A	N	A
N	A	N

Slika 7: Kenguru, marec 2023, 3. in 4. letnik, 21. naloga

16. Neža je eno za drugo spekla 6 borovničevih pit in jih po vrsti označila s števili od 1 do 6. Pito, ki jo je spekla najprej, je označila z 1 in tako dalje do pite, ki jo je spekla zadnjo in jo je označila s 6. Medtem, ko je pekla pite, so vsake toliko časa v kuhinjo prišli otroci in pojedli najbolj vročo pito. Katero izmed spodnjih števil ne more označevati vrstnega reda, v katerem so bile pojedene borovničeve pite?

- (A) 123456 (B) 125436 (C) 325461 (D) 456231 (E) 654321

SLIKA 8: Kenguru, marec 2013, 3. in 4. letnik, 16. naloga

22. Topljeni sir vsebuje 24 % maščobe. Če bi ga popolnoma izsušili, bi vseboval 64 % maščobe. Koliko odstotkov vode vsebuje topljeni sir?

- (A) 37.5 (B) 42 (C) 49 (D) 62.5 (E) 88

SLIKA 9: Kenguru, marec 2014, 3. in 4. letnik, 22. naloga

Take naloge so dobrodošle za razbijanje rutine pri pouku matematike, še posebej, če vključujejo področje, s katerim se trenutno pri pouku ne ukvarjamo.

e) Hrana, fraktali in Fibonacci

Fraktali so matematični objekti, katerih osnovna lastnost je, da je manjši del enake oblike kot celota. Najbolj pogosto ob tem pomislimo na list praproti, med živili pa sta najbolj znana brokoli in cvetača. Tudi tablica čokolade, če ji odломimo nekaj ustreznih reber, ohrani prvotno, sebi podobno obliko. Načelo samopodobnosti s pridom uporabljajo tudi kulinarčni umetniki pri garniranju hrane, saj vemo, da »jemo tudi z očmi«, lepo pripravljena hrana je bolj všečna. Pri tem se lahko opirajo tudi na Fibonaccijevo zaporedje, pri katerem sta prva dva člena 1, vsak nadaljnji pa je vsota prejšnjih dveh: 1, 1, 2, 3, 5, 8, 13, 21, 34, 55, 89, ..., tako da sadje postavijo v obliko piramide tako, da število sadežev v posamezni plasti sledi vrednosti členov Fibonaccijevega zaporedja. Dve vrednosti členov zaporedja srečamo tudi pri številu levih in desnih spiral semen sončnic, pri čemer je enih pogosto 24, drugih pa 55. Število listov na artičoki se povečuje po pravilu Fibonaccijevega zaporedja.



SLIKA 10: Fraktalna narava cvetače ter leve in desne Fibonaccijeve spirale v sončnici

f) Fermijeve problemi

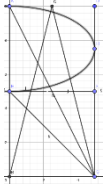
Zanimivo nalogo predstavljajo t. i. Fermijeve problemi, ki zahtevajo oceno količine (števila, dolžine, mase) stvari, npr.: oceni število riževih zrn v kilogramskem pakiranju riža. Seveda bi se tega lahko lotili tudi tako, da bi stehali riževo zrno in 1 kilogram delili z dobljeno maso zrna. Ker tako natančne tehtnice doma običajno nimamo, si moramo pomagati z drugimi lastnostmi riževih zrn, recimo s prostornino. Če bi rekli, da je prostornina riževega zrna 2 kubična milimetra, škatla, v kateri smo kupili riž, pa ima prostornino polovice kubičnega decimetra, kar je 500.000 kubičnih milimetrov, bi dobili oceno 250.000 zrn. Ker pa je med zrnici tudi nekaj prostora (tudi, če so vakuumsko pakirana), bi zrna morda zasedla 90% prostora, kar pomeni, da bi v kilogramski škatli lahko bilo 225.000 zrn riža. Ocena se mi zdi zelo pretirana, zato bi jo bilo zagotovo dobro preveriti z merjenjem mase riževega zrna z lekarniško tehtnico. Dobre Fermijeve ocene lahko poda le zelo izkušen ocenjevalec, kot je bil Fermi sam.

Primeri Fermijevih problemov, uporabnih za delo v razredu, so navedeni tudi v viru [16].

g) Primeri nalog o (pre)hrani za uporabo pri pouku matematike

V nadaljevanju je navedenih 20 mojih, izvirnih nalog, ki vključujejo teme o (pre)hrani in zahtevajo zelo različno matematično znanje, tako po vsebini, kot po težavnosti.

1. Opazuj črke v besedi PREHRANA. Katere so osno ali središčno somerne?
2. Vse črke iz besede PREHRANA eno po eno postavi v koordinatni sistem tako, da je njihova leva spodnja točka v koordinatnem izhodišču. Upoštevaj, da so visoke 10 enot, široke 5 enot in da so spodnji in zgornji deli črk enako visoki, torej 5 enot. Pri črkah P in R naj bosta zgornja dela polovici elips. Zapiši enačbe nosilk premic in enačbe elips, na katerih ležijo deli posameznih črk.



3. Izračunaj ploščino omejenega dela znotraj črke P in A (upoštevaj velikosti črk iz prejšnje naloge). Za obseg elipse uporabi poenostavljeno formulo $o = \pi ab$. Kolikšna je vsota dolžin vseh daljic in lokov, ki sestavljajo besedo PREHRANA?
4. Naj bo univerzalna množica pravokotnik višine 10 in širine 5 z včrtano črko E in R. Določi komplemente za črke P, R, E in H.
5. Izračunaj vrednost izraza $P + R - E - H + R - A + N - A$, če za P, R, E, H, A in N velja: Za 3 zmanjšana dvojna vrednost N-ja je 1.

Vsota A in N je 1.

Če od H odštejemo trikratno vrednost produkta A in N, dobimo 6

Če dvojni vrednosti E dodamo dvojno vrednost razlike A in N, dobimo 0.

Če R zmanjšamo za polovično razliko E in A, dobimo -4.

Če P delimo s polovično vsoto vseh ostalih neznank, dobimo 1.

6. Na koliko različnih načinov lahko v vrsto razporedimo črke P, R, E, H, R, A, N in A? Kolikšna je verjetnost, da ob naključnem postavljanju črk v vrsto res sestavimo besedo »PREHRANA«?

Koliko takih nizov se začne in konča z A?

Koliko jih vsebuje niz »HREN«?

Na koliko načinov lahko izberemo 3 črke, če vseh 8 črk razlikujemo med seboj in na koliko načinov, če enakih črk ne razlikujemo?

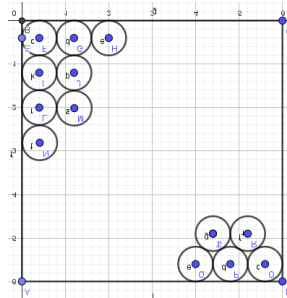
Koliko različnih nizov dolžine 4 lahko sestavimo iz črk P, R, E, H, A in N, če se črke v nizu ne smejo ponavljati in koliko, če se lahko ponavljajo? Kolikšna je verjetnost, da v prvem primeru sestavimo besedo HREN, v drugem pa NAPA?

7. Kaj imaš najraje za zajtrk? Poišči hranilne vrednosti živil iz najljubšega zajtrka, oceni količino hrane, ki jo zaužiješ in izračunaj, koliko kcal si pri tem zaužil.

8. Ker se bližajo prazniki, se bo peklo veliko peciva. Mama ve, da za peko potrebuje pol kg moke, četrt kilograma sladkorja, 4 jajca, četrt litra olja, 1 jogurt, 1 vanili sladkor in 1 pecilni prašek. Ko je odprla hladilnik, je videla, da ima samo 3 jajca in da ne utegne v trgovino. Prilagodi količine ostalih sestavin, da bodo razmerja ostala enaka.

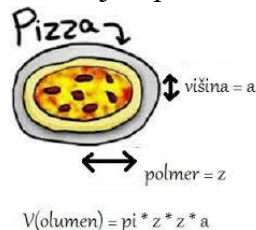
9. Mama je razvaljala testo v obliki kvadrata, velikosti 60cm x 60cm, iz katerega bo izrezala krofe premera 8cm. Koliko krofov lahko izreže, če prostor izkoristi v največji možni

meri in krofe izreže enega pod drugim. Kolikšen delež bo predstavljalo preostalo testo? Koliko je odpadnega testa, če krofe izreže tako, da v naslednji vrsti eden leži med zgornjima dvema?



10. Teta je skuhala 10 litrov marelične marmelade, ki jo je nameravala naliti v pollitrške kozarce. V trgovini so imeli samo kozarce za $\frac{3}{8}$ litra. Koliko kozarčkov bo morala kupiti?
11. Izberi pet znanih pijač, ki vsebujejo sladkor in izračunaj, koliko sladkorja je v litru vsake od njih. Natehtaj to količino sladkorja, da boš imel boljšo predstavbo, kaj vnašaš v svoje telo!
12. Oče je spekel pizzo premera 30 cm, višine 1 cm, pri čemer je bil rob širok in visok 2 cm. Izračunaj površino pizze (postopno spuščanje roba proti osrednjemu delu zanemari). Izračunaj prostornino roba pizze in prostornino osrednjega dela. Pizzo razrežemo na 8 enakih delov. Izračunaj površino in prostornino enega od njih (postopno spuščanje roba proti osrednjemu delu zanemari).

Poglej tudi »matematično« utemeljitev, zakaj se pizzi tako reče:



13. Polmer pizze se pri pečenju spreminja s hitrostjo 1cm/min. S kolikšno hitrostjo se spreminja ploščina zgornjega dela pizze v trenutku, ko je njen polmer 8 cm in s kolikšno hitrostjo, ko je njen polmer 12 cm?
14. Včasih se radi posladkamo s čokoladnimi bonboni, kot so Mozartove kroglice, Ledene kocke, Bajadera,... V katerih oblikah so navedeni bonboni? Izmeri, kar je potrebno in izračunaj površino in prostornino vsakega posebej.



15. Koliko prelomov je potrebnih, da čokolado z m vrsticami po n koščkov razlomimo na posamezne koščke?
16. Nekateri čaji so pakirani v čajne vrečke v obliki piramide. Izmeri potrebno in izračunaj površino in prostornino take piramide. Nekoč so v taki obliki prodajali tudi jogurt in mleko.



17. Izračunaj prostornino in notranjo površino sladolednega korneta v obliki krožnega stožca, visokega 10 cm in premera 5 cm. Kolikšna je prostornina in površina največje sladoleadne kepice, ki še gre čisto cela v stožec oziroma takšne, da je zunaj stožca ostane največ pol?
18. Kava v lončku se ohlaja in njena temperatura se spreminja v skladu s funkcijo $T(t) = 95e^{(-0,05t)} + 20$, kjer je t čas v minutah in T temperatura v stopinjah Celzija. Za kateri tip funkcije gre? Kolikšna je kavina začetna in končna temperatura, če je prej ne bi spili? Kolikšna je temperatura kave po 5 minutah? Za koliko se temperatura kave spremeni v 1 minuti? Skiciraj graf spreminjanja kavine temperature v odvisnosti od časa.
19. Oцени, koliko jabolok na leto pojedjo vsi državljani Slovenije. (Take probleme imenujemo Fermijevi problemi. Poišči, kaj je zanje značilno in si izmisli še kakega.)
20. Speci piškote v obliki števila π , še posebno na dan tega števila. Veš, kdaj je in zakaj takrat? Nekateri ga praznujejo še na en drugi datum. Kdaj in zakaj?



3. SKLEP

Z raziskavo navedenih virov sem našla veliko različnih možnosti za vključevanje prehranskih tem v pouk matematike, s čemer pouk obogatimo in sledimo cilju medpredmetnega povezovanja in uporabe matematike v vsakodnevem življenju. Dijaki take naloge zelo radi rešujejo, saj se srečajo z uporabo znanja v novih situacijah, s tem pa naučeno snov osmislijo in si odgovorijo na večno vprašanje o uporabnosti pridobljenega znanja. V nadaljnjem delu bi več časa rada posvetila povezovanju s fiziko in kemijo, pa tudi linearnemu programiranju in modeliranju, ki sta še vedno precej zapostavljeni temi.

LITERATURA IN VIRI

- [1] J. P. Perške in D. Klepić, *Moja zabavna matematika*. Ljubljana: Mladinska knjiga, 1995, str. 179.
- [2] J. I. Perel'man, *Zanimiva matematika*. Ljubljana: Mladinska knjiga, 1951, str. 208
- [3] G. Pavlič, D. Kavka, M. Rugelj, in J. Šparovec, *Linea nova: matematika za gimnazije*, 2. izd. Ljubljana: Modrijan izobraževanje, 2022, str. 263
- [4] G. Pavlič, D. Kavka, M. Rugelj, in J. Šparovec, *Planum novum: matematika za gimnazije*, 1. izd. Ljubljana: Modrijan, 2014, str. 334
- [5] G. Pavlič, D. Kavka, M. Rugelj, in J. Šparovec, *Spatium novum: matematika za gimnazije*, 2. izd. Ljubljana: Modrijan izobraževanje, 2023, str. 320.
- [6] G. Pavlič, D. Kavka, M. Rugelj, in J. Šparovec, *Tempus novum: matematika za gimnazije*, 1. izd. Ljubljana: Modrijan, 2016, str. 351.
- [7] O. Arnuš, M. Bon Klanjšček, B. Dvoržak, D. Felda, S. France, in M. Škrlec, *Matematika 1, Zbirka nalog za gimnazije*, 1. izd. Ljubljana: DZS, 2013, str. 254.
- [8] O. Arnuš, M. Bon Klanjšček, B. Dvoržak, D. Felda, S. France, in M. Škrlec, *Matematika 2, Zbirka nalog za gimnazije*, 1. izd. Ljubljana: DZS, 2017, str. 303.
- [9] M. Bon Klanjšček, B. Dvoržak, D. Felda, S. France, M. Škof, in M. Škrlec, *Matematika 3, Zbirka nalog za gimnazije*, 1. izd. Ljubljana: DZS, 2019, str. 226
- [10] M. Bon Klanjšček, D. Felda, S. France, in M. Škrlec, *Matematika 4, Zbirka nalog za gimnazije*, 1. izd. Ljubljana: DZS, 2020, str. 243
- [11] M. Škrlec, *Matematika 1, Zbirka nalog za 1. letnik gimnazije*, 1. izd. Ljubljana: DZS, 2021, str. 304.
- [12] M. Škrlec, *Matematika 2, Zbirka nalog za 2. letnik gimnazije*, 1. izd. Ljubljana: DZS, 2023, str. 344.
- [13] M. Škrlec, *Matematika 3, Zbirka nalog za 3. letnik gimnazije*, 1. izd. Ljubljana: DZS, 2023, str. 269.
- [14] M. Škrlec, *Matematika 4, Zbirka nalog za 4. letnik gimnazije*, 1. izd. Ljubljana: DZS, 2023, str. 303.
- [15] G. Dolinar, D. Felda, in M. Željko, *Mednarodni matematični kenguru 2012-2016, let. 49*. Ljubljana: DMFA - založništvo, 2017, str. 357.
- [16] T. Hodnik in V. Manfreda Kolar, „Možnosti vpeljevanja Fermijevih problemov v poučevanje pri razvijanju matematične pismenosti“, v *Inovativno učenje in poučevanje za kakovostne kariere diplomantov in odlično visoko šolstvo*, Založba Univerze, 2022, str. 33–68. [Na spletu]. Dostopno na: https://ffupscale.s3.eu-central-1.amazonaws.com/pdf/INOVUP_Devjak.pdf
- [17] P. Legiša, *Matematika, Odvod, integral*, 6. izd. Ljubljana: Državna založba Slovenije, 1991, str. 216.
- [18] Žakelj, M. Bon Klanjšček, M. Jerman, S. Kmetič, S. Repolusk, in A. Ruter, „Učni načrt, Matematika: gimnazija: splošna, klasična in strokovna gimnazija: obvezni predmet in matura (560 ur)“, 2008. http://eportal.mss.edus.si/msswww/programi2018/programi/gimnazija/ucni_nacrti.htm

NARAVNE OBLIKE GIBANJA V GOZDU – URE ŠPORTA V GOZDU

POVZETEK

Gozd nam nudi veliko naravnih ovir in veliko več vzpodbud za prosto ustvarjalno igro. Otroci, kot tudi odrasli, dosti preveč sedimo: pri obrokih, v šoli pri učenju, pri delanju domačih nalog, v avtobusu ali avtu, pri televiziji, itd. V prispevku vam bom predstavila, kako smo razvijali gibalne sposobnosti otrok skozi naravne oblike gibanja v gozdu. Moj namen je bil, da bi hojo, teke, skoke, plezanje, preskakovanje in druge naravne oblike gibanja, prenesli iz umetnega okolja, oziroma telovadnice, nazaj v naravno okolje - v gozd. Zato sem želela pri otrocih vzpodbuditi gibanje v naravi. Večkrat mesečno smo s 25 učenci prvega razreda odhajali v gozd, kjer smo imeli uro športne vzgoje ali pa smo povezali uro s spoznavanjem okolja, z matematiko ali pa likovno umetnostjo. Celo leto sem opazovala motorični razvoj otrok, koncentracijo in pozornost pri šolskem delu, ter ustvarjalnost. Opazila sem, da so otroci tisti dan, ko pridejo iz gozda, veliko bolj umirjeni pri pouku in imajo večjo pozornost in koncentracijo za delo. To je še posebej opazno pri tistih z vedenjskimi težavami. Ugotovila sem tudi, da so učenci veliko bolj spretni in samozavestni pri preskakovanju ovir, in pri ravnotežnostnih nalogah ter da so v gozdu bolj ustvarjalni pri pripravi poligona, pri izmišljevanju novih gibalnih vaj, kot v telovadnici ali na igrišču. Zaradi teh pozitivnih ugotovitev predlagam čim pogostejši obisk gozda z učenci.

KLJUČNE BESEDE: gibanje v gozdu, naravne oblike gibanja, šport v gozdu

NATURAL FORMS OF MOVEMENT IN THE FOREST- HOURS OF SPORTS IN THE FOREST

ABSTRACT

The forest offers us many natural obstacles and many more incentives for free creative play. Children, as well as adults, sit far too much: at meals, at school while studying, doing homework, in the bus or car, watching TV, etc. In this paper, I will present to you how we developed children's motor skills through natural forms of movement in the forest. My intention was to transfer walking, running, jumping, climbing, skipping and other natural forms of movement from the artificial environment, i.e. the gym, back to the natural environment - the forest. That's why I wanted to encourage movement in nature for children. Several times a month we went with 25 first grade students to the forest, where we had an hour of physical education or we connected the hour with learning about the environment, with mathematics or fine arts. For a whole year, I observed the children's motoric development, concentration and attention in school work, and creativity. I noticed that the day the children come out of the forest, they are much calmer in class and have more attention and concentration for work. This is especially noticeable in those with behavioral problems. I also found out that the students are much more skilled and confident in jumping over obstacles and in balance tasks, and that in the forest they are more creative in preparing the training ground and inventing new movement exercises than in the gym or in the playground. Because of these positive findings, I suggest visiting the forest with students as often as possible.

KEYWORDS: movement in the forest, natural forms of movement, sport in the forest

1.UVOD

V današnjem času hitrega razvoja in uporabe tehnologije smo se ljudje preveč odmaknili od prvotnega načina življenja. Hiter prehod v sedalni - tehnološki sistem je človeku in njegovemu celotnemu razvoju prinesel velike posledice zaradi negibanja. Otroke vpisujemo v številne športne dejavnosti, obenem pa imajo težave z naravnimi oblikami gibanja: aktivno hojo, aktivnim sedenjem, lazenjem, plazenjem, kotaljenjem, potiskanjem, vlečenjem, drsenjem, plezanjem, tekom, plavanjem, plesom ali običajnim preživetjem dneva v naravi. Tako imamo učitelji pred seboj velik izziv, kako učence naučiti pravilne in sproščene hoje, teka, poskokov, plazenja in lazenja.

V Učnem načrtu za šport (2011) so v prvi triadi temeljni cilji, da učenci sproščeno izvajajo naravne oblike gibanja v različnih pogojih, da zavestno nadzorujejo telo v različnih položajih in gibanjih, ki jih izvajajo v različnih smereh in ravneh ter okoli različnih telesnih osi in da posnemajo najrazličnejše predmete, živali, pojave in pojme v naravi. Učitelji moramo v prvi triadi nujno slediti tem ciljem. Naša avtonomija pa je kako in na kak način jih bomo dosegli.

Gyorek (2018) pravi, da sodobne mednarodne raziskave navajajo, da bi se (pred)šolski otrok moral aktivno gibati in udeleževati v naravi skozi prosto gibalno igro, vsaj tri ure dnevno, ena ura pa naj bi bila namenjena visoki intenzivnosti, ki jo dosežemo s teki, skoki in drugimi naravnimi oblikami gibanja. Preprosto povedano otroci naj se gugajo, nihajo, plezajo, kotalijo, delajo stoje in prevale. Gozd je idealno okolje, kjer tako gibanje poteka spontano, brez navodil, le mulčke je potrebno odpeljati iz varnega gnezda. Nenehno naj bo v ospredju sproščenost, igra in zabava v gibanju, kjer se otroci lahko popolnoma izražajo v to, kar so.

V nadaljevanju Gyoekova navaja tudi, da funkcionalno gibalne vaje, kot so visenje na veji drevesa, omogočajo otroku nepozabno izkušnjo, saj preko svojih rok in ramenskega sistema občuti lastno težo in telo in moč vej, igre preživetja v gozdu ali padanje v globino otroke sproščajo, s potiskanjem hlodov razvijajo moč ramenskega obroča, kolčnega sistema ter moč trupa in nog, s skakanjem za listjem razvijajo predvidevanje in orientacijo v prostoru, s kobacanjem, valjanjem dosežejo globino gibanja v prostoru. Stik z naravo, oziroma preživljanje časa v gozdu, ima na otroke številne pozitivne učinke:

- pomaga jim pri izboljšanju koncentracije in motivacije za igro ter učenje,
- otroci so v gozdu bolj umirjeni in sproščeni ter lažje navezujejo socialne stike,
- pri razvoju okoljske odgovornosti otrok,
- otroci se v gozdu učijo svobodnega gibanja, kar pozitivno vpliva na razvoj njihovih motoričnih sposobnosti pa tudi možganov.

Gozd torej na eni strani ponuja idealno okolje za sprostitev in pomiritev, hkrati pa je to prostor neskončnih možnosti za igro in učenje (Martinčič.2022).

Tudi Vilhar in Rantaša (2016) poudarjata pozitivne učinke gozda. Pravita, da je gozd je odličen prostor za doživljajsko pedagogiko in okoljsko vzgojo, saj ponuja neskončen vir barv, vonjev, zvokov, slik, idej in še mnogočesa, hkrati pa daje priložnosti za celostno učenje v naravi, saj otrok nabira izkušnje, jih ureja, povezuje, širi zanimanje in pridobiva pozitiven odnos do bivanja v naravi in do varovanja njene raznolikosti.

Naravna abeceda gibanja spet postaja zelo pomembna vrednota za razvoj otrok in pri tem ni potrebno obiskati telovadnice, ampak je dovolj najbližji gozd.

2. URE ŠPORTA V GOZDU – NARAVNE OBLIKE GIBANJA V GOZDU

Zaradi pozitivnih učinkov gozda smo z učenci ob različnih letnih časih odhajali v gozd, kjer smo imeli uro športne vzgoje. V nadaljevanju vam bom predstavila različne vsebine in oblike vzpodbujanja naravnih oblik gibanja. V članku so različne oblike motivacije, osrednjega - glavnega dela in zaključka ure športne vzgoje. Vsakič sem pri uri športa izbrala nekaj od teh oblik. Preden pa smo šli v gozd smo se zaščitili pred klopi in se pogovorili o tem, da se morajo doma pregledati in oprati oblačila, ki so jih nosili tisti dan v gozd.

a) Uvod- Motivacija

Za motivacijo lahko izberemo igro oponašanje gibov živali. Otroci naj se gibljejo kot lisica, kot medved (slika1), srna, jelen, lahko skačejo kot zajec, letijo kot ptice, se plazijo kot močerad ali kot polž. Pustimo jim, da se tudi povaljajo po listju in se malo pri tem umažejo, saj s tem dobijo pravi stik z gozdom.

Lahko si poiščejo vsak svoje drevo, ga objamejo, zaprejo oči in nekaj sekund v tišini objemajo drevo. Lahko pa med objemanjem drevesu oz. naravi povedo, kako bodo skrbeli za naravo ali kakšne podobne pozitivne okoljevarstvene besede.



SLIKA 1: Oponašanje gibanja živali

Kadar gremo v gozd poleti, naj se sezujejo in nekaj časa hodijo bos po gozdu.(Slika2). Bosa hoja ima dokazan vpliv na stres in razpoloženje in tudi na občutenje bolečine.



SLIKA 2: Bosa hoja

Lahko jih motiviramo z igro lovljenja listja v zraku, ko učitelj vrže kup listja v zrak, otroci pa tekmujejo, kdo bo ulovil največ.

Igra bodi drevo se gre tako, da najprej poiščejo drevo in ga nekaj časa objemajo. Potem se postavijo pred drevo in se vživijo v vlogo svojega drevesa. Govorim jim zgodbo, ki jo morajo kazati z gibi. Danes je sončen dan, a rahlo vetroven. Zvečer bo zapihal močan veter. Kmalu bo prišla jesen in liski bodo padali z dreves. Nato bo zapadel sneg ki bo obtežil veje. Veje bodo pokale pod težo snega in se lomile. Nato bo sonce stopilo sneg in spomladi bodo začeli poganjati prvi zeleni listki. V krošnji si ptice začnejo spletati gnezda in letajo okrog drevesa. Tudi veveričja družina si je v deblu našla svoj dom in veselo skaklja od veje do veje. Za vsako od nalog v zgodbi imajo otroci nekaj časa, da jo predstavijo z gibanjem in se vanjo vživijo.

b) Osrednji del

Razgibavanje

Pri razgibavanju se poslužujemo dreves ali vejic in drugega naravnega materiala.

Primeri vaj za razgibavanje:

- dotik glave ob drevo je gibalna vaja za sprostitve uma in aktivacijo možganskega debla in celotne zadnje kinematične verige telesa
- opora hrbta ob drevesu v počepnem položaju (slika 3)
- različni predkloni in odkloni s palico v roki



SLIKA 3: Opora hrbta v počepnem položaju

Tek čez ovire in slalom med drevesi (slika 4)

Za premagovanje ovir v naravi določimo prostor, kje bodo učenci tekli. Najprej to pot skupaj prehodimo, nato jo vsak posamezno preteče v počasnem tempu. Ovire, ki so previsoke najprej odstranimo.

Za slalom med drevesi določimo prostor kjer bodo tekli in omejimo razdaljo od starta do cilja z vidnimi znamenji.



SLIKA 4: Slalom med drevesi

Zadevanje cilja

Določimo deblo, ki ga bomo zadevali in razdaljo od njega. Deblo lahko zadevamo s storži, s kostanji ali z želodi. Vsak naj ima vsaj dva poskusa da zadene cilj.

Hoja po deblu

Za to ravnotežnostno nalogo izberemo podrto drevo oziroma deblo, ki pa mora biti varno za hojo otrok po njem. Otroci se eden po eden preizkušajo v hoji po deblu.

Visenje na veji

Poiščemo dovolj močno in dovolj visoko vejo na kateri se otroci vesijo. Poskušajo na veji viseti čim dlje časa.

Gozdni poligon – pripravi ga učitelj

Učitelj pripravi poligon z naravnimi materiali v gozdu. Tako lahko vključi podrta drevesa za ravnotežnostno hojo, preskakovanje štorov, slalom med drevesi itd.

Gozdni poligon – pripravijo ga učenci

Učence razdelimo v skupine po 4 ali po 5. Izzovemo jih, da vsaka skupina pripravi športni poligon, katerega najprej sama preizkusi, nato izvedbo poligona pokažejo še ostalim skupinam. Učenci so pri poligonih zelo iznajdljivi, tako vključijo slalom med drevesi, preskakovanje naravnih ovir, metanje v cilj z gozdnimi plodovi itd.

c) Zaključni del

V zaključnem delu jih pozovemo naj raziskujejo po gozdu, oziroma se prosto igrajo. Vedno pa velja pravilo, da se lahko oddaljijo le toliko, da še vedno vidijo učiteljico. Pri prosti igri eni raziskujejo gozdna tla, drugi se lovijo, skrivajo, spet drugi pa gradijo hiške za gozdne škrate (Slika 5).

V tem delu učne ure, ko otroci niso vodeni in imajo prosto igro se najbolj razvija njihova domišljija in se krepijo socialne - prijateljske vezi. Opazila sem, da pri tem delu učne ure otroci tudi najbolj uživajo.



SLIKA 5: Prosta igra - izdelava hišk iz vej

3. SKLEP

Na koncu bi želela poudariti, da najdemo čas in peljimo otroke v gozd. Gozd zelo pozitivno vpliva na učence. Po nekajmesečnem spremljanju učencev prvega razreda sem ugotovila, da so učenci veliko bolj samozavestni pri izvajanju športnih izzivov, da imajo boljše motorične spretnosti (ravnotežje, plazenje, skoki), da so v gozdu veliko bolj ustvarjalni kot v razredu in da je zaradi pogostih obiskov gozda večja pozornost in koncentracija pri pouku. Še posebej je večjo koncentracijo in umirjenost opaziti pri vedenjsko težavnimi in učno šibkimi učenci. Učenci v gozdu veliko bolj sproščeno izvajajo naravne oblike gibanja kot v telovadnici ali na igrišču. Tisti, ki si v telovadnici ne upajo hoditi po nizki gredi, v gozdu hodijo po podrtih deblih. Zanimivo je tudi, da tisti, ki nočejo teči po telovadnici v krogu, se v gozdu spozabijo in tekajo vse naokrog, brez da bi se naveličali. Ugotovila sem, da so otroci v gozdu zadovoljni in prav to je največja nagrada za moje delo kot učiteljice – otroci, ki iz šole pridejo zadovoljni. Predlagam, da čim večkrat peljete otroke v gozd – ne bo vam žal.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Gyorek, N. (2013). Gozdna pedagogika v Sloveniji – priložnost za povezovanja in nova znanja. *Gozdarski vestnik*, 71 (4)
- [2] Gyorek, N. (2018) Naravno gibanje, kaj je že to, Pridobljeno s: <https://gozdna-pedagogika.si/naravno-gibanje-kaj-je-ze-to/>
- [3] Martinčič, T (2022). Starši in učitelji, peljite otroke v gozd. *Pogled- brezplačna priloga revije Ciciban*. Mladinska knjiga
- [4] Vilhar, U. in Rantaša, B. (ur.) (2016). Priročnik za učenje in igro v gozdu. Ljubljana: Silva Slovenica
- [5] Kovač, M., Puhan Markun N., Lorenci B ... Muha V. (2011) Učni načrt. Športna vzgoja. Program osnovna šola. Ljubljana: Ministrstvo RC za šolstvo in šport, Zavod za šolstvo

BOJ PROTI PANDEMIJI 21. STOLETJA - DEBELOSTI

POVZETEK

Pandemija 21. stoletja - debelost ni zaobšla otrok in mladostnikov z motnjami v duševnem razvoju. Namen pričujočega prispevka je bil predstaviti dejavnike tveganja čezmerne telesne mase in debelosti ter prikazati možnosti podpore pri pouku in preventive pri prehrani - pomembnem dejavniku tveganja tudi pri populaciji z motnjami v duševnem razvoju. V prispevku je s pomočjo izvedene kvantitativne raziskave s pomočjo 104 učencev z lažjo motnjo v duševnem razvoju v tretjem vzgojno-izobraževalnem obdobju v Centru Janeza Levca Ljubljana predstavljeno poznavanje vzrokov in posledic prekomernega hranjenja ter stopnja upoštevanja dejavnikov preventive debelosti med temi učenci. Prikazan je poskus opolnomočenja na tem področju in pomen izkustvenega in sodelovalnega poučevanja ter učenja. Izkustveno učenje pripomore k trajnejšemu usvajanju znanj in doseganju ciljev v povezavi z moduli prehrane in zdravja pri predmetu gospodinjstvo v prilagojenem programu z nižjim izobrazbenim standardom. Učenci z izkustvenim in medpredmetnim učenjem spoznavajo in skozi raziskavo dokazujejo zavedanja pomena pitja vode, dejstva, da debelost lahko povzroča nekatere bolezni ter vpliva premalo gibanja na zdravje. Učenci so spoznali nova živila, možnosti razširjanja jedilnikov ter razširjali lastno paleto okusov. Z izkustvenim učenjem pri gospodinjstvu je opazovana skupina oddelka petih učenk v sedmem (2022/2023) in treh učenk iste skupine v osmem razredu pridobila (2023/2024) pomembna praktična znanja in veščine, ki pomagajo pri razumevanju in zapomnitvi konceptov, kar pa pomembno prispeva k dvigu kakovosti, samostojnosti in pripravi za vsakdanje življenje učencev z motnjo v duševnem razvoju.

KLJUČNE BESEDE: gospodinjstvo, debelost, zdrava prehrana, gibanje

THE BATTLE AGAINST THE 21-ST CENTURY PANDEMIC - OBESITY

ABSTRACT

The 21st Century Pandemic - Obesity has not spared children and adolescents with developmental disorders. The purpose of this article is to present the risk factors associated with excess weight and obesity, and to demonstrate the potential for support in education and preventive measures in nutrition, which is also a significant risk factor for the population with developmental disorders. In this article, we present the knowledge of the causes and consequences of overeating, as well as the level of consideration of obesity prevention factors among 104 students with mild developmental disorders in the third educational period of the adapted education programme with lower performance criteria at the Special Education Centre Janez Levec Ljubljana, through quantitative research. We also showcase an attempt at empowerment in this field and emphasise the significance of experiential and collaborative teaching. Experiential learning contributes to more enduring knowledge acquisition and the achievement of goals related to nutrition and health modules in the subject of home economics within the adapted education programme with lower educational criteria. Through experiential learning, students have become aware of the importance of drinking water, the fact that obesity can lead to certain diseases etc. Experiential learning in home economics equips the observed group consisting of five seventh-grade students (2022/2023) and three eighth-grade students from the same group (2023/2024) with essential practical knowledge and skills that aid in understanding and remembering concepts, significantly contributing to raising the quality, independence, and preparation for the everyday lives of students with developmental disorders.

KEYWORDS: Home Economics, obesity, healthy eating, physical exercise

1. UVOD

Avbelj idr. (2005) poudarjajo pomen ocene stanja hranjenosti otrok in mladostnikov in ga podajajo za normativno populacijo v Sloveniji, v letih 2003–2005, kjer stanje hranjenosti mladostnikov in mladostnic (starih 15 in 16 let) kaže 17,1 % čezmerno hranjenih fantov, 15,4 % čezmerno hranjenih deklet, 6,2 % debelih fantov in 3,8 % debelih deklet. Avtorji poudarjajo pomen iskanja vzrokov za nastalo stanje, od sistematičnega raziskovanja prehranskih in gibalnih navad otrok in mladostnikov. Nad oceno stanja hranjenosti ter stanja in gibanja telesnega razvoja pri normativni populaciji sistematično bdi ekipa projekta SLOfit iz Fakultete za šport na Univerzi v Ljubljani. Projekt SLOfit je nadgradnja športnovzgojnega kartona, pri čemer pa Starc idr. (2018) poudarjajo, da jim je v šolskem letu 2017/18 meritve poslalo tudi sedem osnovnih šol s prilagojenim programom z nižjim izobrazbenim standardom (v nadaljevanju PPNIS). Osnovne šole s PPNIS niso zavezane k zbiranju podatkov – poslanih podatkov ne vključijo v analize, ki jih opravijo pri normativni populaciji. Starc idr. (2016) poročajo, da poslane podatke testiranj športnovzgojnega kartona osnovnih šol s PPNIS obdelajo po posebnih merilih in le tem analize pošljejo, vendar podatki otrok s posebnimi potrebami (v nadaljevanju PP) niso vključeni v splošno analizo. Tudi podatki otrok s PP, ki pouk obiskujejo z normativno populacijo, so obdelani ločeno.

V prispevku bomo predstavili izsledke raziskave, ki predstavi stanje hranjenosti in kaže poznavanje vzrokov in posledic čezmernega hranjenja in stopnjo upoštevanja dejavnikov preventive debelosti med učenci z motnjami v duševnem razvoju (v nadaljevanju MDR) v PPNIS Centra Janeza Levca Ljubljana (v nadaljevanju CJL). Prikazali bomo tudi predlog možnosti spreminjanja prehranskih navad z razširjanjem seznanjanja in uporabe živil pri pouku gospodinjstva, s podporo učnega načrta v PPNIS in s kakovostnimi preventivnimi programi za učence z MDR.

2. BESEDILO

Korošec idr. (2018) opozarjajo na večje možnosti prevelikega vnosa kalorij in premajhno možnost porabe. Mason idr. (2014) menijo, da sta večinoma čezmerna telesna masa (v nadaljevanju ČTM) in debelost posledica čezmernega energijskega (kaloričnega) vnosa v primerjavi z njeno porabo v daljšem časovnem obdobju. Kljub temu se jim zdi pomembno poznati družinsko anamnezo morebitne debelosti in ne zanemarjanje možnosti, da so nekateri primeri ČTM in debelosti povezani s hormonskimi, genetskimi ali sindromskimi motnjami.

Mañano idr. (2016) in Biswas idr. (2016) trdijo, da so dejavniki, ki povečujejo ČTM in debelost med osebami z MDR, poleg prevelikega vnosa kalorij in premajhne možnosti porabe, neustreznih prostorov za prosti čas, pomanjkanje prehranskih nasvetov, večje uporabe psihotropnih zdravil, genetske nagnjenosti, hormonskih motenj, zmanjšane občutljivosti tkiv na inzulin, tudi motnje spanja.

Ukrepi proti ČTM in debelosti se morajo začeti izvajati že v otroštvu in mladostništvu in omogočiti pridobitev zdravih prehranskih in gibalnih navad ter morajo biti dovolj razumni, da ne spodbujajo motenj hranjenja (Avbelj idr., 2005).

Golan in Crow (2004) opozarjata na vpliv debelilnega okolja kot spodbujevalca čezmernega uživanja hrane. Larson idr. (2007) opozarjajo na pomen rednih skupnih obrokov, ki

predstavljajo boljši prehranski vzorec otrok in mladostnikov in je povezan z manjšim vnosom gaziranih pijač in ocvrte hrane (nasičenih maščob in transmaščob). *Resolucija o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025* (2015) spodbuja kakovostne preventivne programe (npr. Specialni Zdravko) in opozarja na delež čezmerno hranjenih in debelih otrok in mladostnikov, ki se je v zadnjih tridesetih letih še podvojil in opozarja, da nezdrava ponudba hrane prevladuje nad zdravo in da je oglaševanje hrane z veliko vsebnostjo sladkorja, soli in maščob zelo agresivno. Zdravo prehranjevanje in redna telesna dejavnost sta med ključnimi dejavniki varovanja in krepitve zdravja, ki prispevata k boljšemu zdravju in boljšemu življenju. Vedenje in udeležanje je izvedljivo tam, kjer živimo in preživljamo svoj čas in velik delež dneva je to tudi šolsko okolje. V šolskem okolju je treba opolnomočiti posameznike in olajšati odločitev za zdravo prehranjevanje, saj je čezmerno uživanje sladkorja (sladkih pijač, sladkih pekovskih izdelkov, sladkarij) problematično predvsem med otroki in mladostniki. Opozorila so tudi v povezavi s sladkorno boleznijo tipa 2, povišanim krvnim tlakom in vrednostmi holesterola v krvi, zamaščenostjo jeter, ki se pojavlja že pri otrocih s ČTM. Tudi nezadosten vnos zelenjave, pri otrocih in mladostnikih, zahteva uvajanje sistematičnih rešitev, ki bi zajele tudi specifične ukrepe za posamezne ciljne skupine prebivalstva. Skupine živil, na katere želijo vplivati z nacionalnim programom 2015–2025, so sladkor, sol, maščobe in maščobna živila, beljakovine in beljakovinska živila, zelenjava in sadje in polnozrnatih izdelki. Cilj je zmanjšanje vnosa soli, sladkorja in nasičenih maščob ter povečanje vnosa zelenjave in sadja.

Simčič idr. (b. d.) v Učnem načrtu za PPNIS – gospodinjstvo, v poglavju Šolska prehrana, med drugim opozarjajo, da mnogo učencev ne zajtrkuje. Gospodinjstvo se izvaja od 5. do 9. razreda (70 ur letno), pomembni cilji predmeta pa so razumevanje pomena obrokov, ritma prehranjevanja, usvajanja dobrih prehranskih navad. Učenci 5. razreda znotraj štirinajstih ur usvajajo in praktično podkrepijo znanje, ki je povezano s pomenom dnevnih obrokov, razumevanjem pomena zajtrka in malice za zdravje. Nadaljnje štiri ure so namenjene spoznavanju živil z vsebnostjo zaščitnih snovi, spoznavanju pomena uživanja svežega sadja in zelenjave, priprave vitaminskega obroka ter spoznavanju vitaminov. V 6. razredu, pri modulu Hrana in prehrana, učenci v dvajsetih urah spoznavajo postopke priprave na delo, čistijo kuhinjsko pohištvo, posodo, pribor ter se navajajo na ustrezno ravnanje s čistili. V dvanajstih urah modula Skupine živil v prehranski piramidi se seznanijo s skupinami živil prehranske piramide, jih poimenujejo, se seznanijo z načini shranjevanja in načini toplotne obdelave škrobnih živil in jih uporabijo pri peki. Osebna higiena in odpadki sta modula, ki podpreta vzpostavljanje in ohranjanje zdravja. V 7. razredu je podpora pri poudarjanju, opolnomočenju pomena prehrane, gibanja in zdravja, s štiriindvajseturnim modulom, kjer učenci obnovijo znanje o prehranski piramidi, se seznanijo z lastnostmi in vrednostmi beljakovin in beljakovinskih živil ter pripravljajo jedi z beljakovinskimi živili. Šesturni modul Osnove higiene vidik zdravja podpira z obnovo znanja o osebni higieni ter pomena splošne osebne urejenosti. Medtem ko je podpora modula Bivanje in okolja predvsem pri spoznavanju pomena uporabe okolju prijaznih čistilnih sredstev. V 8. razredu učenci obnavljajo znanja o konzerviranju in shranjevanju živil, se seznanjajo s postopkom kisanja živil, spoznavajo recepte, postopke za kisanje, spoznavajo zdravilne učinke kisanih živil in kisa ter praktično izvedejo postopek kisanja (modul Konzerviranje in shranjevanje živil – kisanje). Modul Maščobe in sladkorji predvidi obnovo znanja o prehranski piramidi, spoznavanje maščob in

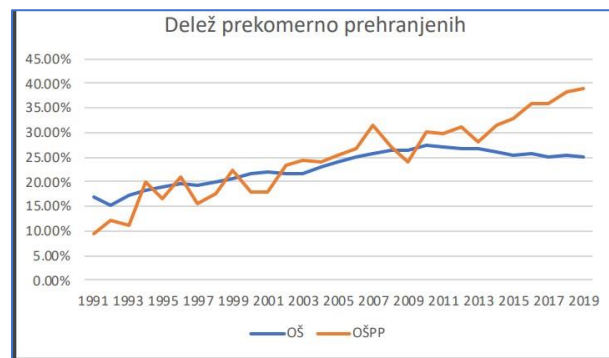
maščobnih živil, sladkorja in sladkornih živil ter spoznavanje energijske vrednosti maščob in sladkorja ter opredelitev koristnosti in škodljivosti teh živil. Učenci pripravijo jedi iz teh živil, pri čemer usvajajo pomen prilagajanja uživanja maščob in sladkorja glede na fizične obremenitve. Učenci spoznajo tudi nevarnosti ob segrevanju maščob. Šest ur je namenjenih spoznavanju zaščitne snovi (vitaminov in mineralov) in opredeljevanju pomena, lastnosti zaščitnih snovi za zdravje ter spoznavajo pomen vode za življenje. Gospodinjstvo 9. razreda med drugim predvideva spoznavanje pomena zdrave, varne in varovalne prehrane. Učenci se v dvanajstih urah seznanijo: s prehranskimi potrebami človeka v različnih starostnih obdobjih, z dietno prehrano, z možnostmi in načini prehrane v izrednih razmerah, pomenom industrijsko pripravljene hrane, uporabo sodobnih načinov priprave hrane.

Izkustveno poučevanje in učenje pripomore k trajnejšemu usvajanju znanj in doseganju ciljev tudi v povezavi z moduli prehrane in zdravja pri predmetu gospodinjstvo v PPNIS. Učenci tedensko praktično spoznavajo nova živila, razširjajo jedilnike in lastno paleto okusov ter iščejo možnosti bolj zdravih prigrizkov, pri čemer niso nujno prikrajšani dobrega okusa. Z izkustvenim učenjem pri gospodinjstvu je opazovana skupina petih učenk v sedmem (2022/2023) in treh učenk (iz iste skupine) v osmem razredu pridobila (2023/2024) pomembna praktična znanja in veščine, ki pomagajo pri razumevanju in zapomnitvi konceptov. Dve učenki sta zapisali (Kolman, 2023a) po eni izmed ur gospodinjstva, kjer so učenke (ob podpori) kuhale z receptom v različici lahkega branja, da bi njim nova jed lahko predstavljala enega izmed obrokov in da bi nekaterim na novo spoznana stročnica (čičerika) in pripravljen prigrizek s čičeriko, lahko nadomestil katerega izmed trgovinskih prigrizkov. Učenki sta zapisali tudi, da je bila ugotovitev šolske ure, da nekateri večerjajo družinsko in kako različne večerje imajo in različno vlogo pri pripravi družinskih obrokov. Učenki sta izpostavili pozitiven pomen spoznavanja novih živil, sestavin in učenja kuhanja. Sodelujoče učenke pri gospodinjstvu izpolnjujejo tabelo živil, ki so jih v teh šolskih letih spoznale na novo, vsečnost živil in možnosti priprave.

3. REZULTATI IN DISKUSIJA

Hovnik (2022) je v raziskavi s 104 učenci CJL, ki so obiskovali drugo in tretje vzgojno-izobraževalno obdobje Osnovne šole s PPNIS, ugotovila njihovo stanje hranjenosti. Stanje hranjenosti je ugotavljala z referenčnimi standardi, prilagojenimi starosti in spolu po International Obesity Task Force. Ti določajo podhranjenost (pod 5. percentilom), normalno maso (med 5. in 85. percentilom), ČTM (nad 85. in pod 95. percentilom) in debelost (nad 95. percentilom) (Korošec idr., 2018). Učenci CJL so se večinsko umestili med učence z normalno maso (61,5 %), debelih je bilo 20,2 %, s ČTM 13,5 % in 4,8 % učencev je bilo podhranjenih. 33,7 % učencev vzorca CJL je čezmerno hranjenih ali debelih. (Hovnik, 2022) Ti rezultati so primerljivi z odčitanimi odstotki pojavnosti ČTM otrok in mladostnikov redkih osnovnih šol s PPNIS, ki so poslale svoje rezultate športnovzgojnih kartonov v obdelavo v letu 2019 projektu SLOfit. Primerljivi podatki stanja hranjenosti otrok in mladostnikov z MDR prihajajo tudi iz avstralskega in tajvanskega območja, kjer se avstralski otroci in mladostniki z MDR spopadajo z okoli 40 % čezmerno hranjenostjo in debelostjo (De idr., 2008), tajvanski otroci in mladostniki z MDR pa več kot 35 % čezmerno hranjenostjo (Pan idr., 2016).

Na grafu 1 je prikazana čezmerna hranjenost razvidna iz vseh podatkov, ki jih je projekt SLOfit pridobil, v letih od 1991 do 2019, od osnovnih šol in osnovnih šol s PPNIS. Opozoriti je treba na majhne vzorce iz osnovnih šol s PPNIS (med 100 in 300 otrok letno) in na trend, da je v tistih letih, ko so bili večji numerusi iz osnovnih šol s PPNIS, vidna večja problematika čezmerne hranjenosti otrok iz teh šol kot v letih, ko so bili pridobljeni manjši numerusi. Osnovne šole s PPNIS neredno pošiljajo podatke in tudi popolnost podatkov zelo niha, kakšno leto pošlje ista šola podatke petdesetih otrok, naslednje leto pa le podatke desetih. Smiselnost osredotočanja pri osnovnih šolah s PPNIS je v maksimalno zadnjih desetih letih, ker to kaže na trenutni položaj.



GRAF 1: Čezmerna hranjenost učencev osnovnih in osnovnih šol s PPNIS (1991-2019)

Otroci in mladostniki s PP potrebujejo ukrepanje na nacionalni ravni. Če bi bilo obvezno določeno izpolnjevanje športnovzgojnega kartona tudi osnovnim šolam s PPNIS in pošiljanje podatkov na SLOfit, bi se (kljub omejitvam) ugotovilo dejansko, s statističnimi podatki podprto, stanje, kar bi onemogočalo sprenevedanje resnosti stanja in s tem morebiti jasneje, hitreje in sistematično podprlo nujnost in upravičenost nacionalnih ukrepov preventive (za večkrat izključeno) skupino prebivalstva s PP. Nujno oblikovanje predlogov nacionalnih programov za telesno dejavnost otrok in mladostnikov mora vključevati otroke in mladostnike s PP. Kar bodo razumele osebe s PP, bo prav tako lahko v uporabi za normativno populacijo, (obratno ne vedno).

Hovnik (2022) je s pomočjo 104 učencev CJL Ljubljana prikazala njihovo poznavanje vzrokov in posledic čezmernega hranjenja. Učenci so izrazili strinjanje, nestrinjanje ali pa izbrali možnost ne vem pri devetih trditvah. Pri trditvi, da hitra hrana (pica, hamburger...) redi, so se 67,3 % odločili, da trditev drži. 65,4 % sodelujočih učencev se je strinjalo s trditvijo, da krof ni zdrav zajtrk. S trditvijo, da so hrenovke zdrava malica, se je strinjalo 40,8 % sodelujočih. 43,3 % sodelujočih se je strinjalo, da se bodo zredili, če bodo pojedli več, kot telo porabi. 80,8 % sodelujočih je podprlo trditev, da je voda najprimernejša za odžezanje. Polovica vprašanih je bila mnenja, da je dovolj gibanja, če telovadijo le v šoli. 65,4 % se jih je strinjalo s trditvijo, da premalo gibanja negativno vpliva na naše zdravje. 73,1 % se jih je strinjalo, da lahko debelost povzroči nekatere bolezni. 72,1 % se jih je strinjalo, da so za pripravo hrane najboljše sveže sestavine. Rezultati poznavanja vzrokov in posledic hranjenosti med učenci z LMDR v CJL kažejo, da obstajajo možnosti izboljšanja poznavanja.

Učenci z MDR, ki se zavedajo in poznajo pasti hitre prehrane, pomena pitja vode, pomena gibanja ter nenazadnje primernih sestavin, živil ter hrane, so usvojili nujen in pomemben, a še

ne zadosten pogoj pri izboljšanju, približanju zdravemu načinu življenja. Tisti, ki so že pri znanih dejstvih v dvomih oz. imajo napačno vedenje, je lahko v pomoč tudi spletna podpora z novicami povezanimi z gibanjem in prehrano (Kolman, 2023a), ki v različici lahkega branja tudi obvešča, kar se pozitivnega, spodbudnega izvaja, dogaja v povezavi s prehrano, gibanjem v neposrednih življenjih učencev. Učencem z MDR (in ostalim) so lahko podpora pri izbiri primernih zajtrkov, kosil in večerij tudi predlogi receptov zapisanih v različici lahkega branja (Kolman, 2023b).

Hovnik (2022) je med prej omenjenimi učenci raziskala stopnjo upoštevanja dejavnikov preventive debelosti. Učenci so sami določili in ocenili, ali trditve zanje držijo ali ne, nekateri pa se pri nekaterih trditvah niso zmogli opredeliti. 49,0 % sodelujočih je povedalo, da zajtrkujejo vsako jutro, kar za 43,3 % ne drži. 43,3 % jih je izjavilo, da pojedjo pet obrokov dnevno, za 49 % to ne drži. Da se največkrat odžejejo z vodo, je povedalo 69,2 % učencev. 47,1 % jih je zatrnilo, da hranjenje poteka v miru, kar pa ni držalo za 44,2 % vprašanih. 19,2 % vprašanih je povedalo, da se izogibajo določeni hrani. 41,3 % jih je povedalo, da uživajo pri vseh dnevnih obrokih sadje in/ali zelenjavo. 76,9 % vprašanih je zatrnilo, da vsaj en obrok v dnevu pojedjo skupaj z družino. Trditvi »Ko se slabo počutim, preveč ali premalo jem« je potrdilo 35,6 %. 51,0 % je odgovorilo, da za njih drži trditev »Vsakodnevno se gibljem vsaj 1 uro«. Skrb vzbujajoči so rezultati, ki kažejo, da približno polovica anketiranih ne zajtrkuje, se med hranjenjem ukvarja še z drugimi stvarmi in se s tem ne posveča le hranjenju, kar lahko vodi do nenadzorovanega vnosa hrane.

Resolucija o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025 (2015) med strateškimi cilji navaja povečanje deleža tistih, ki vsakodnevno zajtrkujejo, so telesno dejavni, uživajo zelenjavo in sadje, zmanjšanje deleža vnosa nasičenih maščob, sladkorja, soli, transmaščob v živilih ter zmanjšanje deleža oseb s ČTM ali debelostjo. Učencem z MDR pri tem pomagajo tudi projektne dejavnosti, ki so namenjene ozaveščanju o zdravem načinu življenja, pomenu ustrezne prehrane, dovoljšnjega gibanja in jih poleg izvajanja delavnic nadgradijo z zapisom v različici lahkega branja, npr. s knjižico *Specialni Zdravko* (Adamič, 2021). Pomembno je, da tudi otroci in mladostniki z MDR usvojijo kulturo prehranjevanja in kuhanja.

4. SKLEP

Zavedanje, učenje, spodbujanje ter podpora otrok in mladostnikov z MDR in njihovih družin k zdravemu načinu življenja tudi z ustreznimi prehranjevalnimi navadami je nuja. Pomemben delež pri tem ima pouk gospodinjstva. Učenci pri pouku s praktičnimi ponazoritvami, lastnim samostojnim, vodenim, nadzorovanim spoznavanjem novih živil, razširjajo lastno in družinsko paleto okusov in s tem tudi jedilnikov. Z izkustvenim učenjem pri gospodinjstvu so pridobljena pomembna praktična znanja in veščine, ki pomagajo pri razumevanju in zapomnitvi konceptov, kar pa pomembno prispeva k dvigu kakovosti, samostojnosti in pripravi za vsakdanje življenje učencev z MDR in njihovih družin. Vpliv je na družine učencev z MDR in posledično na celotno družbo. Zavedanje pomena ustreznega ozaveščanja učencev in mladostnikov s PP glede zdravega načina življenja ne sme biti premalo in ne prepozno. Projekt *Specialni Zdravko* spodbuja in uči otroke, mladostnike z MDR (in druge) od leta 2022 do 2025.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Adamič, N. (2021). *Specialni Zdravko*. Društvo za kulturo inkluzije. https://www.drustvozakulturoinkluzije.eu/wp-content/uploads/2023/10/01_Brosura_merged-2.pdf
- [2] Avbelj Stefanija, M., Saje-Hribar, N., Seher Zupančič, M., Brcar, P., Kotnik, P., Iršič, A., Bratanič, N., Kržišnik, C. in Battelino, T. (2005). Prevalenca čezmerne prehranjenosti in debelosti med pet let starimi otroki in 15 oziroma 16 let starimi mladostnicami in mladostniki v Sloveniji = Overweight and obesity prevalence among 5 year old children and 15 to 16 year old adolescents in Slovenia. *Zdravniški vestnik*, 74(12), 753–759. <https://vestnik.szd.si/index.php/ZdravVest/article/view/2171>
- [3] Biswas, A., Shaherbano, S. in Hiremath, A. (2016). Obesity in people with intellectual disabilities. *Intellectual Disability and Health*. <http://www.intellectualdisability.info/physical-health/obesity-in-people-with-intellectual-disabilities>
- [4] De, S., Small, J. in Baur, L. A. (2008). Overweight and obesity among children with developmental disabilities. *Journal of intellectual & developmental disability*, 33(1), 43–47. <https://doi.org/10.1080/13668250701875137>
- [5] Golan, M. in Crow, S. (2004). Parents are key players in the prevention and treatment of weight-related problems. *Nutrition reviews*, 62(1), 39–50. <https://doi.org/10.1111/j.1753-4887.2004.tb00005.x>
- [6] Hovnik, V. (2022). *Ugotavljanje vpliva in stanja prehranjenosti učencev v Centru Janeza Levca* [Magistrsko delo]. Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.
- [7] Kolman, A. (2023a). *Specialni Zdravko Specialni novičnik*. Društvo za kulturo inkluzije. https://www.drustvozakulturoinkluzije.eu/wp-content/uploads/2023/10/SPECIALNI-NOVICNIK_april.pdf
- [8] Kolman, A (2023b). *Specialni Zdravko Spletna knjižica zdravih receptov*. Društvo za kulturo inkluzije. https://www.drustvozakulturoinkluzije.eu/wp-content/uploads/2023/10/KNJIZICA-ZDRAVIH-RECEPTOV_april.pdf
- [9] Korošec, A., Gabrijelčič Blenkuš, M. in Robnik Levart, M. (2018). *Otroška debelost v Sloveniji: strokovna izhodišča za stroškovno oceno*. Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ). http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/stroski_otroske_debelosti_0.pdf
- [10] Larson, N. I., Neumark-Sztainer, D., Hannan, P. J. in Story, M. (2007). Family meals during adolescence are associated with higher diet quality and healthful meal patterns during young adulthood. *Journal of the American Dietetic Association*, 107(9), 1502–1510. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2007.06.012>
- [11] Maïano, C., Hue, O., Morin, A. J. in Moullec, G. (2016). Prevalence of overweight and obesity among children and adolescents with intellectual disabilities: a systematic review and meta-analysis. *Obesity reviews: an official journal of the International Association for the Study of Obesity*, 17(7), 599–611. <https://doi.org/10.1111/obr.12408>
- [12] Mason, K., Page, L. in Balikcioglu, P. G. (2014). Screening for hormonal, monogenic, and syndromic disorders in obese infants and children. *Pediatric annals*, 43(9), e218–e224. <https://doi.org/10.3928/00904481-20140825-08>

- [13] Pan, C. C., Davis, R., Nichols, D., Hwang, S. H. in Hsieh, K. (2016). Prevalence of overweight and obesity among students with intellectual disabilities in Taiwan: A secondary analysis. *Research in developmental disabilities*, 53-54, 305–313. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2016.02.018>
- [14] Resolucija o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025 (ReNPPTDZ). (2015). *Uradni list RS*, št. 58/2015. <https://www.uradni-list.si/glasilo-uradni-list-rs/vsebina/2015-01-2441?sop=2015-01-2441>
- [15] Simčič, I., Dobravec, S., Kronovšek, C., Šauperl, L. (b. d.). *Učni načrt za prilagojen izobraževalni program z nižjim izobrazbenim standardom, Gospodinjstvo*. Zavod RS za šolstvo. https://www.gov.si/assets/ministrstva/MVI/Dokumenti/Izobrazevanje-otrok-s-posebnimi-potrebami/OS/Ucni-nacrti/pp_nis_gospodinjstvo.pdf
- [16] Starc, G., Strel, J., Kovač, M., Leskošek, B., Sorić, M. in Jurak, G. (2016). *SLOfit 2016 - letno poročilo o telesnem in gibalnem razvoju otrok in mladine slovenskih osnovnih in srednjih šol v šolskem letu 2015/2016*. Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo. http://www.slofit.org/Portals/0/SLOfit_2016.pdf
- [17] Starc, G., Strel, J., Kovač, M., Leskošek, B., Sorić, M. in Jurak, G. (2018). *Letno poročilo o telesnem in gibalnem razvoju otrok in mladine slovenskih osnovnih in srednjih šol v šolskem letu 2017/2018*. Fakulteta za šport. https://www.slofit.org/Portals/0/Letna-porocila/Porocilo_SLOfit_2018_koncno_pop.pdf

INTEGRACIJA GIBANJA V POUČEVANJU NEMŠČINE: POVEZAVA MED TELESNO AKTIVNOSTJO IN UČENJEM TUJEGA JEZIKA

POVZETEK

Namen tega prispevka je osvetliti pomembno vlogo gibanja pri kognitivnem razvoju posameznikov in izboljšanju izobraževalnega procesa. Hkrati želimo predstaviti in analizirati inovativne metode poučevanja nemščine, ki se osredotočajo na besedišče, povezano z deli telesa, zdravim prehranjevanjem, vsakodnevnimi in športnimi aktivnostmi. V članku bomo natančno osvetlili sedem preizkušenih primerov dobre prakse, ki so se skozi leta izkazali kot učinkoviti pri poučevanju nemščine. Izpostavljamo štiri najbolj pogosto uporabljene izmed sedmih metod, in sicer: metoda interaktivne jezikovne poti, ki omogoča učencem, da se nemščino učijo v realnem okolju šole. Metoda živi kipi, kjer učenci razvijajo jezikovne spretnosti in se hkrati gibljejo. Tretja, dinamična metoda je tekoči narek, ki spodbuja aktivno sodelovanje in praktično vadbo jezika ter krik v krogu, kjer se učenci učijo jezika skozi pripovedovanje, kar spodbuja sodelovanje in interakcijo. Integracija gibanja v učno okolje ima potencial izboljšati koncentracijo, razviti socialne veščine in olajšati razumevanje abstraktnih konceptov med učenci. Naš prispevek izpostavlja inovativnost poučevanja in poudarja njegovo praktično vrednost za učitelje nemščine, saj lahko te pristope uspešno uporabijo pri poučevanju različnih tem. Uporaba teh tehnik in metod je pokazala pozitivne učinke na učence, saj so bolje razumeli in si bolje zapomnili besedni zaklad. Povečalo se je njihovo zanimanje za učenje nemščine, saj so se učili skozi izkušnje in aktivno sodelovali. Takšen pristop prispeva k izboljšanju učnih izkušenj, povečuje uspeh učencev in spodbuja aktivno učenje ter sodelovanje v razredu. Z združevanjem telesne dejavnosti in učenja razvijamo praktične smernice, ki lahko spremenijo način, kako se uči nemščino, ter tako prispevamo k učinkovitejšemu poučevanju nemščine.

KLJUČNE BESEDE: gibanje, aktivno učenje, kognitivni razvoj, inovativne metode poučevanja

INTEGRATING MOVEMENT IN GERMAN TEACHING: LINKING PHYSICAL ACTIVITY AND FOREIGN LANGUAGE LEARNING

ABSTRACT

The purpose of this contribution is to shed light on the significant role of movement in the cognitive development of individuals and the improvement of the educational process. Simultaneously, we aim to present and analyze innovative methods of teaching the German language that focus on vocabulary related to body parts, healthy eating, daily, and sports activities. In this article, we will closely examine seven tried-and-tested examples of best practices that have proven effective in teaching German over the years. We highlight four of the most commonly used among the seven methods, namely: the interactive language path method, which enables students to learn German in the real school environment. The living statues method, where students develop language skills while moving. The third, dynamic method is the running dictation, which encourages active participation and practical language practice, and the circle shout method, where students learn the language through storytelling, promoting participation and interaction. The integration of movement into the learning environment has the potential to improve concentration, develop social skills, and facilitate the understanding of abstract concepts among students. Our contribution emphasizes the innovation in teaching and underscores its practical value for German teachers, as these approaches can be successfully applied to teaching various topics. The use of these techniques and methods has shown positive effects on students, as they better understood and retained the vocabulary. Furthermore, their interest in learning German increased, as they learned through experiences and active participation. This approach contributes to improving learning experiences, increasing student success, and promoting active learning and participation in the classroom. By combining physical activity and learning, we develop practical guidelines that can transform the way German is taught and contribute to more effective German language instruction.

KEYWORDS: movement, active learning, cognitive development, innovative teaching methods

1. UVOD

Gibanje je naravni del življenja otrok in mladostnikov. Vendar pa je v sodobni družbi, kjer se čedalje več časa preživi sede, pomembno razmisliti o vlogi gibanja pri razvoju in učenju posameznika. V tem strokovnem prispevku bomo raziskali povezavo med gibanjem in učenjem ter analizirali, zakaj je gibanje ključnega pomena za izboljšanje izobraževalnega procesa. Poudarek bo tudi na vključevanju gibanja v učni proces in kako lahko učitelji uspešno izkoristijo to orodje za izboljšanje učnih izkušenj svojih učencev.

2. GIBANJE IN NJEGOV VPLIV NA KOGNITIVNI RAZVOJ

Gibanje ima pomemben vpliv na kognitivni razvoj posameznika. Raziskave kažejo, da redna telesna dejavnost izboljšuje kognitivne funkcije, kot so koncentracija, spomin, reševanje problemov in ustvarjalnost (Hillman, 2008). Eden od razlogov za to je, da gibanje povečuje pretok krvi v možgane, kar izboljšuje oskrbo možganskih celic s kisikom in hranili. Poleg tega pa gibanje spodbuja sproščanje neurotransmitorjev, kot sta dopamin in serotonin, ki igrata ključno vlogo pri urejanju razpoloženja in motivacije. Poleg tega obstajajo tudi študije, ki kažejo, da gibanje spodbuja razvoj možganskih struktur, kot je hipokampus, ki igra ključno vlogo pri spominu. Otroci in mladostniki, ki se redno ukvarjajo s športom ali drugimi oblikami gibanja, pogosto dosegajo boljše rezultate na kognitivnih testih in šolskih ocenah. Vpliv gibanja na razvoj možganov je izjemno pomemben vidik otrokovega zdravja in razvoja. Številne raziskave so pokazale, da ima telesna dejavnost pozitiven vpliv na razvoj možganov pri otrocih. Tu je nekaj ključnih ugotovitev in mehanizmov, ki pojasnjujejo to povezavo:

- Telesna dejavnost poveča pretok krvi v možgane. To izboljša oskrbo možganskih celic s kisikom in hranili, kar je ključno za njihovo delovanje.
- Gibanje spodbuja sproščanje neurotransmitorjev, kot sta dopamin in serotonin, ki igrata ključno vlogo pri urejanju razpoloženja, motivaciji in čustvih. To lahko prispeva k boljšemu duševnemu počutju otrok.
- Raziskave kažejo, da telesna aktivnost spodbuja rast novih možganskih celic, zlasti v območjih, ki so odgovorna za učenje, spomin in razumevanje.
- Redna telesna dejavnost je povezana z izboljšanjem kognitivnih funkcij, kot so koncentracija, spomin, reševanje problemov in kreativnost. To lahko pripomore k boljšim šolskim rezultatom in uspehu v učenju.
- Gibanje lahko izboljša sposobnost otrok, da ohranjajo pozornost in se osredotočajo na določene naloge. To je še posebej pomembno v šolskem okolju.
- Telesna dejavnost ima pomirjujoč učinek na otrokovo čustveno počutje in lahko zmanjša občutek stresa, tesnobe in napetosti.
- Spodbujanje telesne dejavnosti v mladosti lahko postavi temelje za zdrav življenjski slog v odrasli dobi. Otroci, ki se naučijo ceniti gibanje, so bolj nagnjeni k telesni dejavnosti tudi v kasnejšem življenju.

Zaradi teh pozitivnih učinkov gibanja na razvoj možganov je pomembno, da spodbujamo telesno aktivnost pri otrocih že od zgodnjega otroštva. To lahko vključuje igro na prostem, športne dejavnosti, ples, igre in druge oblike gibanja, ki spodbujajo zdravje in razvoj možganov.

Telesna dejavnost otrok ne krepi samo mišic, srca in pljuč, ampak je to tudi priložnost sodelovanja z drugimi, razvija biološki, intelektualni, psihosocialni in duševni razvoj, ki temelji na sreči in zadovoljstvu otrok. Gibalno manj uspešni in telesno manj aktivni otroci imajo tudi slabše ocene in nižji učni uspeh kot gibalno sposobnejši in aktivnejši otroci (Strel in sod., 2016). Že starogrški filozof Aristotel je zapisal: »Nič ne uničuje človeka bolj kot njegova telesna nedejavnost«. Gibalna oz. športna dejavnost oblikuje mladega človeka v ustvarjalnega posameznika z življenjsko pomembnimi vrednotami. Otroci, ki so telesno dejavni, si ustvarjajo pomemben kapital zdravja tudi za obdobje odraslosti. Redna gibalna dejavnost v mladosti spodbuja večjo skrb za zdrav življenjski slog tudi pozneje v življenju (Škof, 2016).

3. POVEZAVA MED UČNIM USPEHOM IN GIBANJEM

Gibanje in učni uspeh otrok sta tesno povezana. Številne študije in raziskave kažejo, da telesna dejavnost pozitivno vpliva na kognitivne sposobnosti otrok, vključno s spominom, ustvarjalnostjo in reševanjem problemov. Poleg tega pomaga tudi pri obvladovanju stresa in tesnobe, kar omogoča boljše osredotočanje med poukom. Otroci, ki so telesno aktivni, se pogosto bolje osredotočijo in imajo manj težav z nemirnostjo. Prav tako so bolj zdravi, manj dovzetni za bolezni in redno prisotni v šoli. Pedagogi lahko uporabljajo gibanje kot učno orodje za boljše razumevanje abstraktnih zasnov. Spodbujanje športa in rekreacije v šoli je ključnega pomena za spodbujanje telesne dejavnosti. Odmori za gibanje med poukom lahko pomagajo obnoviti energijo in izboljšati koncentracijo otrok.

4. VKLJUČEVANJE GIBANJA V IZOBRAŽEVALNI PROCES

Vključevanje gibanja v izobraževalni proces ima številne prednosti. Prvič, pomaga izboljšati sposobnost učencev za osredotočenost in zbranost. Dejavnosti, ki vključujejo gibanje, lahko zmanjšajo nemirnost in povečajo sposobnost učenja. Na primer, kratke odmore za telesno dejavnost med poukom lahko pomagajo učencem osvežiti možgane in se vrniti k učenju bolj osredotočeni. Drugič, gibanje spodbuja interakcijo med učenci. Skupinske telesne dejavnosti, kot so ekipni športi ali skupinske vaje, spodbujajo sodelovanje in timsko delo med učenci. To prispeva k razvoju socialnih veščin in izboljšuje medosebne odnose med učenci. Tretjič, gibanje lahko pomaga pri boljšem razumevanju abstraktnih zasnov. Učitelji lahko uporabijo gibalne dejavnosti, da bi abstraktne učne vsebine naredili bolj konkretno in razumljivo za učence.

5. GIBANJE PRI POUKU: PRAKTIČNI PRIMERI

Kako lahko učitelji vključujejo gibanje v svoje poučevanje? Obstaja veliko praktičnih primerov, ki lahko služijo kot navdih. V nadaljevanju jih nekaj predstavimo.

a) Dvojni krog

Dvojni krog je odlična tehnika, ki spodbuja aktivno sodelovanje med učenci in omogoča boljšo medsebojno komunikacijo. Učitelju omogoča boljši vpogled v razumevanje učencev o določeni temi. Ta metoda se lahko uporablja pri različnih temah in je odlična za spodbujanje dialoga in sodelovanja med učenci. Izvajamo jo po naslednjih korakih:

- Razdelitev razreda: Razred se razdeli na dve skupini - notranji krog (skupina A) in zunanji krog (skupina B).
- Postavitev krogov: Notranji krog sestavljajo učenci, ki sedijo s hrbtom proti središču kroga, medtem ko zunanji krog sestavljajo učenci, ki gledajo proti učencem iz notranjega kroga.
- Izmenjava vlog: Skupina A postavlja vprašanja skupini B, nato pa se vloge zamenjajo, in skupina B postavlja vprašanja skupini A. To omogoča, da vsi učenci dobijo priložnost za izražanje svojih mnenj in razmišljanj.
- Premikanje: Učenci se med izmenjavo vprašanj in odgovorov ves čas premikajo ali pomikajo do naslednjega sogovorca. To ohranja dejavnost in energijo med učenci.
- Vodja (učitelj/ica): Učiteljica stoji v središču kroga in spremlja vprašanja ter odgovore učencev. Njena vloga je spodbujati dialog, po potrebi usmerjati razpravo in zagotavljati, da se vsi učenci vključujejo.
- Uporaba kartic z vprašalnici: Za pomoč pri tvorjenju vprašanj se lahko izdelajo kartice z vprašanji, ki jih učenci uporabijo med izmenjavo vlog. To lahko pomaga pri usmerjanju razprave in zagotavljanju raznolikosti vprašanj.

Prednosti tehnike dvojnega kroga so, da spodbuja aktivno sodelovanje vseh učencev, razvija večino komunikacije in postavljanja vprašanj, spodbuja raznolikost mnenj in idej med učenci ter omogoča sodelovalno učenje in izmenjavo znanja.

b) Stoli v krogu

Gre za zanimivo in zabavno igro, ki jo lahko uporabimo pri poučevanju in širjenju besedišča, kot so na primer deli telesa, hkrati pa spodbujamo ustvarjalno izražanje ter sodelovanje med učenci. Ta igra združuje gibanje, vizualne elemente in pantomimo, kar lahko pomaga pri boljšem razumevanju katerekoli teme. Igra se izvaja na naslednji način:

- Priprava stolov: Pripravimo en stol za vsakega učenca v razredu. Na hrbtne strani stolov nalepimo slike različnih delov telesa.
- Razporeditev učencev: Učence prosimo, naj vstanejo in se postavijo za stol, na katerem želijo sedeti.
- Gibanje: Začnemo govoriti "gehen, gehen, gehen" (kar v slovenščini pomeni "gremo, gremo, gremo") in spodbujamo učence, da hodijo okrog stolov po razredu. Ta korak dodaja element gibanja in energije v igro.
- Ustavitev: Naključno ustavimo gibanje učencev, na primer z besedo "stop". Ko se ustavijo, se morajo hitro usedi na stol, ki jim je najbližji.
- Izbor predstavitelja: Naključno izberemo enega učenca, da prikaže svoj gib ali pantomimo za določen del telesa. Drugi učenci naj ga pozorno opazujejo in ugotovijo, kaj prikazuje.
- Ponavljanje: Po tem, ko je izbrani učenec prikazal svojo interpretacijo, prosimo druge učence, naj ponovijo isti gib in izgovorijo del telesa v nemščini. To spodbuja sodelovanje in skupinsko učenje.

c) Učenje glagolov

Za izražanje in opisovanje dejavnosti se lahko učimo tudi preko gibalnih zgodb. Ta pristop je odličen za učenje glagolov in izražanje dejavnosti v tujem jeziku. Uporaba gibalnih zgodb skupaj s slikovnim gradivom prinaša številne prednosti, med katerimi so povečana motivacija učencev, boljše razumevanje in poudarek na praktični uporabi jezika. Tukaj je nekaj ključnih korakov in prednosti tega pristopa:

- Priprava slikovnega gradiva: Pripravimo zbirko slik, ki prikazujejo različne dejavnosti ali opravila. Slike naj bodo jasne in lahko razumljive.
- Izbor slik: Učencem lahko določimo slike, ki jih bodo uporabili, ali pa jim omogočimo, da sami izberejo slike glede na svoja zanimanja ali preference.
- Gibanje in izgovarjanje: Učence spodbujamo, da s pomočjo gibanja uprizorijo dejavnosti, prikazane na slikah, ter hkrati izgovarjajo ustrezne glagole v tujem jeziku. To krepi povezavo med izgovorjavo in gibanjem.
- Samostojno določanje gibov: Omogočimo učencem, da sami določijo, kako bodo prikazali določene dejavnosti. To spodbuja njihovo ustvarjalnost in izražanje ter prinaša raznolikost v izvajanju.
- Razprava in prepoznavanje: Po gibanju organiziramo razpravo, v kateri učenci poskušajo ugotoviti, katere dejavnosti so prikazovali njihovi sošolci. To spodbuja aktivno poslušanje in razumevanje.

Prednosti tega pristopa vključujejo aktivno gibanje in uporabo slik, ki lahko povečata motivacijo učencev za učenje jezika. Učenci si lažje zapomnijo in razumejo glagole, saj so povezani s fizičnimi dejanji. Poleg tega učenci izražajo svojo ustvarjalnost in individualnost pri prikazovanju dejavnosti. Ta metoda je interaktivna in zabavna, kar lahko vodi k boljšemu vzdušju in sodelovanju v razredu. Prav tako zagotavlja holističen pristop k učenju jezika, ki kombinira gibanje in verbalno izražanje, kar lahko pripomore k boljšemu razumevanju in usvajanju besedišča.

č) Gledališke igre

Gledališke igre so odličen način, kako spodbuditi gibanje med poukom in hkrati razvijati jezikovne spretnosti. Eden od primerov je igra "Živo Gledališče" (Living Statues), kjer se učenci prelevijo v "žive kipce" in uporabljajo telesno govorico za komunikacijo. Gledališko igro lahko izvajamo po naslednjih korakih:

- Priprava: Učitelj pripravi seznam besed in izrazov v tujem jeziku, ki jih želi utrditi. Besede so lahko povezane s trenutno učno snovjo. Nato se učenci razdelijo v pare ali manjše skupine.
- Izvedba: Vsaka skupina izbere besedo ali izraz s seznama. Njihova naloga je, da ta beseda postane "živ kip." To pomeni, da morajo s svojim telesom in obrazno mimiko prikazati pomen besede brez uporabe besed ali zvokov. Drugi učenci morajo nato uganiti, katera beseda je prikazana.
- Aktivna udeležba: Učenci, ki igrajo "žive kipce," morajo biti fizično aktivni in ustvarjalni, da bi kar najbolje prikazali pomen besede. Učenci, ki ugibajo, morajo aktivno razmišljati in uporabljati jezik, da bi ugotovili pravilno rešitev.

Ta gledališka igra spodbuja gibanje, ustvarjalnost in jezikovno razumevanje hkrati. Učenci se učijo nove besede skozi dejavno sodelovanje in zabavo, kar poveča njihovo motivacijo za učenje tujega jezika.

d) Interaktivne jezikovne poti

Naslednji primer dobre prakse so interaktivne jezikovne poti po šoli. Ta pristop omogoča praktično učenje tujega jezika v realnem okolju, spodbuja interaktivnost in lahko pomaga pri utrditvi jezikovnega znanja v vsakdanjem življenju. V nadaljevanju so koraki za izvedbo interaktivne jezikovne poti:

- Priprava poti: Najprej pripravimo pot po šoli, ki vključuje različne postaje ali točke, kjer bodo učenci izvajali jezikovne naloge. Te točke naj vsebujejo nalepke z besedami ali stavki v tujem jeziku.
- Izbor nalog: Za vsako točko na poti pripravimo naloge, ki zahtevajo uporabo tujega jezika. To lahko vključuje preklapljanje besed ali stavkov iz tujega jezika v materni jezik, prevajanje, sestavljanje stavkov, izgovarjanje ali razumevanje besed v kontekstu.
- Navodila za učence: Pred začetkom dejavnosti zagotovimo učencem jasna navodila o tem, kaj naj naredijo na vsaki točki poti. Pojasnimo, kako naj uporabijo tuji jezik za izpolnjevanje naloge.
- Aktivno gibanje: Učence spodbujamo, da se premikajo po poti in izvajajo naloge. To naj bo dinamična izkušnja, kjer morajo fizično sodelovati in premikati se med točkami.
- Pregled nalog: Na koncu poti pregledamo naloge učencev in jim nudimo povratne informacije ali popravke. To je priložnost za razpravo o njihovem delu in izboljšanju njihovega jezikovnega znanja.
- Spodbujanje uporabe jezika: Poudarimo, da naj se tujega jezika ne učijo samo za šolo, temveč ga lahko uporabljajo tudi v vsakdanjem življenju. Spodbujamo jih, da uporabijo novo pridobljeno znanje jezika kadar koli imajo priložnost.

e) Tekoči narek

Te dejavnosti spodbujajo aktivno sodelovanje učencev in jim omogočajo praktično vadbo jezika na dinamičen način. Na ta način lahko vadite različne vsebine, kot so predstavitev, opis, vreme, dom, zdravje, šport in druge teme. Navodila za izvedbo tekočega nareka:

- Priprava mesta za dejavnost: Pripravimo prostor, kjer bodo učenci lahko tekmovali. Igralna dejavnost lahko poteka v telovadnici ali na šolskem igrišču.
- Razdelitev v skupine: Učence razdelimo v dve skupini, ki se postavita v dve koloni na določenem mestu na igrišču.
- Zapisovalec: V vsaki skupini izberemo prvega zapisovalca, ki se postavi na drugi konec igrišča. Njegova naloga bo zapisovanje besedila, ki ga bodo ostali narekovali. Zapisovalec se izmenjuje vsak krog.
- Priprava besedila: Pripravimo besedilo, ki bo enako za obe skupini. To besedilo bodo narekovali učenci v vsaki skupini.
- Izvedba nareka: Učenci tečejo do svojega sošolca ali sošolke na nasprotni strani igrišča. Tam mu narekujejo eno poved iz besedila ter ga zamenjajo na mestu zapisovalca. Vsak učenec iz skupine mora čim prej preteči razdaljo, narekovati svojo poved ter nato zapisati poved naslednjega učenca. Cilj je, da skupina čim prej sestavi celotno besedilo.

- Določitev zmagovalca: Zmaga skupina, ki prva sestavi celotno besedilo in ima najmanj slovničnih napak.

Podobna dejavnost za razredno učilnico:

- Po stenah učilnice obesimo listke s povedmi.
- Učenci brez zvezka hodijo po razredu, berejo povedi, si jih zapomnijo in jih nato po spominu zapišejo v svoj zvezek.

Na ta način lahko vadimo različne vsebine pri jezikovnem pouku, kot so predstavitev, opis, vreme, dom, in druge teme.

f) Krik v krogu

Krik v krogu je odlična metoda za praktično učenje jezika in spodbujanje sodelovanje med učenci. Metodo izvajamo po naslednjih korakih:

- Priprava učilnice: Učenci naredijo krog v učilnici ali na primernem prostoru.
- Izbira prvega pripovedovalca: Eden od učencev se postavi v sredino kroga in začne pripovedovati. Na primer, predstavi svoj dan ali katerokoli drugo temo, ki jo želimo vaditi.
- Uporaba glagolskih oblik: Med pripovedovanjem mora pripovedovalec uporabljati različne glagolske oblike. Ko uporabi določeno glagolsko obliko, jo ostali učenci glasno ponovijo, ali zašepetajo, odvisno od navodil.
- Popravljanje napak: Če pripovedovalec uporabi napačno glagolsko obliko, jo ostali učenci v krogu popravijo in jo glasno izgovorijo. To pomaga pri korekciji napak.
- Pohvala: Ko pripovedovalec zaključi s pripovedovanjem, ga drugi nagradijo z glasnim ploskanjem ali pohvalo. To spodbuja pozitivno vzdušje v razredu.
- Izbira naslednjega pripovedovalca: Pripovedovalec, ki je zaključil, izbere naslednjega učenca, ki bo nadaljeval pripovedovanje.
- Nadaljevanje z drugimi temami: Ta postopek lahko ponovimo z različnimi temami ali jezikovnimi vajami. To omogoča učencem priložnost, da vadijo različne vidike jezika.

6. SKLEP

Najboljši način za otrokovo učenje je igra, ki je – če je pravilno izbrana – temelj za naprednejše oblike učenja in razvoj mišljenja. Učenci so bolj motivirani, v razredu so aktivnejši, z veseljem sodelujejo in večina hitreje in lažje razume obravnavano snov. Ko učencem ponudimo različne priložnosti za sodelovanje s sošolci, lažje sprejemajo drug drugega, kar krepi medsebojne odnose in prispeva k pozitivnemu vzdušju v razredu. Tak pristop k pouku je nadvse dobrodošel, sploh zato, ker učenci preveč časa presedijo v šoli in doma. Vloga učitelja je, da jih pri tem usmerja in podpira, lahko pa se tudi sam vključi v dejavnost, kar še poglobi njegov odnos z njimi. Učenci imajo takšno učenje radi, ker je drugačno, bolj ustvarjalno in sproščeno od tradicionalnega načina poučevanja, zato ga bomo tudi v prihodnje izvajali. Kot prednosti učenja z gibanjem navajamo še, da z gibanjem učenci ostanejo bolj osredotočeni, lažje sledijo pouku ter bolje razumejo, kar se učijo. Gibanje prinaša izobraževanju veliko dodano vrednost, saj izboljšuje učno izkušnjo ter dosežke.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Škof, B., s sodelavci (2016). Šport po meri otrok in mladostnikov. Fakulteta za šport, Ljubljana.
- [2] Strel, J., Jurak, G., Strel, J., Starc, G. (2016). Telesni fitnes v funkciji zdravja. Zdravje in šport, Ljubljana.
- [3] Hillman, C. H., Erickson, K. I., & Kramer, A. F. (2008). Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition. *Nature Reviews Neuroscience*, 9(1), 58-65.
- [4] Tomporowski, P. D., Davis, C. L., Miller, P. H., & Naglieri, J. A. (2008). Exercise and Children's Intelligence, Cognition, and Academic Achievement. *Educational Psychology*, 28(6), 721-729.
- [5] Ratey, J. J. (2008). *Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain*. Little, Brown Spark.
- [6] Jensen, E. (2005). *Teaching with the Brain in Mind*. ASCD.
- [7] Medina, J. (2008). *Brain Rules: 12 Principles for Surviving and Thriving at Work, Home, and School*. Pear Press.
- [8] *Ali gibanje vpliva na intelektualni razvoj otroka*. (29. 9. 2023). <https://triminute.si/gibanje-vpliva-na-intelektualni-razvoj-otroka/>
- [9] *Gibanje in kognicija*. (6. 10. 2023). https://www.sinapsa.org/eSinapsa/clanki/266/gibanje_in_kognicija
- [10] *Gibanje za možgane*. (17.10. 2023) <http://zamozone.si/gibanje-za-mozgane>

POMEN PREHRANE IN ZDRAVEGA NAČINA PREHRANJEVANJA V ŠOLI TER ŠOLSKIH DEJAVNOSTI, POVEZANIH S PREHRANO

POVZETEK

V osnovnih šolah je za učenke in učence ključnega pomena šolska prehrana, saj jim ta v idealnem primeru predstavlja temelj zdravega prehranjevanja in jih usmerja na njihovi poti k uravnoveženim prehranjevalnim navadam. Pri tem je potrebno slediti ustreznim prehranskim priporočilom za otroke in mladostnike, poleg šole pa ima pri tvorbi dobrih prehranskih navad izjemno pomembno vlogo tudi družina. Namen tega strokovnega prispevka je predstaviti nekatere ključne dejavnike, ki prispevajo k bolj uravnoveženemu ter zdravemu prehranjevanju otrok, s posebnim poudarkom na pomembnosti s prehransko tematiko povezanih projektnih dni v šoli. Primer dobre prakse so različne šolske dejavnosti, ki temeljijo na aktivnem vključevanju učencev pri delu s prehrano, jim omogočajo razvijanje boljših prehranjevalnih navad, jih ozaveščajo o prehranskih problematikah, kot je težava zavržene hrane, ter jim nasploh pomagajo na poti k bolj zdravemu, pa tudi odgovornemu ravnanju s hrano. Učenci in učenke so pri dejavnostih, kot je bilo tehtanje odpadne hrane, pridobili boljši uvid v to, koliko hrane se približno zavrže v šoli, ter kaj lahko sami storijo za to, da se zmanjša količina zavržene hrane. Pri obeležjenju Svetovnega dneva čebel so spoznali, kako lahko čebelarjem pomagajo tudi sami, zelo pozitivno pa je bil s strani učencev sprejet tudi obisk lokalnega čebelarja. Tovrstne aktivnosti prispevajo k boljšemu odnosu otrok do šolske prehrane in njihovih lastnih prehranskih vzorcev, zato so izredno pomembne in jih je potrebno izvajati tudi v prihodnje.

KLJUČNE BESEDE: šolska prehrana, zdravo prehranjevanje otrok, s prehrano povezane šolske dejavnosti, odpadna hrana

THE IMPORTANCE OF NUTRITION AND HEALTHY EATING HABITS IN SCHOOL AND SCHOOL ACTIVITIES RELATED TO NUTRITION

ABSTRACT

In elementary schools, school meals are of key importance for pupils, as they ideally represent the foundation of healthy eating and guide them on their way to balanced eating habits. In doing so, it is necessary to follow appropriate dietary recommendations for children and adolescents. In addition to school, family also plays an extremely important role in the formation of good dietary habits. The purpose of this expert contribution is to present some key factors that contribute to a more balanced and healthy diet for children, with special emphasis on the importance of nutrition-based school project days. An example of good practice are school activities, based on the active involvement of pupils in food handling, which are enabling them to develop better eating patterns, making them more aware of issues, such as the problem of food waste, and generally helping them on their way to a healthier, as well as more responsible handling with food. Through activities such as weighing food waste, pupils gained a better insight into how much food is thrown away at school, and how they can contribute to reduce the amount of food waste. During the celebration of World Bee Day, they learned how they can help bees themselves, and the visit of a local beekeeper was also very positively received. These kind of activities contribute to a better attitude of children towards school meals and their own dietary patterns, which is why they are extremely important and should be carried out in the future as well.

KEYWORDS: school nutrition, healthy eating for children, nutrition-related school activities, food waste

1. UVOD

Prehrana ima ključno vlogo pri odraščajoči mladini, saj je tesno povezana s počutjem in zdravjem otrok. Šola ima v tem aspektu glede prehrane povezovalno vlogo, ker mnogi otroci že pridejo v šolske klopi s predhodno oblikovanim stališčem do prehrane ter se poslužujejo različnih, nemalokrat tudi neustreznih prehranjevalnih navad. V prvi vrsti morajo svoje otroke v pester način prehranjevanja najprej dobro uvesti starši. Seveda pa se potem, ko prestopijo vrata vrtcev in šole, učenci in učenke pričnejo srečevati z jedilniki, ki jih vsak vzgojno-izobraževalni zavod tedensko objavlja na svojih spletnih straneh. Tako se otroci in učenci ničkolikokrat srečajo tudi s kakšnimi njim nepoznanimi živili, ali vsaj takšnimi, ki jih sicer poznajo, vendar jih do tedaj še niso poskusili. S tem prispevkom želim predstaviti ključno vlogo družine, vrtca in predvsem šole pri zdravem prehranjevanju, poleg tega pa osvetliti pomembnost prehranskih projektnih dni, ki smo jih do sedaj tudi že uspeli organizirati na naši osnovni šoli.

2. PREHRANA OTROK IN MLADOSTNIKOV

a) Prehranska priporočila za otroke ter mladostnike

Pestra, raznolika, lokalna ter kakovostna prehrana predstavlja temelj zdravega prehranjevanja. O zdravi, uravnoteženi in najbolj optimalni prehrani lahko govorimo tedaj, ko so zadovoljene potrebe rastočega organizma, tako po količini obrokov, kot tudi sestavi ter razmerju mikro in makro hranil. V kolikor otrokova rast in pridobivanje telesne mase potekata normalno, je to dokaz o ustreznosti količine in kvalitete zaužite hrane [1].

Pri pripravi obrokov je potrebno paziti na uporabo kakovostnih rastlinskih olj, ki jih uporabljamo v kombinaciji oziroma izmenično. Prav tako je priporočena smiselna oziroma zmerna raba soli in izbranih začimb, pa tudi zmerna količina sladkorja. Kot del posameznega obroka se lahko raje pripravi naravne sadne sokove brez dodanih sladkorjev, v idealnem primeru razredčene z vodo v razmerju 1:1. Dnevni jedilnik naj bi vseboval priporočeno količino polnovrednih žitnih izdelkov, ustrezno količino sadja in zelenjave ter priporočene vrednosti kakovostnih beljakovinskih izdelkov in dobrih maščob, vse v priporočenih razmerjih. Posamezni obroki morajo biti uravnoteženi in vsebovati vsa makro hranila v priporočenih deležih energije (Slika 1), torej 10-15 % energije iz beljakovin, nad 50 % kakovostnih virov ogljikovih hidratov ter okoli 35-40 % energije iz maščob [1].

Do pomanjkanja posameznih hranil lahko privede neustrezen način prehranjevanja bodisi zaradi nepravilne sestave obrokov bodisi neprimerne izbire živil posameznika ali posameznice. V primeru specifičnih prehranskih zahtev otrok, ki imajo dokazane motnje prebave in presnove, je potrebno nekatera živila izključiti iz otrokove prehrane. Izključena živila nato na ustrezen ter pester način nadomestimo s hranilno in energijsko enakovrednimi živili [1].



SLIKA 1: Priporočeni deleži energije makro hranil posameznega obroka.

b) Družina kot osnovna celica pri tvorbi dobrih prehranskih navad

Družina ima primarno vlogo pri tvorbi ustreznih prehranskih navad, zato je izjemno pomembno, da se vzgoja o prehrani začne že v zgodnjih otroških letih [2].

Za razvoj dobrih prehranskih navad je ključnega pomena ustvariti prijetno vzdušje med obrokom, in v kolikor je le možno, s celotno družino skupaj obedovati za mizo. Hrani se je potrebno v celoti posvetiti, brez nepotrebnih motilcev. Starši naj tudi ne bi vzpodbujali prigrizkov pred televizorjem [3].

Poleg tega je pomembno že v zgodnjem otroštvu spodbujati tudi ustrezne zajtrkovalne navade. Trendi namreč kažejo, da s starostjo precej upada število otrok, ki redno zajtrkujejo. Vsakodnevno zajtrkovanje bi se moralo spodbujati v prav vsaki družini, predvsem ob prehodu v mladostniško obdobje, še zlasti pri dekletih, ki so zaradi slabe samopodobe in pritiskov družne bolj podvržene razvoju motenj prehranjevanja [4].

c) Doprinos vzgojno-izobraževalnih ustanov k prehranjevalnim navadam

Vzgojno-izobraževalne ustanove imajo velik potencial že od zgodnjih let pomembno vplivati na razvoj dobrih prehranskih navad ter zdravega načina prehranjevanja otrok oziroma mladostnikov. Za razvoj ustreznih prehranjevalnih navad so zelo uporabne v šolski program vključene učne ure o prehranski vzgoji, šolski jedilniki pa morajo biti sestavljeni na način, da ustrezno sledijo načelom dobre prehranske vzgoje [2].

Slovenija sodi med države, ki imajo urejen sistem šolske prehrane, zato je smernice zdravega prehranjevanja predvidene z zakonom, kar pomeni, da so za vse vzgojno-izobraževalne zavode v Sloveniji obvezujoče. Smernice zdravega oziroma uravnoveženega prehranjevanja se

pripravijo v sodelovanju s stroko tako izobraževalnega kot tudi zdravstvenega sektorja, potrdi pa jih strokovni svet Republike Slovenije za splošno izobraževanje [5].

Prek dobre prehranske vzgoje lahko šola spodbuja svoje učence k uživanju zdravih, lokalnih in sezonskih jedi. Šola lahko poleg samih dejavnosti v šoli tudi podpira starše pri izvajanju ustrezne prehranske vzgoje v domačem okolju otrok. Neposredno lahko šola nudi svojo podporo staršem tako, da jim na posebno organiziranih delavnicah predstavi različne možnosti prehranske vzgoje ter predlaga raznorazne nasvete v povezavi s prehranjevalnimi navadami njihovih otrok. Poleg tega bi morali biti čim bolj ustrezno ozaveščeni in v prehranski vzgoji soudeleženi tudi učitelji ter preostali zaposleni šolski delavci, prav tako pa tudi širša skupnost, ki otrokom ter mladostnikom na različnih korakih sporoča, kakšen je primeren odnos do hrane [2].

Ne glede na tip ureditve ponazarja šola okolje, v katerem naj bi imeli otroci in mladostniki v zvezi s prehrano predvsem pozitivne izkušnje, saj je v večini primerov zadovoljstvo učencev s šolskimi obroki tesno povezano z razvojem dobrih prehranjevalnih navad in predstavlja predpogoj za izboljšanje njihovega prehranskega statusa. Pomembno vlogo pri tem naj bi predstavljalo tudi učenje praktičnih veščin priprave hrane pri predmetu Gospodinjstvo [5].

č) Šolske dejavnosti, povezane z zdravo prehrano na OŠ Antona Globočnika

Na osnovni šoli Antona Globočnika že vrsto let potekajo dejavnosti, povezane z zdravo prehrano in uravnoteženim načinom prehranjevanja otrok oziroma mladostnikov. V tem pogledu so se že izvedle aktivnosti kot so na primer obeležje Mednarodnega dneva ozaveščanja o izgubi hrane in odpadni hrani, Svetovni dan hrane, Tradicionalni slovenski zajtrk, obeležje Svetovnega dneva čebel, jedilnik po izboru učencev od petega do devetega razreda, obisk turističnih kmetij, šolska shema ter ocenjevanje malic s poudarkom na pravilnem ločevanju. V okviru navedenih aktivnosti so učenci pridobivali izkušnje tudi na povsem praktičnih veščinah. S tem so pridobili boljši uvid v pomembnost hrane.

Poleg vseh zgoraj naštetih dejavnosti se udeležujemo tudi raznih razpisov in tekmovanj, povezanih s prehrano. Učenci naše šole so tako v letošnjem šolskem letu sodelovali na razpisu za najboljši plakat, pingvin ali brošuro na temo zmanjševanja odpadne hrane na turistični prireditvi z naslovom Avanture brez cenzure, ki ga organizira turistična zveza Slovenije, in se s svojim plakatom uvrstili na državno tekmovanje.

Prav tako poskušamo že zelo zgodaj našim učencem približati tradicionalno slovensko prehrano, zato učence prve triade vsakoletno peljemo na naravoslovni dan z naslovom »Od zrna do kruha«, kjer si učenci ogledajo staro kmečko hišo in črno kuhinjo ter po zgledu gospodinje zamesijo vsak svoj hlebček kruha, ki ga nato lahko odnesejo domov.

Dejavnosti, kot so bile tehtanje odpadne hrane in obisk lokalnega čebelarja, so pri otrocih uspele vzbuditi mnogo zanimanja in se izkazale kot izredno uspešne. Pri izbirnem predmetu Sodobna priprava hrane namreč že od 29. 9. 2022 poteka projekt z naslovom Tehtanje zavržene hrane. Cilj tega projekta je vzpostaviti odgovoren odnos učencev do hrane ter zmanjšati zavrženo

oziroma odpadno hrano za 10% na šolsko leto in poteka tudi v tekočem šolskem letu. Ta dan smo si za začetek projekta izbrali ravno zato, ker je na ta dan obeležen Mednarodni dan ozaveščanja o izgubi hrane in odpadni hrani. Tudi letos smo že zabeležili prvo meritev in sicer zopet 29. 9., s tem, da je ostal jedilnik malice ter kosila nespremenjen od lanskega šolskega leta. Prva meritev tega leta je obetavna, saj je že pokazala malenkost manjšo količino zavržene hrane. Poleg tega rezultati tega projekta kažejo, da otroci bolje razumejo in se bolj trudijo k zmanjševanju količine odpadne hrane. Tovrstni projekti prinašajo velik potencial in dodano vrednost k šolskim dejavnostim, povezanim s prehranjevanjem.



SLIKA 2: Izdelki otrok podaljšane bivanja ob Svetovnem dnevu čebel v letu 2023. Vir: OŠ Globočnik.

3. SKLEP

Menim, da so tovrstne aktivnosti v zvezi s šolsko prehrano izredno pomembne in jih je potrebno izvajati tudi v prihodnje s prihajajočimi generacijami otrok, z vpeljavo novih pristopov, projektnih zamisli ter praktičnih dejavnosti na tem izjemno zanimivem in pomembnem področju, na katerem je veliko prostora za inovacije in nadaljnje raziskovanje. Spoznavanje učencev z zdravim oziroma uravnoteženim načinom prehranjevanja v šolah ni imelo tolikšnega pomena v preteklosti, kot ga ima dandanes, zelo zanimivo pa bo tudi opazovanje ter spremljanje napredka na področju odnosa otrok in mladostnikov do prehrane v prihodnosti. Kot učitelji se moramo truditi, da smo učencem v prvi vrsti dober zgled glede zdravega prehranjevanja, poleg tega pa jim moramo biti na voljo za njihove pomisleke ter vprašanja, ki bi jih morda lahko imeli v zvezi z njihovimi prehranjevalnimi navadami ter jih v njihovem odnosu s hrano dobro opolnomočiti.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Hlastan Ribič, C., Maučec Zakotnik, J., Koroušič Seljak, B. in Pokorn, D. (2008). Praktikum jedilnikov zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah: (od prvega leta naprej). Ljubljana: Ministrstvo za zdravje: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- [2] Podlesek, A. (2015). Otrok tega noče jesti – kaj pa zdaj?: Senzorni pristop k vzgoji za zdravo prehranjevanje. Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete.
- [3] Kast-Zahn, A. in Morgenroth, H. (2012). Vsak otrok se lahko nauči jesti. 1. izd. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- [4] Artnik, B. et al. (2011). Neenakosti v zdravju in z zdravjem povezanih vedenjih slovenskih mladostnikov. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja v Sloveniji.
- [5] Poličnik, R., Benko, B., Simčič, I. in Farkaš Lainščak, J. (2021). *Šolska prehrana v Sloveniji in nekaterih evropskih državah*. Pridobljeno iz https://www.researchgate.net/publication/356592794_Solska_prehrana_v_Sloveniji_in_v_nekaterih_evropskih_drzavah_School_meals_in_Slovenia_and_some_European_countries.

INOVATIVNI PRISTOP K POUČEVANJU KEMIJSKIH UČNIH VSEBIN V GIMNAZIJI: IZBIRA USTREZNE PREHRANE S KEMIJSKEGA VIDIKA

POVZETEK

Poučevanje organske kemije je za učitelje srednje šole velik izziv, saj je vsebino težko osmisliti in jo povezati z vsakdanjim življenjem. V prispevku je opisan pristop k obravnavi snovi skozi dobro načrtovano projektno delo, katerega namen je spodbuditi dijake k raziskovanju različnih vidikov prehrane in to povezati z učenjem organske kemije. Poudarek projektne dela je na razvoju predvsem dveh ključnih kompetenc med dijaki: kritično razmišljanje in skupinsko delo. Dijaki so bili razdeljeni v skupine glede na vrsto organskih molekul v živilih. Izvedli so kvalitativne teste za posamezne skupine hranil v določenih živilih: Fehlingov test za ogljikove hidrate, dokaz nenasičenosti za maščobe, Biuretski test za beljakovine, oksidacija alkoholov s kalijevim dikromatom(VI), papirna kromatografija za ločevanje naravnih barvil in DPPH metoda za določevanje antioksidantov. Svoje pridobljeno znanje so na koncu uporabili za pripravo zdravega obroka, ki bi po njihovem mnenju vseboval zadostno količino hranil ter analizirali vsakdanje prehranske trditve s pomočjo vprašalnika pred in po izvedenem projektne delu.

Rezultati kažejo, da so dijaki po zaključenem projektne delu uspešno analizirali prehranske trditve, saj se je povprečje števila pravilnih odgovorov na dijaka v razredu s 30 dijaki dvignilo s 50 % na 90 %. Skrbno načrtovano projektne delo z izvedbo eksperimentov torej izboljša pedagoški proces, saj uvaja praktične in raziskovalne elemente, ki popestrijo učenje in ga povežejo z realnimi življenjskimi situacijami. Projekt poudarja vrednost raziskovanja in učenja skozi izkušnje ter spodbuja dijake, da postanejo odgovorni potrošniki in skrbijo za svoje zdravje z izbiro ustrezne prehrane.

KLJUČNE BESEDE: prehrana, organska kemija, projektne delo, skupinsko delo

AN INNOVATIVE APPROACH TO TEACHING CHEMISTRY CONTENT IN HIGH SCHOOL: CHOOSING ADEQUATE NUTRITION FROM A CHEMICAL PERSPECTIVE

ABSTRACT

Teaching organic chemistry is a significant challenge for high school teachers, as it is difficult to conceptualize the content and connect it to everyday life. The article describes an approach to addressing substances through well-planned project work, aiming students to explore various aspects of nutrition and connect them with learning organic chemistry. The focus of the project work is on developing two key competencies among students: critical thinking and teamwork. Students were divided into groups based on the type of organic molecules found in foods. They conducted qualitative tests for specific nutrients in certain foods: Fehling's test for carbohydrates, unsaturation test for fatty acids, Biuret test for proteins, oxidation of alcohols with potassium dichromate(VI), paper chromatography for separating natural dyes, and DPPH method for determining antioxidants. They applied their knowledge to prepare a healthy meal, which, according to them, contained sufficient nutrients. They also analyzed everyday nutritional claims using a questionnaire before and after the project work.

The results indicate that students successfully analyzed nutritional claims after completing the project work, as the average number of correct answers per student in a class of 30 students increased from 50% to 90%. Carefully planned project work with experimental learning improves the pedagogical process by introducing practical and research elements that enrich learning and connect it with real-life situations. The project highlights the value of

exploration and experiential learning, encouraging students to become responsible consumers and take care of their health by choosing appropriate nutrition.

KEYWORDS: nutrition, organic chemistry, project work, teamwork

1. UVOD

Učenje naravoslovnih predmetov v srednjih šolah predstavlja učiteljem velik izziv, saj je narediti korak od učenja ozko usmerjenega učenja pojmov do globokega razumevanja vsebine in povezovanja vsebine z vsakdanjim življenjem velik. Mnogokrat se nam pojavi vprašanje kako naj motiviram učence do te mere, da jih bo določen naravoslovni predmet zanimal.

Kemija je veda, ki se ukvarja predvsem z strukturami molekul, fizikalnimi in kemijskimi lastnostmi snovi in energijskimi ter kemijskimi spremembami [1]. Gre za veliko abstraktne vsebine, ki si jo dijaki težko razlagajo, zato so večkrat potrebne drugačne metode dela pri pouku, katere omogočajo povezovanje teh abstraktnih pojmov z realnimi življenjskimi situacijami. V tem delu se bomo osredotočili za snov 3. letnika splošne gimnazije, ki je del organske kemije, kjer je povezovanje z različnimi vsakdanjimi situacijami še toliko pomembnejše, saj so organske snovi del naše prehrane. Pred začetkom projektne dela smo si postavili naslednjo hipotezo: dijaki bodo skozi predelovanje snovi v obliki projektne dela izboljšali sposobnosti kritičnega mišljenja in skupinskega dela.

a) Projektno delo in vloga učitelja

Učenje skozi projektno delo je pristop k poučevanju, ki je osredotočeno na učenca in njegov pristop k raziskovanju problemov. Osnovano je na način, da v učencih vzbuja radovednost in vedoželjnost. Spoznavanje snovi naravoslovnih predmetov skozi raziskovanje pomenskih in življenjskih vprašanj se je izkazalo za učinkovito metodo [2]. Uvajanje projektne dela v učni proces, ki je uporaben predvsem v naravoslovnih znanostih, omogoča razvoj in pridobivanje potrebnih kompetenc za izvajanje aktivnosti, ki v okolje prinašajo spremembe in kakovostne odnose [3]. V takšnem okolju se dijaki učijo z izgradnjo znanja in iskanjem pomena v določenih pojmov in kemijskih procesov skozi interaktivni pristop, ki vključuje deljenje znanja in refleksijo. Nudi priložnosti interdisciplinarnega, na učenca usmerjenega, sodelovalnega učenja, ki je podkrepljeno s primeri in težavami novodobnega sveta [4].

Uspešno izvajanje aktivnega učenja pri projektne delu zahteva spremenjene vloge tako učitelja kot tudi učencev, ki jih narekujejo potrebe gospodarstva. Učiteljeva odgovornost je doseči optimalno usklajenost med družbeno-vzgojno in izobraževalno nalogo, individualnimi značilnostmi učencev ter njihovimi interesi in sposobnostmi. Projektno delo poteka skozi različne faze, pri čemer učitelji izbirajo raznolike metode dela in vključujejo različne učne aktivnosti. Izbor metod in njihova uporaba sta odvisna od profesionalnih znanj in spretnosti učitelja, njegovih osebnostnih lastnosti, vodstvenega stila ter števila in sodelovanja vodij (individualno ali v timu). Pri projektne delu se je potrebno izogibati frontalni obliki dela, zato učitelj nujno potrebuje predhodno pripravo gradiva, navodil in drugih oblik dela (skupinsko, v parih itd.), ter koordinacijo celotnega procesa. Učitelj ne postavlja lastnih mnenj kot prevladujočih v skupini, temveč spodbuja ideje in odpira ter osvetljuje dogajanje. Pri tem je pripravljen prilagajati se novim okoliščinam [3].

b) Učni načrt kemije za splošno gimnazijo

Kemija, kot temeljna naravoslovna in eksperimentalna veda, preučuje snovi, njihovo zgradbo, lastnosti in spremembe. V programu splošne gimnazije se kemija kot predmet osredotoča na

pridobivanje in razvoj osnovnih kemijskih znanj ter spretnosti, ki omogočajo dijakom aktivno in odgovorno življenje ter delovanje v sodobni družbi. S poukom kemije spodbujamo razvoj kemijske in širše naravoslovne pismenosti dijakov. Njen pouk je zasnovan na izkušnjah, eksperimentiranju, reševanju problemov in raziskovalnem pristopu, kar prispeva k boljšemu razumevanju delovanja naravoslovnih znanosti ter k pozitivnemu odnosu do kemije in naravoslovja. Kemija je tudi povezana z drugimi naravoslovnimi strokami in ima interdisciplinarni značaj. Njena spoznanja so temelj mnogim industrijskim panogam, ki so ključnega pomena za rast kapitala in imajo močan vpliv na ekonomske ter socialne odnose v družbi [5].

Učni načrt za kemijo je oblikovan tako, da podpira pridobivanje ključnih kompetenc za vseživljenjsko učenje. Te kompetence so opredeljene kot kombinacija znanj, spretnosti in odnosov, ki so prilagojeni konkretnim okoliščinam. V kemiji posebej poudarjamo razvoj osnovnih kompetenc v znanosti (naravoslovju) in tehnologiji, matematičnih sposobnosti ter digitalne pismenosti [5]. Z uvajanjem projektnega dela v učni proces se lahko osredotočimo na razvoj številnih kompetenc pri dijakih, kot npr. kritično mišljenje in ustvarjalnost, eksperimentalno-raziskovalne spretnosti in veščine, razumevanje naravnih procesov, obdelavo podatkov, sposobnost za aktivno in odgovorno sodelovanje pri reševanju problemov, itd. Razvijanje eksperimentalnih spretnosti in raziskovalnega pristopa je zelo pomembno za uvajanje dijakov v raziskovalno delo, saj jim omogoča sistematično učenje, kar je pri kemiji ključnega pomena.

Projektno delo smo izvedli z naslednjimi sklopi, ki so navedeni v učnem načrtu:

3.1.12.3 Zgradba in lastnosti organskih kisikovih spojin

- A) Alkoholi
- D) Ogljikovi hidrati
- E) Lipidi

3.1.12.4 Zgradba in lastnosti organskih dušikovih spojin

Izhodiščni sklopi predstavljajo izjemno dobro osnovo za povezovanje s tematiko prehranjevanja in prehrabnih navad.

2. METODE IN OBLIKE DELA

Za uspešno izvedeno projektno delo je potrebno podrobno načrtovanje, ki vključuje podrobno vsebino, učne aktivnosti, učiteljevo vlogo in učenčevo vlogo.

Skrajšana oblika celotnega načrta projektnega dela je predstavljena v prilogi 1. V njej so zapisani tudi cilji, ki jih želimo pri posamezni sekciji doseči in razvoj kompetenc.

Dijaki se razdelijo v uvodni uri razdelijo na šest skupin, vsaka skupina vsebuje pet članov. Vsaka skupina dobi svojo tematiko:

1. Ogljikovi hidrati v prehrani: sladkor, sladila in sladkorni nadomestki
2. Lipidi: pomen maščob v prehrani
3. Beljakovine in aminokisliline
4. Strupenost alkohola: zakaj reči NE alkoholnim pijačam

5. Barvila v hrani
6. Antioksidanti

V prihodnjih urah delo poteka najprej individualno, nato po skupinah.

a) Individualno delo

V 2. in 3. uri projektne dela potega individualno delo dijakov, saj vsak dijak v skupini dobi svojo podtemo, ki jo mora raziskati s pomočjo relevantne literature. V prilogi 2 so predstavljene podteme glede na člane skupine.

Primer delitve podtem po članih v 1. skupini (Ogljikovi hidrati v prehrani) je predstavljen v tabeli 1.

TABELA 1: Delitev podtem po članih v skupini: primer.

Tematika skupine	Delitev podtem po članih
Ogljikovi hidrati v prehrani: sladkor, sladila in sladkorni nadomestki	<p>Član 1: Monosaharidi: fizikalne lastnosti, reakcije oksidacije in redukcije,</p> <p>Član 2: Najpomembnejši predstavniki monosaharidov prehrani, sladkorna bolezen,</p> <p>Član 3: Disaharidi: najpomembnejši predstavniki, glikozidna vez, hidroliza laktoza (laktozna intoleranca).</p> <p>Član 4: Polisaharidi: škrob, glikogen, celuloza (struktura, pomen v prehrani, prehranske vlaknine).</p> <p>Član 5: sladila in sladkorni nadomestki (uporaba sladil v proizvodih, relativna sladkost, presnova sladil v telesu)</p>

b) Skupinsko in eksperimentalno delo

Dijaki po skupinah načrtujejo eksperimentalno delo glede na svojo tematiko. Ure načrtovanja so zastavljene tako, da dijaki najprej sami skušajo najti ustrezno metodo, s katero bi dokazali prisotnost različnih hranil. Pri določenih eksperimentih je potreben posvet s učiteljem, da dijake seznanijo z možnostjo izvedbe predlagane metode v laboratoriju. Že vnaprej je s strani učitelja pripravljen seznam možnih laboratorijskih metod, ki se lahko po potrebi spremeni, glede na predloge dijakov. Na tem mestu dijakov ne želimo ovirati, temveč jim omogočiti izvedbo predlaganih eksperimentov, saj to krepi njihovo radovednost in jim daje dobro povratno informacijo.

Dijaki si tudi po skupinah razdelijo vloge, vsaka skupina mora imeti:

- iskalca literature,
- zapisnikarja,
- vodjo skupine,
- usklajevalca mnenj in
- opazovalca.

Običajno se izvedejo naslednji eksperimenti:

- Fehlingov test za prisotnost glukoze v urinu [6].
- Reakcija nenasičenih maščobnih kislin z bromom: dokaz nenasičenosti [7].
- Biruetski test za prisotnost beljakovin v mleku [8].
- Dokaz prisotnosti alkoholov: reakcija etanola s kalijevim dikromatom(VI) [9].

- Dokaz prisotnosti različnih komponent v naravnih barvilih s papirno kromatografijo [10].
- Metoda za določevanje prisotnosti antioksidantov z DPPH (2,2-difenil-1-pikril-hidrazil-hidrat) reagentom [11].

Po načrtovanju in izvedbi mora imeti vsak dijak informacije o metodi dela, laboratorijskem priboru in uporabljenih kemikalijah, postopku dela in rezultatih.

c) Evalvacija

Evalvacija projektnega dela vsebuje naslednje metode dela: metodo s vprašalniki, metodo projekcije in metodo razprave [12].

Pred začetkom in po začetku projektnega dela se z dijaki izvede reševanje vprašalnika, ki vsebuje deset prehranskih trditvev, ki jih dijaki ovrednotijo kot pravilne ali nepravilne. Trditve v prvem vprašalniku niso enake trditvam v drugem vprašalniku.

Trditve so postavljene na način, da vzbudijo radovednost in zanimanje v raziskovano tematiko.

Nekaj primerov trditvev:

- Povečana vsebnost saharoze v krvi lahko pomeni, da oseba boleha za sladkorno boleznijo.
- Povečane vrednosti HDL holesterola v telesu lahko povzročijo nastanek žolčnih kamnov in srčnih bolezni.
- Sirotka je stranski proizvod priprave sira iz mleka. Napitek je izjemno bogat s maščobami, saj se pri pripravi sira izloči večina beljakovin.
- Nekontrolirana fermentacija določenih proizvodov lahko vodi do prisotnosti metanola v alkoholni pijači, ki lahko povzroči hujšo zastrupitev.

V namen reprezentativnosti se je izvedla preprosta kvantitativna evalvacija učinkovitosti izvedbe projekta na sposobnost vrednotenja raznovrstnih prehranskih trditvev. Izračunalo se je povprečno število pravih odgovorov na dijaka v prvem vprašalniku in drugem vprašalniku po naslednji enačbi (1).

$$p (\%) = \frac{\sum_{i=0}^{30} p_i}{n} \cdot 100, \quad (1)$$

kjer je:

- p delež pravih odgovorov na dijaka v povprečju glede na celotni razred v %,
- p_i število vseh pravih odgovorov pri posameznem dijaku, kjer indeks 'i' predstavlja število od 1 do 30,
- n število vseh vprašanj,
- d število vseh dijakov.

Na koncu projektnega dela potekajo tudi predstavitve dela dijakov po skupinah, ki se lahko ocenijo po prej oblikovanih kriterijih, ki zajemajo sprotno delo in zaključno predstavitev. S kriteriji so dijaki seznanjeni pred pričetkom projektnega dela, da imajo točno informacijo o tem, kaj se od njih pričakuje. Kriteriji za ocenjevanje so zapisani v prilogi 3.

3. REZULTATI IN DISKUSIJA

V teoretičnih osnovah je opisan namen projektnega dela in zakaj je izbran način dela lahko koristen pri dijakih. Učitelji in dijaki potrebujemo konkretno povratno informacijo, da lahko naše delo izboljšamo. Ocenitev metode projektnega dela se je spremljala s strani učitelja na kvalitativni (z opazovanjem dela dijakov individualno in v skupinah) in kvantitativni način (kriteriji ocenjevanje in evalvacijski vprašalnik).

a) Evalvacija projektnega dela z opazovanjem

Dijake smo tekom njihovega dela opazovali in njihovo delo ocenjevali na podlagi kriterija, ki je zapisan v prilogi 3. Predvsem smo se osredotočali na naslednje točke:

- Učinkovitost dijaka,
- sodelovalno delo,
- upoštevanje vlog v skupini in
- samostojnost pri individualnem delu.

V razredu 3. letnika, kjer se je projektno delo izvedlo so bila opažanja naslednja. Izkazalo se je, da je večina dijakov opravila delo učinkovito, medtem ko veliko dijakov pri svojem delu ni bilo samostojnih pri individualnem delu, ampak so se opirali na sošolce in iskali rešitve skozi diskusijo v skupinah. Na tem mestu smo dobili povratno informacijo, da je potrebno v razredu delati bolj na samostojnosti in individualnosti. Skupinsko delo je bilo dobro izvedeno in učinkovito. Nekateri dijaki so se hoteli izstopiti iz svoje prvotne vloge. Na tem mestu je vloga učitelja izjemno pomembna, saj nastopi kot koordinator in jih popravi. S tem namenom mora učitelj neprestano hoditi od skupine do skupine in spremljati njihovo delo.

Med samim potekom individualnega in skupinskega dela je vloga učitelja, da daje dijakom konkretne povratne informacije, da lahko svoje delo sproti izboljšujejo. Opaženo je bilo, da so po konkretnih povratnih informacijah dijaki izboljšali način dela in kvaliteto izdelkov.

b) Evalvacija projektnega dela z ocenjevanjem

Dijaki so predstavljali svoje delo po skupinah ostalim dijakom v razredu, kar je bilo ključnega pomena, saj so imele skupine različne tematike. Tekom dela in ob zaključku predstavitve se je dijakom posredovalo število točk, ki so ga dosegli s projektnim delom in je bilo določeno s kriterijem v prilogi 3.

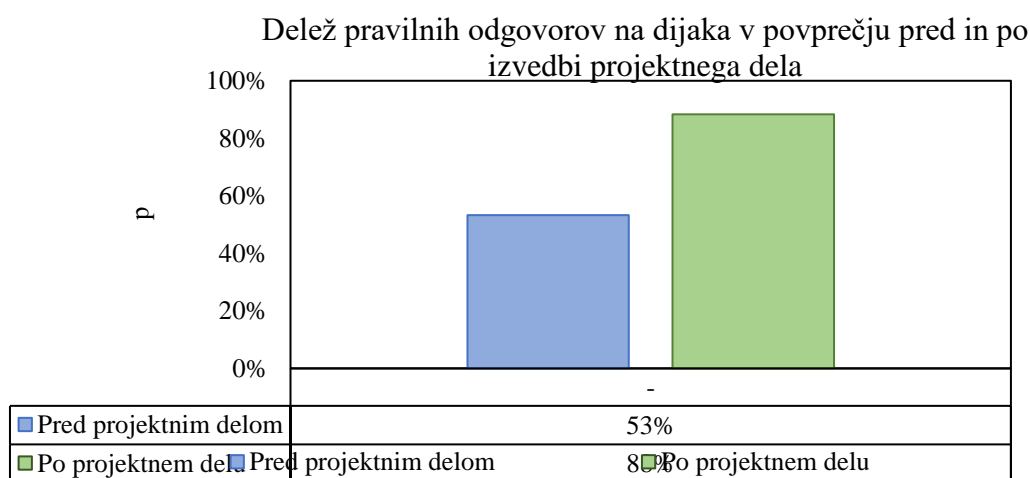
Tabela 2 prikazuje število dijakov, ki so dobili določeno število točk (0, 1 ali 2) pri posamezni sekciji.

TABELA 2: Število dijakov po prejetih točkah po kriteriju v prilogi 3.

Točke	2	1	0
	št. dijakov/30		
Vsebina predstavitve	21	8	1
Viri	23	7	0
Izvedba predstavitve	20	10	0
Načrtovanje, trajanje	15	15	0
Sodelovanje v skupini	27	3	0
Individualno delo	15	13	2

Iz tabele je razvidno, da so se dijaki najslabše izkazali pri individualnem delu in načrtovanju oz. trajanju predstavitve. To potrjujejo tudi naša opažanja, saj smo ugotovili, da imajo dijaki v tem razredu težave s učinkovitostjo in samostojnostjo pri individualnem delu. Najbolje so se dijaki znašli pri sodelovalnem delu, kar sem pričakovala že od začetka, saj se med člani razreda čuti globoka pripadnost in povezanost. Večina jih je dobro delovala tudi pri iskanju in pisanju literature, saj so viri, ki so jih iskali dijaki, bili konkretni in kvalitetni. Nekoliko težav je bilo pri sami predstavitvi, kar pomeni, da bi morali nekoliko izboljšati svoje spretnosti govornega nastopa.

Njihova nadgradnja znanja in kritičnega mišljenja je bila ocenjena tudi z reševanjem vprašalnika, ki je vseboval različne prehranske trditve, ki so jih dijaki morali ovrednotiti kot pravilne oz. nepravilne. Vprašalnik se je izpolnjeval pred začetkom projektne dela in na koncu projektne dela, da se lahko ocenil tudi napredek v znanju in kritičnem mišljenju dijakov. Z enačbo 1 se je izračunal delež pravih odgovorov (p) na dijaka v povprečju glede na celotni razred v %. Rezultati so prikazani na sliki 1.



SLIKA 1: Delež pravih odgovorov na dijaka v povprečju pred in po izvedbi eksperimentalnega dela pred in po projektne delu.

Rezultati kažejo, da so izvedene učne ure v obliki projektne dela pozitivno vplivale na razvoj kritičnega mišljenja in na splošno znanja o prehrani med dijaki tretjega letnika splošne

gimnazije. Iz rezultata je razviden konkreten dvig povprečnih pravih odgovorov na dijaka, kar potrjuje začetne teze, da projektno delo izboljša kritično mišljenje in poveže vsakdanje kemijske teme, ki so del učnega načrta z vsakdanjim življenjem, kar dijaku pomaga osmisliti učno vsebino.

S prikazanimi rezultati lahko ovrednotimo našo začetno hipotezo. Po opažanjih in kvantitativni analizi lahko potrdimo, da je projektno delo pozitivno vplivalo na razvoj sposobnosti kritičnega mišljenja, saj se je povprečna vrednost pravih ovrednotenih prehranskih trditev, ki jih dijaki lahko zasledijo npr. na spletu, povečala. Prav tako so opažanja dijakov med samim projektним delom in med predstavitvami pripeljala do podobnih zaključkov. Če se osredotočimo na ostale kriterije pri eksperimentalnem delu, je bilo ugotovljeno, da velikemu številu dijakov manjka sposobnost individualnega dela in govornega nastopa. Tudi ostali strokovnjaki [1], [2], [13] so v raziskavah na temo projektne dela prišli do podobnih ugotovitev.

4. SKLEP

Projektno delo, izvedeno v okviru poučevanja kemije na tretjem letniku splošne gimnazije, je pokazalo pozitiven vpliv na razvoj kritičnega mišljenja dijakov. S prehodom od ozko usmerjenega učenja posameznih kemijskih pojmov do povezovanja z vsakdanjim življenjem smo dosegli cilj spodbujanja dijakove radovednosti in vedoželjnosti. Poglobljeno razumevanje organske kemije, še posebej v povezavi z vsakdanjimi situacijami, je predstavljalo ključno podlago za uspešno izvedbo projektne dela.

Uvedba projektne dela je prinesla spremenjene vloge tako učiteljev kot tudi dijakov, ki so bili spodbujeni k samostojnemu raziskovanju in aktivnemu sodelovanju v skupinah. Skozi fazo individualnega dela in nato skupinskega eksperimentalnega dela so dijaki razvijali kritično mišljenje, eksperimentalne spretnosti ter sposobnost sodelovanja in komunikacije v skupini. Evalvacija projektne dela, izvedena z opazovanjem in ocenjevanjem, je pokazala pozitivne rezultate, pri čemer so dijaki izkazali visoko učinkovitost v sodelovalnem delu, vendar so se pojavile nekatere pomanjkljivosti pri individualnem delu in izvedbi predstavitev.

Kljub nekaterim izzivom in pomanjkljivostim je projektno delo vsekakor učinkovita metoda poučevanja kemije, ki omogoča povezovanje teoretičnih vsebin z vsakdanjim življenjem ter spodbuja dijakovo aktivno vlogo pri pridobivanju znanja. V prihodnje bi bilo dobro projektno delo uporabiti na več razredih in primerjati rezultate razredov, v katerih je bilo uporabljeno projektno delo z rezultati v razredih, kjer so potekale običajne ure podajanje snovi, npr. s frontalno metodo, metodo razlage in diskusijo. Predlagano bi še dodatno potrdilo učinkovitost projektne dela v razredih splošne gimnazije.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Y. Rahmawati, F. D. Andanswari, A. Ridwan, R. Gillies, in P. C. Taylor, „STEM Project-Based Learning in Chemistry: Opportunities and Challenges to Enhance Students' Chemical Literacy“, *Int. J. Innov.*, let. 13, št. 7, 2020.
- [2] J. S. K. Czerniak Charlene M., *Teaching Science in Elementary and Middle School: A Project-Based Learning Approach*, 5. izd. New York: Routledge, 2018. doi: 10.4324/9781315205014.
- [3] B. komunikacije Vizualne, „Projektno delo, Gradivo za učitelje | CPI“. Pridobljeno: 10. november 2023. [Na spletu]. Dostopno na: <https://cpi.si/aktualno/knjiznica/gradiva/projektno-delo-gradivo-za-ucitelje/>
- [4] M. English in A. Kitsantas, „Supporting Student Self-Regulated Learning in Problem- and Project-Based Learning“, *Interdiscip. J. Probl.-Based Learn.*, let. 7, št. 2, sep. 2013, doi: 10.7771/1541-5015.1339.
- [5] „Digitalni učni načrt“. Pridobljeno: 11. november 2023. [Na spletu]. Dostopno na: <https://dun.zrss.augmentech.si/#/>
- [6] W. Cramer, „On the Cause and Significance of an Abnormal Reaction Obtained in Testing Urine for Sugar with Fehling's Solution“, *Biochem. J.*, let. 9, št. 1, str. 71–77, mar. 1915.
- [7] I. association with N. Foundation, „Unsaturation in fats and oils“, RSC Education. Pridobljeno: 12. november 2023. [Na spletu]. Dostopno na: <https://edu.rsc.org/experiments/unsaturation-in-fats-and-oils/394.article>
- [8] C. Simons, „Qualitative Determination of Protein in Milk“, Food Science Toolbox. Pridobljeno: 12. november 2023. [Na spletu]. Dostopno na: <https://cwsimons.com/qualitative-determination-of-protein-in-milk/>
- [9] „ethanol.pdf“. Pridobljeno: 12. november 2023. [Na spletu]. Dostopno na: <https://www.canterbury.ac.nz/media/documents/science-outreach/ethanol.pdf>
- [10] I. association with N. Foundation, „Leaf chromatography“, RSC Education. Pridobljeno: 12. november 2023. [Na spletu]. Dostopno na: <https://edu.rsc.org/experiments/leaf-chromatography/389.article>
- [11] S. Baliyan *idr.*, „Determination of Antioxidants by DPPH Radical Scavenging Activity and Quantitative Phytochemical Analysis of Ficus religiosa“, *Mol. Basel Switz.*, let. 27, št. 4, str. 1326, feb. 2022, doi: 10.3390/molecules27041326.
- [12] „Ucne_oblike_in_ucne_metode.pdf“. Pridobljeno: 12. november 2023. [Na spletu]. Dostopno na: https://cpi.si/wp-content/uploads/2020/11/Ucne_oblike_in_ucne_metode.pdf
- [13] the National Dong Hwa University, Hualien, 97401 Taiwan, C. L. Chiang, H. Lee, in the National Dong Hwa University, Hualien, 97401 Taiwan, „The Effect of Project-Based Learning on Learning Motivation and Problem-Solving Ability of Vocational High School Students“, *Int. J. Inf. Educ. Technol.*, let. 6, št. 9, str. 709–712, 2016, doi: 10.7763/IJIEET.2016.V6.779.

PRILOGA 1

IZBIRA USTREZNE PREHRANE S KEMIJSKEGA VIDIKA				
Zaporedna št. šolske ure (45 min)	Vsebina	Učni cilji	Delo dijaka	Delo učitelja
1. Uvodna ura	<p>Uvod v projektno delo (namen, izvedba, vrednotenje)</p> <p>Reševanje vprašalnika, ki vsebuje različne prehranske trditve, ki jih morajo učenci analizirati kot pravilne ali nepravilne.</p> <p>Kratka analiza rezultatov.</p>	<p>Prepoznati cilje projektnega dela v kontekstu kemije.</p> <p>Poudariti povezovanje kemijskih vsebin z vsakdanjim življenjem.</p> <p>Razvijati kritično mišljenje pri analizi prehranskih trditvev.</p>	<p>Dijaki poslušajo, rešujejo vprašalnik</p>	<p>Učitelj predstavi projektno delo učencem z razlago.</p> <p>Učitelj vodi dijake pri reševanju vprašalnika.</p> <p>Komentira izid vprašalnika, pri čemer ne pove pravih rešitev.</p>
2. in 3. ura: Teoretične osnove obravnavane tematike	<p>Obravnavanje teoretičnih osnov tematskih sklopov: ogljikovi hidrati, lipidi, beljakovine in aminokisliline, alkoholi, barvila in antioksidanti.</p>	<p>Razložiti namen in vsebino prehranskih sestavin, vključno z ogljikovimi hidrati, lipidi, beljakovinami, aminokislilinami, alkoholi, barvili ter antioksidanti.</p> <p>Opisati fizikalne lastnosti monosaharidov in njihove reakcije, vključno z oksidacijo in redukcijo.</p> <p>Identificirati najpomembnejše predstavnike disaharidov ter razložiti glikozidno vez in hidrolizo laktoze.</p>	<p>Dijaki individualno iščejo literaturo za svojo tematiko z uporabo računalnika in knjig.</p>	<p>Učitelj spremlja delo dijakov in jih po potrebi usmerja.</p>
4. ura: Načrtovanje eksperimentov	<p>Dokazne reakcije določenih skupin organskih spojin, ki se lahko izvedejo v laboratoriju.</p> <p>Načrt eksperimentalnega dela mora vsebovati: teoretične osnove, laboratorijske pripomočke in kemikalije, varnostne ukrepe</p>	<p>Prikazati razumevanje teoretičnih osnov reakcij izbranih skupin organskih spojin, vključno s postopki in reakcijami.</p> <p>Načrtovati eksperimentalno delo, ki zajema določene skupine organskih spojin, s poudarkom na uporabi ustreznih laboratorijskih pripomočkov in kemikalij.</p> <p>Izvesti dokazne reakcije izbranih skupin organskih spojin v laboratoriju, ob upoštevanju varnostnih ukrepov.</p> <p>Interpretirati rezultate eksperimenta in primerjati s pričakovanimi rezultati, kot jih določajo teoretične</p>	<p>Dijaki po skupinah sami načrtujejo eksperiment glede tematiko skupine in navodilo učitelja.</p> <p>Učitelju na koncu ure oddajo načrt izvedbe eksperimentalnega dela.</p>	<p>Učitelj spremlja delo dijakov in jih po potrebi usmerja.</p>

		osnove. Oceniti pomen varnostnih ukrepov in upoštevati standardne postopke pri ravnanju s laboratorijskimi pripomočki ter kemikalijami.		
5. Ura: Izvedba eksperimentov	Dijaki v laboratoriju izvedejo eksperiment, katerega načrt so zapisali prejšnjo uro.	Izvesti eksperiment v skladu s prej pripravljenim načrtom, kar vključuje uporabo ustreznih laboratorijskih pripomočkov in kemikalij. Analizirati pridobljene rezultate eksperimenta ter primerjati z pričakovanimi rezultati, kot so bili opredeljeni v načrtu. Oceniti natančnost in zanesljivost izvedenega eksperimenta ter identificirati morebitne napake ali odstopanja od pričakovanih rezultatov.	Dijaki izvedejo po skupinah.	Učitelj pripravi vse potrebne kemikalije in pripomočke predhodno. Med uro jih spremlja pri delu in jim po potrebi pomaga oz. jih usmerja.
6. Ura: Iskanje receptov za zdrav obrok	Glede na svojo skupinsko tematiko dijaki iščejo recept za zdrav obrok. obroki so različni (zajtrk, kosilo, večerja, ...)	Identificirati ključne sestavine in prehranske elemente, ki prispevajo k zdravju, glede na izbrano skupinsko tematiko (zajtrk, kosilo, večerja). Analizirati različne recepte za zdrav obrok ter primerjati njihove prehranske vrednosti in sestavine. Oblikovati in utemeljiti lasten recept za zdrav obrok, ki zadovoljuje prehranske smernice in specifične zahteve izbrane skupinske tematike.	Dijaki po skupinah iščejo zdrav obrok in zapišejo recept. Obrok pripravijo doma in ga dokumentirajo.	Učitelj spremlja delo dijakov in jih po potrebi usmerja.
7. Ura: Priprava predstavitev dela	Delo bo po skupinah predstavljeno še ostalim dijakom v razredu. Pri pripravljanju imajo proste roke (plakat, PowerPoint, spletna stran, ...)	Oblikovati ustrezno predstavitevno obliko (plakat, PowerPoint, spletna stran itd.), ki bo jasno in privlačno komunicirala izbrano skupinsko tematiko. Izdelati pregledno in informativno vsebino, ki vključuje ključne točke, recepte, prehranske informacije ter druge relevantne podatke glede na predstavljeno temo. Učinkovito komunicirati predstavitev skupinskega dela pred razredom, pri čemer uporabiti ustrezne jezikovne in	Dijaki pripravljajo predstavitev po skupinah.	Učitelj spremlja delo dijakov in jih po potrebi usmerja.

8. in 9. ura: Predstavitve dela	Sledi predstavljanje dela po skupinah. Vsaka skupina ima za predstavitev na voljo največ 15 min z vključeno diskusijo.	vizualne elemente za jasno predstavitev idej in sporočil.	Opraviti strukturirano in prepričljivo predstavitev, ki bo obsegala ključne točke skupinskega dela in bo trajala največ 15 minut. Spodbuditi sodelovanje v diskusiji med člani skupine in ostalimi dijaki, da se omogoči izmenjava mnenj, vprašani ter poglobljena razprava. Učinkovito upravljati čas predstavitve, tako da bodo vključene vse pomembne informacije, hkrati pa bo še dovolj časa za vprašanja in diskusijo.	Dijaki rešujejo vprašalnik in sodelujejo v diskusiji. Učitelj vodi dijake pri izpolnjevanju vprašalnika in komentira rezultate. Dijake spodbudi v diskusijo.
10. ura: Izpolnjevanje vprašalnika s prehrabnimi trditvami	Evalvacija dela in refleksija. Izpolni se vprašalnik s podobnimi, a drugačnimi prehranskimi trditvami, kot na začetku. Primerja se število pravih odgovorov na dijaka v povprečju.	Oceniti uspešnost izvedbe eksperimenta v laboratoriju s poudarkom na pravilni uporabi teoretičnih osnov, varnostnih ukrepov ter kvaliteti rezultatov. Vrednotiti kreativnost in učinkovitost pri iskanju receptov. Kritično ovrednotiti predstavitev skupin, pri čemer se upošteva jasnost izražanja, uporaba vizualnih pripomočkov in sposobnost odgovarjanja na morebitna vprašanja.		

PRILOGA 2

Tematika skupine	Delitev podtem po članih
Ogljikovi hidrati v prehrani: sladkor, sladila in sladkorni nadomestki	<p>Član 1: Monosaharidi: fizikalne lastnosti, reakcije oksidacije in redukcije,</p> <p>Član 2: Najpomembnejši predstavniki monosaharidov prehrani, sladkorna bolezen,</p> <p>Član 3: Disaharidi: najpomembnejši predstavniki, glikozidna vez, hidroliza laktoza (laktozna intoleranca).</p> <p>Član 4: Polisaharidi: škrob, glikogen, celuloza (struktura, pomen v prehrani, prehranske vlaknine).</p> <p>Član 5: sladila in sladkorni nadomestki (uporaba sladil v proizvodih, relativna sladkost, presnova sladil v telesu)</p>
Lipidi: pomen maščob v prehrani	<p>Član 1: Delitev lipidov (lipidi z estrsko strukturo in lipidi, ki niso estri) in njihove fizikalne lastnosti.</p> <p>Član 2: Triacilgliceroli, maščobne kisline (nasičene, nenasičene, večkrat nasičene, esencialne) in njihov pomen v prehrani.</p> <p>Član 3: Hidrogeniranje nenasičenih maščobnih kislin (izdelava margarine), avtooksidacija oz. kvarjenje maščob (žarkost), zakaj maščob ne pogrevamo.</p> <p>Član 4: Emulgatorji (površinsko aktivne snovi, naravni emulgatorji, emulgatorji v prehranskih izdelkih).</p> <p>Član 5: Lipidi, ki niso estri (steroidi, povišan holesterol, žolčni kamni)</p>
Beljakovine in aminokisliline	<p>Član 1: Zgradba aminokislin in dokaz aminokislin s papirno kromatografijo (Stanley Miller, 1953)</p> <p>Član 2: Esencialne aminokisliline, lastnosti aminokislin (topnost, amfoternost, ion dvojček, elektroforeza)</p> <p>Član 3: Peptidi: nastanek peptidov, peptidna vez, hidroliza peptidov, fiziološka aktivnost.</p> <p>Član 4: Zgradba proteinov, najpomembnejši predstavniki proteinov v človeškem telesu, pomen beljakovin v prehrani.</p> <p>Član 5: denaturacija proteinov s primeri, encimi (vloga, občutljivost na pH in temperaturo).</p>
Strupenost alkohola: zakaj reči NE alkoholnim pijačam	<p>Član 1: Pridobivanje in lastnosti alkohola: fermentacija in destilacija, adicija vode na alkene, hidroliza halogenoalkanov.</p> <p>Član 2: Alkoholi v naravi in njihova vloga, uporaba alkoholov v industrijskih procesih, fenoli: flavonoidi.</p> <p>Član 3: Pomembni alkoholi, njihove lastnosti in uporaba: metanol, etanol, etilen glikol in glicerol.</p> <p>Član 4: Presnova etanola v telesu, vpliv alkoholnih pijač na zdravje, strupenost alkoholov.</p> <p>Član 5: Alkotesti: princip delovanja starejših alkotestov (oksidacija s kalijevim dikromatom(VI) in novodobnih alkotestov.</p>
Barvila v hrani	<p>Član 1: Rastlinski pigmenti v naravi in njihova vloga v živih organizmih</p> <p>Član 2: Naravna barvila (antocianini, karoteni, klorofili, hema)</p> <p>Član 3: Pridobivanje naravnih barvil: ekstrakcija, mikrobnna fermentacija</p> <p>Član 4: Umetna barvila za živila, oznake umetnih barvil</p> <p>Član 5: Dejavniki, ki vplivajo na stabilnost barvil (vpliv oksidacije, temperature, <i>pH</i> sprememb, prisotnost kovinskih ionov)</p>
Antioksidanti	<p>Član 1: Opiši tradicionalne metode različnih kultur za podaljšanje življenjske dobe živil (fermentacija, konzerviranje, ...)</p> <p>Član 2: Naravni antioksidanti v vsakodnevnih živilih (zeleni čaj, temna čokolada, rdeče vino ...)</p> <p>Član 3: Vpliv antioksidantov na ohranjanje svežine in kakovosti živilskih izdelkov</p> <p>Član 4: Metode pridobivanja antioksidantov iz živil (različne tehnike ekstrakcije)</p> <p>Član 5: Določanje antioksidativne aktivnosti: opis DPPH testa in ORAC testa.</p>

PRILOGA 3

Točke	2	1	0
Vsebina predstavitev	<ul style="list-style-type: none"> • Zbiranje, urejanje, analiza informacij: pojme uporabljajo smiselno, jasno. • Lastni sklepi, dobro utemeljeni. 	<ul style="list-style-type: none"> • Poznajo bistvene pojme, ki jih uporabljajo, vendar delajo napake. • Samo pravilen povzetek informacij, brez lastnih sklepov. 	<ul style="list-style-type: none"> • Zelo pomanjkljivo ali napačno poznavanje osnovnih pojmov. • Primeri so neustrezni ali jih sploh ni.
Viri	<ul style="list-style-type: none"> • 4 ustrezni ali več • Pravilno navedeni 	<ul style="list-style-type: none"> • 4 ustrezni • Pomanjkljivo navedeni 	<ul style="list-style-type: none"> • Manj kot 4 ustrezni viri • Niso navedeni
Izvedba predstavitev	<ul style="list-style-type: none"> • Brezhibna, govorijo, ne da bi brali s pisne priprave. • PPT: Največ 6 alinej na prosojnico, samo ključne besede. • Predstavitev je pestra: ustrezne slike, animacije, eksperiment ... • <u>Izvirnost</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • Govorijo, ne da bi brali s pisne priprave, vendar se pogosto motijo. • Na prosojnicah je preveč besedila, slike niso povezane z vsebino. 	<ul style="list-style-type: none"> • Berejo tekst s pisne priprave • Govorijo zmedeno, nepovezano • Ne pritegnejo pozornosti sošolcev
Načrtovanje, trajanje	Upošteva dogovorjen čas predstavitev: 12 minut	Prekoračijo dogovorjen čas predstavitev za 1 -2 minuti	<ul style="list-style-type: none"> • Prekoračijo dogovorjen čas predstavitev > 2 minuti, moramo jih prekiniti. • Skušajo spreminjati dogovore o datumih, ko je že prepozno za nov načrt.
Sodelovanje v skupini	Popolno: Dijak upošteva svojo vlogo, ne moti drugih in aktivno sodeluje.	Delno (Dijak sodeluje, vendar ga občasno zanese izven svoje vloge ali izven tematike, ki jo skupina obravnava)	Nezadostno (Dijak moti skupino in ne prispeva k delu skupine ničesar konkretnega)
Individualno delo	Popolno (Dijak popolnoma samostojno in pravilno reši svojo nalogo)	Delno (Dijak potrebuje usmeritve od sošolcev ali od učitelja)	Nezadostno (Dijak izjemno pomanjkljivo opravi svojo nalogo)

RAZGIBAJMO MOŽGANE IN TELO V DNEVIH DEJAVNOSTI V NARAVI IN MED POUKOM V ŠOLI TUDI ZA ANKSIOZNE MLADOSTNIKE

POVZETEK

Gimnazija Celje – Center je že od leta 2016 vključena v mrežo Zdravih šol. Zdrave šole promovirajo zdravje in dobro počutje dijakov in vseh zaposlenih z dobro načrtovanim kurikulumom ter šolskimi dejavnostmi na telesnem, duševnem, socialnem in okoljskem področju. Prizadevamo si za čimvečjo aktivnost dijakov in učiteljev. V sodelovanju s profesorji športne vzgoje profesorji izvajamo sprostivne in gibalne minute v razredu, da omilimo posledice dolgotrajnega sedenja. Glavni namen prispevka pa je predstaviti medpredmetno delavnico matematike in športa, ki jo izvajamo pri obveznih izbirnih vsebinah že več kot deset let. Dijaki lahko spoznajo zmogljivosti svojega telesa z merjenjem srčnega utripa in uporabnost matematike med pohodom v naravi. S pomočjo kotnih funkcij lahko izračunajo višino ali oddaljenost objekta. Naučijo se timskega dela, raziskovanja, sodelovanja in interpretacije pridobljenih podatkov. Pri urah matematike želimo vključiti čimveč nalog modeliranja, ki ozaveščajo pomen gibanja in zdravega življenja. Poleg tega se zavedamo, da lahko matematika nekaterim dijakom povzroča t.i. matematično anksioznost. V namen duševnega zdravlja so predstavljene tehnike in rešitve na tem področju.

KLJUČNE BESEDE: gibalne minute v razredu, matematika in šport, merjenje razdalj v naravi, modeliranje, matematična anksioznost

LET'S EXERCISE BRAIN AND BODY DURING DAYS OF ACTIVITIES IN NATURE AND DURING SCHOOL LESSONS, ALSO FOR ANXIUS TEENAGER

ABSTRACT

Gymnazija Celje - Center has been a part of the Healthy Schools network since 2016. Healthy schools promote health and well-being of students and all employees with a well-planned curriculum and school activities in the physical, mental, social and environmental fields. We strive for the maximum activity of students and teachers. In cooperation with P.E. teachers, we implement minutes for relaxation and movement in classes to mitigate the consequences of prolonged sitting. The main purpose of this paper is to present the interdisciplinary workshop of mathematics and sports, which we have been conducting for more than ten years as a part of mandatory electives. Students can learn about their body's capabilities by measuring their heart rate and the usefulness of math during a nature hike. With the help of trigonometric functions, they can calculate the height or distance of an object. They learn teamwork, research, collaboration. In mathematical lessons, we aim to include as many modeling tasks as possible, which raise awareness of the importance of movement and a healthy lifestyle. Moreover, we are aware that mathematics can cause so-called "Math anxiety" for some students. We strive to improve the students' mental health and therefore present techniques and solutions to alleviate these issues.

KEYWORDS: movement in classes, mathematics and sports, applicability of mathematics in nature, modeling tasks, math anxiety

1. UVOD

Slovenska mreža zdravih šol promovira zdravje v šolskem okolju, saj sta zdravje in izobraževanje neločljivo povezana. Šola Gimnazija Celje – Center upošteva pristope, ki so celostni in dolgotrajni in upoštevajo več vidikov zdravja, ki se med seboj prepletajo. Vsebine zdravja posredujemo preko dejavnosti in učnega načrta, ki so usmerjene v zdrav življenjski slog. S šolskim projektom Celje - mesto moje mladosti želimo prvošolcem predstaviti Celje z najrazličnejših perspektiv, med njimi tudi z vsebinami športa in matematike. Dnevi dejavnosti vsebujejo teoretični in praktični pristop.

Vsebina članka se dotakne tudi vsakodnevnega pouka, ko izvajamo gibalne minute, modeliranje pri matematiki in odpravljanje matematične anksioznosti.

2. PROJEKT CELJE – MESTO MOJE MLADOSTI

Na dneve obveznih izbirnih vsebin se dijaki prvih letnikov gimnazije prijavljajo izbirno. Izbrati morajo eno od desetih delavnic, med njimi je možnost delavnice z naslovom Razgibajmo možgane in telo. Na voljo sta dva dneva dejavnosti. Prvi dan se posvečamo teoriji. V dveh urah, ki sta namenjena športni vzgoji, dijaki spoznajo merilnike srčnega utripa in njihovo uporabo, naučijo se načrtovati vadbo in njeno intenzivnost glede na frekvenco srčnega utripa, opazovati spreminjanje srčnega utripa v odvisnosti od intenzivnosti aktivnosti, računati maksimalni srčni utrip in narisati različne grafe. Pri matematiki dijaki v treh urah spoznajo osnove tematskega sklopa o podobnosti trikotnikov ter osnove sklopa o kotnih funkcijah ostrih kotov v pravokotnih trikotnikih - gre za uporabo kotnih funkcij v preprostih primerih. Nekaj dela poteka individualno, večina časa pa je namenjena timskeemu delu.

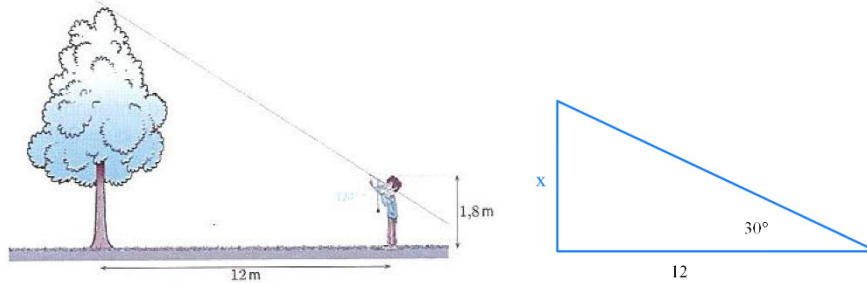
Drugi dan se dijaki posvetijo mini raziskavi na terenu, ki je v resnici neke vrste orientacijski pohod z natančnimi navodili. Pohod poteka po vzpetinah okoli Anskega vrha v bližnji okolici samega mesta Celje. Dijaki opravljajo različne delovne naloge s področja matematike in športa vnaprej določenih točkah, rezultate pa sproti vpisujejo v zato pripravljene delovne liste, ki jih na koncu dne oddajo.

a) Prvi dan

Šport je nepogrešljiv del našega življenja. Z intenzivnostjo vadbe se spreminja srčni utrip, ki je število udarcev srca na minuto. Srčni utrip lahko izmerimo z različnimi metodami in merilniki. Običajno ga merimo s tipanjem na vratni arteriji ali na zapestju. V šoli dijaki uporabljajo merilnik s pasom in uro. Naučijo se izračunati svoj maksimalni srčni utrip in srčni utrip aerobnega praga. Svoje znanje nato uporabijo v praksi.

Pri matematičnem delu si za izziv postavimo izračun višine objekta. Osredotočimo se na podobnost trikotnikov in kotne funkcije ostrih kotov v pravokotnem trikotniku. Dijaki spoznajo štiri kotne funkcije: sinus, kosinus, tangens in kotangens. Na primer: Sinus ostrega kota v pravokotnem trikotniku je razmerje med dolžino nasprotne katete in dolžino hipotenuze. Naučijo se uporabljati računalno, računati kote in stranice pravokotnega trikotnika, ki ga lahko najdemo v vsakdanjem življenju. Rešimo precej nalog, ki so osnova za nadaljnje delo.

Primer naloge (Slika 1): Mitja želi izmeriti višino drevesa. Postavi se 12 metrov stran od drevesa. Na sredino geotrikotnika pritrži vrstico z utežjo. Osnovnico geotrikotnika nastavi k očesu tako, da kaže proti vrhu drevesa. Odčita kot med osnovnico in vrstico: 120 kotnih stopinj. Kolikšna je višina drevesa, če je Mitja visok 1,8 metra? [1]



SLIKA 1: Primer vaje uporabe kotnih funkcij v vsakdanjem življenju.

b) Drugi dan

Dijaki na šoli prejmejo delovne liste, si namestijo merilnike srčnega utripa in se podajo na orientacijski pohod (Slika 2).



SLIKA 2: Zemljevid pohoda s postajami.

Prva postaja je pri kipu Splavar, ob mostu čez Savinjo, ki vodi v Mestni park. S pomočjo kotnih funkcij izračunajo razdaljo med gradom in mostom (Slika 3).



SLIKA 3: Merjenje razdalje od mostu do celjskega gradu.

Po opravljeni nalogi si dijaki začnejo meriti frekvenco srčnega utripa in opazovati razlike med njimi. Pot jih vodi proti drugi postaji, mosta pri naselju Lisce. Dijaki med lahkotnim tekem pazijo, da ne presežejo frekvence našega aerobnega praga, ki znaša okoli 170 utripov na minuto.

Na drugi postaji počakajo, da se jim srčni utrip vrne na frekvenco pred tekom. Pot se nadaljuje do naslednje postaje na desnem bregu Savinje, na začetek srčne poti (Slika 4). Ob hoji navzgor do Anskega vrha si dijaki merijo srčni utrip. Rešitve si zapisujejo na dodeljen delovni list ter narišejo graf, ki prikazuje odvisnost srčne frekvence od časa. Sledijo navodilom in označbam na drevesih.



SLIKA 4: Začetek srčne poti v mestni gozd, hoja navzgor in oznaka ob poti.

Naslednja postaja je na jasi, kjer dijaki izračunajo višino smreke. Po opravljeni nalogi gredo v Mestni park in nato nazaj v šolo.

Dijaki pravijo: » Projektni program Razgibajmo možgane in telo se nam je zdel zanimiv, saj smo spoznali zanimive povezave med matematiko in športno vzgojo. Najzanimivejše se nam je zdelo delo na terenu, kjer smo se družili in hkrati razmigali možgane in telo.»

3. POUK

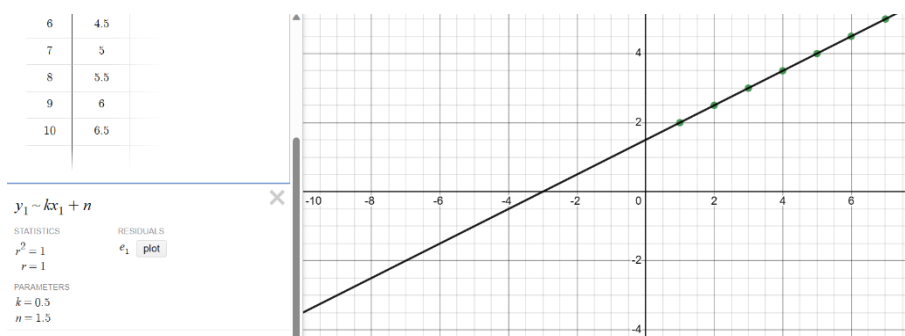
a) Modeliranje

Matematično modeliranje je odkrivanje in preizkušanje matematične predstavitve za realen objekt ali proces. Za model pogosto uporabimo matematične funkcije.

Primer, ki spodbuja dijake k ozaveščanju gibanja:

Primer 1: Maratonec Marko si želi sodelovati na Ljubljanskem maratonu. Ker je to veliki maraton, na katerem mora preteči razdaljo 42 km, mora biti na prireditev dobro pripravljen. Zato si skrbno izdelal načrt. Odloči se, da bo vsak dan pretekel določeno razdaljo. Priprave bo začel 1. avgusta 2023 in se bo pripravljaval vsak dan ne glede na vremenske razmere. Začel bo tako, da bo prvi dan pretekel 2 km, nato pa vsak naslednji dan 0,5 km več. Priprave bo končal tisti dan, ko mu bo uspelo preteči vseh 42 km. Razišči Markove priprave [1].

Dijaki raziskavo primera rešujejo vodeno s pomočjo delovnega lista. Glavno navodilo naloge je zapisati linearno funkcijo, ki jo lahko dobijo s pomočjo programa Desmos (Slika 5). Sledijo izračuni, ugotovitve, napovedi in kritičen razmislek raziskave.



SLIKA 5: Linearna prilagoditvena funkcija Markovih priprav s pomočjo programa Desmos.

b) Gibalne minute

Gibanje je osnovna človekova potreba. Redno in zadostno gibanje posamezniku prinaša vrsto pozitivnih koristi v vseh starostnih obdobjih, med varuje in krepi človekovo telesno in duševno zdravje. Možnosti vključevanja gibanja v šolsko življenje: spodbujamo gibanje med odmori, vključujemo gibanje kot del šolske ure kot motivacijo oz. nagrado za opravljeno nalogo ali izvajamo minutno gibanje med šolsko uro, ki zajema kratke vaje za raztezanje in pravilno držo. Na Gimnaziji Celje – Center imamo učitelji na voljo knjižico z vajami za sprostitev med poukom [3]. Pri uri matematike običajno vključimo minutno gibanje med tistimi urami, ko so dijaki nemotivirani ali ko je zanje to 1. ali 8. ura pouka. Vaje običajno vodi dijakinja ali dijak, ki ima status športnika. Najbolj pogoste so raztezne gimnastične vaje z glavo, z rameni, z rokami in z nogami.

3. MATEMATIČNA ANKSIOZNOST

V viru [4] je zapisano, da je anksioznost skozi zgodovino definirana na različne načine: kot dražljaj, poteza in nazadnje kot čustveno stanje s subjektivno izkušnjo strahu in napetosti. Najpogosteje zavzema motorične odzive izogibanja, nemir, oklepanje znanega, hiter govor, razdražljivost, nedokončanje nalog in iskanje lažjih nalog. Fiziološka komponenta pripravlja telo na odziv s povečanim vzburjenjem avtonomnega živčnega sistema. To se kaže kot povišan srčni utrip, težave pri dihanju in povečana prevodnost kože. Drugi telesni znaki so še tiki, rdečica, napetost v mišicah, slabost, prebavne motnje, oblivanje vročine in mraženje, glavobol, bolečine v prsih in utrujenost.

V šoli so dijaki in učenci napeti, se težko sprostijo ter tožijo za pogostimi telesnimi težavami. Lahko se izogibajo šolskemu delu ali odlašajo zaradi strahu, da zadolžitev ne bodo opravili dovolj dobro (pretiran strah pred napakami). Dijaki lahko izražajo veliko skrbi glede šolskega dela glede težavnosti (Npr. *To je težko.*), količine (npr. *Nikoli ne bom zmogel vsega.*) ali ocenjevanja (npr. *Če tokrat ne dobim pet, bo doma katastrofa.*). Dijaki so lahko pretirano zaskrbljeni ali nerealistično ocenjujejo lastno zmožnost, pretirano poudarjajo pretekle napake in tudi v prihodnje pričakujejo neuspeh. Lahko so tudi pretirano obremenjeni s skrbmi v zvezi s pravilnim in sprejemljivim vedenjem, ne zaupajo vase ter so pretirano odvisni od mnenja drugih in usmerjanja drugih.

Matematično anksioznost običajno definiramo kot občutek napetosti, zaskrbljenosti ali strahu, ki ovira storilnost/uspešnost pri matematiki. Najbolj prodorno je nagnjenje k izogibanju

matematiki in matematičnim aktivnostim, kar oslabi posameznikove matematične kompetence in ovira karierne odločitve.

a) Smernice za šolsko prakso

Napotki anksioznim učencem in dijakom na ravni šole in v razredu [4]:

- Na ravni šole se priporoča razvijanje pozitivne šolske klime z ustvarjanjem varnega okolja za vse učence.
- Dobro je ponuditi pogoste potrditve ter konkretne pohvale. Pogosta zagotovila, da delajo dobro, da je vse dobro, anksiozne učence pomirjajo. S pohvalo specifičnega vedenja, spretnosti delujemo v smeri njihove okrepitve. Anksiozni posamezniki namreč pogosto spregledajo svoja močna področja in se osredinjajo na šibka.
- Dobro je spremljati učence. Anksiozni učenci so pogosto spregledani. Potrebno je biti pozoren na izrazito tihe, sramežljive učence in dijake.
- Potrebno je pokazati empatijo. Prepoznati pomembnost občutij za učenca in hkrati podati racionalnejši način razmišljanja.
- Uvesti rutino in jasna pričakovanja. Anksiozne učence pogosto pretirano skrbi ali bodo izdelke lahko oddali do roka.
- Sprotno preverjanje napredka pri večjih nalogah. Anksiozni učenci lahko namreč pogosto preveč časa namenijo enemu koraku in s tem izgubljajo čas.
- Prilagoditev pouka različnim učnim slogom učencev. Ne samo anksiozni učenci, tudi drugi bodo uspešnejši v pogojih bolj individualiziranega pouka.
- Zagotoviti prostor za umik, kamor bi se učenec lahko umaknil, če ne bi zmožel dejavnosti zaradi prevelike anksioznosti.
- Omogočiti sodelovalno učenje. Učenci lahko brez visoke samoučinkovitosti opazujejo druge, kar jih spodbudi, da tudi sami poizkusijo.
- Prepričevanje. Učence in dijake je dobro dejavno spodbujati in prepričevati, da opravijo določeno nalogo.
- Tehnike vizualizacije in moč predstav (npr. uspešno reševanje testa).
- Čustveno stanje. Zmanjševanje anksioznosti omogoča občutke samoučinkovitosti. (Kadar smo mirni, se počutimo, da zmoremo več.)

b) Druge rešitve

Pravilno dihanje velja za eno najmočnejših orodij za umirjanje simptomov tesnobe. Globoko dihanje znižuje krvni tlak in koncentracijo kortizola. Ko globoko dihajo, se srčni utrip zaradi stimulacije vagusnega živca upočasni, tako da se aktivira parasimpatični sistem, ki spodbuja stanje sproščenosti. Dokler smo osredotočeni na problem, blokiramo nevronske mreže, ki jo moramo iskati in odkriti rešitev. Ko se sprostimo, prenehamo pritiskati na možgane in prefrontalna skorja je svobodnejša za vzpostavljanje novih povezav, kar vodi do širšega pogleda[5].

Psihologi na področju matematike posebej poudarjajo spodbude s strani učiteljev in staršev, pozitivno vzdušje, da lahko otroci brez strahu sprašujejo in delajo napake. Priporoča se meditacija in sprehod. Narava zelo koristi otrokovemu duševnemu in telesnemu razvoju. Če nekaj časa preživijo zunaj, je manj verjetno, da bodo zboleli ali trpeli zaradi stresa. Številni zgledi

šol po svetu širijo parke in zelene površine, da se otroci in mladostniki lahko učijo v naravi. Menijo, da povezovanje otrok z naravo spada k osnovam izobrazbe, saj je to pomembno za njihov kognitivni razvoj, psihološko in telesno zdravje ter zdravje prihodnosti. [6].

4. SKLEP

Menim, da je zelo dobro, da k pouku vpeljujemo dejavnosti, ki omogočijo ali ozavestijo gibanje. Odziv na izvedbo delavnice Razgibajmo možgane in telo je zelo dober. Dijaki se ob gibanju v naravi sprostijo, kar omogoči še boljšo miselno aktivnost. V času študija je tudi sicer priporočljivo imeti več odmorov, saj to odpravlja tudi anksioznost. »Sprehodi v naravi očistijo človekovega duha«, je zapisal že Aristotel. Kadar ni mogoče izpeljati sprehoda, med poukom izvajamo gibalne minute. Želim si vpeljati še minute za dihanje s predvajanjem sproščujoče glasbe iz narave, saj bi to mlade lahko še bolj sprostilo. Tako bi bolj jasno razmišljali, sklepali in povezovali, kar je pri predmetu matematika zelo pomembno.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Žakelj A., Pustavrh S., Repolusk S., Sirnik M., Bohanc Farič R., Rauter Repija I., »et al.« (2010). *Posodobitve pouka v gimnazijski praksi. Matematika* (str. 116). Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.
- [2] Arnuš O., Bon Klanjšček M., Dvoržak B., Felda D., France S., Škrlec M., *Matematika 2, Zbirka nalog za gimnazije* (2010). Ljubljana: DZS.
- [3] Šeslar Š. (2017). *Zdrav duh v zdravem telesu: 130 vaj za sprostitve med poukom*. Celje: Ravnateljstvo GCC.
- [4] Kozina A. (2016). *Anksioznost in agresivnost v šolah*. Ljubljana: Pedagoški inštitut.
- [5] Cases F., Teller S. (2023). *Možgani srečnih ljudi: premagajte anksioznost s pomočjo nevroznanosti*. Tržič: Učila International.
- [6] Qing Li. (2019). *Z gozdom do sreče in zdravja* (str. 306-308). Tržič: Učila International.

PET VAJ ZA MANJ SEDENJA

POVZETEK

V okviru ZDRAVE ŠOLE, smo se, poleti 2020, v aktivu športa dogovorili, da bomo učence vseh razredov OŠ Rodica, torej več kot 700 otrok, skozi celotno šolsko leto 2020/2021 dodatno spodbujali h gibanju. Odločili smo se, da bodo to počeli vsak dan, na začetku 4. ure. Sklop petih vaj je trajal tri do pet minut, po odzivu sodeč, pa je večina učiteljev in učiteljic ta premor redno izvajala. Vaje so po uvodnih urah kot vaditelji izvajali učenke in učenci, seveda pa je bilo vse skupaj bolj uspešno, če so bili zraven aktivni tudi učitelji in učiteljice.

Učenci v šoli preživijo velik del dneva in pri večini predmetov so primorani vseh 45 minut biti zbrani in ob tem sedeti. Iz teorije in prakse pa je znano, da je gibanje nekaj naravnega in da se tudi tako otroci učijo in razvijajo.

Če torej učenci večinoma snov sprejemajo v sedečem razmišljujočem položaju, je prav, da jim vmes omogočimo vsaj nekaj minut gibalne sprostitev.

V nadaljevanju bomo predstavili, kakšne vaje smo izvajali in s tem spodbudili tudi druge udeležence konference, da to prakso razširijo tudi v svojem okolju.

Učenci in učitelji so vsak dan izvedli pet vaj, s katerimi so razgibali celotno telo, koristnost tovrstnemu razgibavanju, pa pritrjuje tudi teorija.

Ne glede na to, da je bilo gibanje kratkotrajno, so mnogi učitelji poročali o tem, da je bilo vzdušje v oddelku tisto uro prijetnejše, učenci pa, sprva so novost sprejeli z nezaupanjem, so se hitro navadili na vsakodnevno razgibavanje v učilnicah.

KLJUČNE BESEDE: gibalni odmor, pet vaj, sedeči način življenja, učenci, učitelji

FIVE EXERCISES TO REDUCE SITTING

ABSTRACT

As part of the HEALTHY SCHOOL initiative, in the summer of 2020, the sports teachers decided to provide additional encouragement for physical activity to all students of Rodica Elementary School, which includes more than 700 children, throughout the entire 2020/2021 school year. We decided that they would engage in these activities every day at the beginning of the 4th hour. A set of five exercises lasted for three to five minutes, and based on the feedback, the majority of teachers regularly implemented this break. After the introductory sessions, the exercises were led by students, and, of course, the overall success was enhanced when teachers also actively participated.

Students spend a significant portion of their day at school, and in most subjects, they are required to sit and focus for 45 minutes. Both theory and practice show that movement is a natural part of learning and development for children. Therefore, if students predominantly absorb information in a seated, contemplative posture, it is essential to provide them with a few minutes of physical relaxation in between.

In the following, we will present the types of exercises we performed and thus encourage other conference participants to extend this practice in their own environments.

Every day, students and teachers performed five exercises that engaged their entire bodies, and the effectiveness of this type of activity is supported by theory. Regardless of its brevity, many teachers reported that the classroom atmosphere was more pleasant during that hour, and the students, who initially greeted the novelty with skepticism, quickly adapted to daily physical activity in the classrooms.

KEYWORDS: movement break, five exercises, sedentary lifestyle, students, teachers

1. UVOD

Potem, ko so se v začetku šolskega leta 2020/2021 stvari v zvezi s pandemijo koronavirusa nekoliko umirile, smo na OŠ Rodica v okviru aktiva športa predlagali, da bomo učence vseh razredov dodatno spodbujali k gibanju. Vedelo se sicer je, da bo zagotovo prišel tudi drugi val, a kljub temu smo se skupaj z vodstvom šole odločili, da bomo gibalni odmor s petimi vajami, ki bodo primerne tudi za učilnice, vsak dan izpeljali na začetku 4. ure, torej približno tri ure zatem, ko učenci zjutraj prestopijo prag šole. Sklop petih vaj je trajal tri do pet minut, kar na poučevanje in podajanje snovi ni pretirano vplivalo, celo več, učitelji so pogosto poročali, da je pouk po tem uvodnem gibalnem premoru potekal zelo v redu. Učitelji so naša priporočila vzeli zares in vaje z učenci redno izvajali. Običajno je bilo tako, da je kot vaditelj vaje izvajal eden od učencev, vse skupaj pa je bilo seveda bolj uspešno, če so bili zraven aktivni tudi učitelji in učiteljice.

2. UPAD MOTORIČNIH SPOSOBNOSTI

Strokovnjaki s področja gibanja so že zelo zgodaj po prvem pomladnem zapiranju šol leta 2020 opozarjali na negativne posledice na zdravje otrok ter na konkretni upad telesnih zmogljivosti mladostnikov. Pri nas v Sloveniji, so svoje dokaze podkrepili junija istega leta, ko je testiranja za Športno vzgojni karton uspelo izpeljati več kot 100 šol, dodatni dokazi o škodljivosti tega ukrepa pa so bili izmerjeni jeseni, ko je svoje podatke o gibalnih sposobnostih zbralo še enkrat več šol kot junija. V poročilu SLOfit za leto 2021 nadalje izvemo, da je bilo stanje telesne zmogljivosti slovenskih otrok po drugem (daljšem) zaprtju še slabše, a da je bil upad na šolah, ki so junija uspele izpeljati meritve nekoliko manjši, kot na šolah, kjer meritve niso opravile. Pri šolah, ki so junija 2020 izvedle meritve, je bila raven gibalne učinkovitosti v letu 2021 nižja za 13,7 % kot pred epidemijo, medtem ko je bila v šolah, ki meritve niso izpeljale nižja za 16,8 % (SLOfit, 2021).

Ideja o petih vajah sredi pouka se nam je tako zdela minimalni prispevek za več zdravja, glede na to, kaj vse smo učencem odrasli v obdobju prvega zaprtja odvzeli. Avgusta 2020 sicer uradnih rezultatov o tako velikem poslabšanju motoričnih zmogljivosti še nismo imeli, so pa že bila prva poročila o tem, kaj so na redkih osnovnih šolah izmerili junija. Septembra so torej nato zaskrbljivo podatke predstavili tudi na odmevni novinarski konferenci na Fakultati za šport.

3. MANJ SEDENJA VEČ UČENJA

Gibalni odmor smo načrtovali skupaj z vodstvom šole, ki je bilo ideji hitro naklonjeno. Naslednji izziv za nas je bil, da smo določili čas in način izvedbe tega odmora. Strinjali smo se namreč, da so odmori pomembni in da je čas po malici, ki je pri nas po drugi šolski uri nekoliko neprimeren za takojšnje gibanje oziroma je ta tako imenovani 'glavni odmor' že tako ali tako vsaj do neke mere namenjen gibanju. V tistem obdobju sicer nekoliko manj, saj smo morali upoštevati priporočila stroke in so učenci vseskozi ostajali v istih učilnicah, da ne bi bilo preveč stikov na hodniku. Ker ima tudi na naši osnovni šoli večina učencev več kot štiri ure pouka dnevno, smo se tako odločili, da bomo ta gibalni odmor izpeljali na začetku četrte ure, s tem,

da so imeli razredniki in razredničarke razredne stopnje jasna priporočila, da lahko sklop petih vaj izpeljejo tudi prej (ali kasneje). Odvisno kako jim, glede na urnik tistega dne, bolj ustreza. Brez dvoma so gibalne vaje med poukom pomembne iz več razlogov. Prvič, pomagajo ohranjati telesno zdravje in preprečujejo sedeč način življenja. Prav sedenje je namreč še posebej škodljivo za skeletni sistem, slabo pa predolgo sedenje vpliva tudi na mišice in na splošno počutje. Gibanje spodbuja krvni obtok, kar lahko izboljša koncentracijo, to pa nato pozitivno vpliva tudi na učenje. Poleg tega je bilo v več študijah ugotovljeno, da učitelji poročajo o boljši zbranosti med poukom, če so vsebine prepletene z gibalnimi nalogami (Badžim, 2017). Dodatne gibalne vaje med poučevanjem prispevajo tudi k boljšemu razumevanju in zapomnitvi učne snovi, v več raziskavah pa so prav tako dokazali, da več gibanja pomeni tudi boljši učni uspeh (Peternelj, 2007). Med drugim je bila precej odmevna raziskava, ki jo pred leti na slovenskih 10 letnikih opravila Joca Zurc (2001). V njej so ugotovili, da z naraščanjem pogostosti telesne vadbe v prostem času narašča tudi delež otrok z boljšim učnim uspehom. Najboljši šolski uspeh namreč dosegajo otroci, ki so v prostem času gibalno aktivni vsaj dvakrat na teden. Rezultati, ki so bili že prej potrjeni pri domačih in tujih raziskovalcih kažejo, da z več prostočasne gibalne aktivnosti premo sorazmerno narašča tudi šolska uspešnost (Zurc, 2001). V doktorski disertaciji (Kropej, 2007) pa je bilo ugotovljeno, da obstaja povezanost med gibalno/športno aktivnostjo otrok in njihovim negativnim odnosom do alkohola, kajenja in mamil. Pa tudi, da imajo gibalno bolj aktivni otroci v starosti 10-13 let bolj pozitiven odnos do lastnega zdravja.

4. GIBANJE VSAK DAN

O tem, da je gibanje potrebno vsak dan, je že pred stoletjem pisal in opozarjal pravnik in telovadec Viktor Murnik, cilj vadbe pri vzgojnem procesu pa je predvsem ta, da bi otroci dobili trajne navade (Škof, 2010) Dejstvo je namreč, da otroci večino časa med poukom presedijo, dolgotrajno sedenje pa negativno vpliva na zdravje.

Kot je bilo že večkrat dokazano se učitelji zavedajo, da je gibanje med poukom pomembno in da dobro vpliva tudi na razpoloženje, poleg tega je dokazano tudi to, da veliko učiteljev gibanje tako ali tako vključuje v svoj redni pouk (Kirn, 2019).

Gibanje je za otroke ključnega pomena, saj ima številne koristi za njihov celostni razvoj in dobro počutje. Otroci so naravno aktivni in se radi gibajo, vendar je danes zaradi sodobnega načina življenja s povečanim sedenjem in uporabo najrazličnejših zaslonov še bolj pomembno spodbujati redno telesno dejavnost. Prva pomembna korist gibanja za otroke je fizično zdravje. Zaradi premalo gibanja in slabe telesne kondicije namreč zdravje peša že otrokom. manj dejavni otroci pa tudi šolske obveznosti prenašajo vse težje (Škof idr., 2007). Redna telesna aktivnost krepi kosti in mišice, izboljšuje srčno-žilni sistem ter pomaga ohranjati zdravo telesno težo. Otroci, ki se redno gibajo, imajo manjše tveganje za razvoj prekomerne telesne teže in debelosti. Poleg tega gibanje prispeva k razvoju motoričnih sposobnosti, koordinacije in ravnotežja. Otroci se naučijo nadzorovati svoje telo in izboljšajo spretnosti, kar je ključno za vsakodnevne aktivnosti in športne dejavnosti.

Gibanje igra tudi pomembno vlogo pri razvoju duševnega zdravja. Vadba spodbuja sproščanje endorfinov, kar izboljšuje razpoloženje, zmanjšuje stres in tesnobo ter pripomore k boljšemu spanju.

Vse te koristi gibanja govorijo o tem, da je nujno, da se otrokom omogoči vsakodnevna telesna dejavnost. Spodbujanje aktivnosti že v mladih letih pa prispeva k dolgoročnemu zdravju.

5. PET VAJ

Boljši učni uspeh seveda ni bil naš namen, ko smo se odločili za ta gibalni odmor, saj pri tako kratkotrajnem gibanju težko govorimo o velikem vplivu na motorične sposobnosti. Bistveno se nam je pri tej ideji zdelo sporočilo, da je to pomembno in da se v primeru ponovnega zaprtja učenci in učenke spomnijo, da že nekaj vaj na uro precej spremeni naše počutje. Enostavno smo želeli gibanje vključiti v redni pouk, čeprav v nekoliko nestandardni obliki (v učilnicah, pri drugih predmetih). Naš namen je bil hkrati tudi ta, da poskušamo otroke ozavestiti, da so gibalne vaje med poukom pomembne za njihov celostni razvoj in za ustvarjanje bolj zdravega, produktivnega učnega okolja.

Izbira vaj je bila omejena na prostorske zmogljivosti, hkrati bi s preveč gibanja lahko prišlo še do kakšne nezaželene poškodbe. Izbor petih vaj ni bil najlažji, saj smo morali upoštevati dejstvo, da bodo to enotne vaje za vse učence. Ta odmor smo namreč želeli čimprej uvesti in s počasnejšim odzivom bi hitro zamudili še kakšen teden ali dva.

Vaje (tek na mestu, počepi z dotiki rok na tla, odmik turpa, vrtenje bokov, dihalna sprostilna vaja) je bilo nato najprej potrebno predstaviti učiteljem, nato pa še učencem.

Učiteljem sva jih na enem od skupnih sestankov predstavila s kolegom Boštjanom Posedijem, učenci pa so jih spoznali pri urah športa ali pa smo jih učitelji športa predstavili v oddelkih.

TABELA 1 Pet vaj in koristnost za posamezne mišične skupine

vaja	vpliv na
tek na mestu	dvig telesne temperature
počepi z dotiki prstov	krepitev mišic nog
odmik trupa	raztezanje trupa in rok
vrtenje bokov	sproščanje in raztezanje mišic trupa
dihalna sprostilna vaja	umiritev, sproščanje

6. SKLEP

Gibanje med učenjem ima pomembno vlogo, saj spodbuja boljšo prekrvavitev, kar pomeni, da možgani prejmejo več kisika in hranil. Vse to izboljša koncentracijo, spomin ter sposobnost reševanja izzivov. Hkrati spodbuja sproščanje endorfinov, kar pozitivno vpliva na razpoloženje in zmanjšuje stres.

Različne študije so pokazale in dokazale, da se lahko učenje in gibanje med seboj dopolnjujeta in to je bil naš glavni namen, ko smo se odločili za te kratkotrajne gibalne odmore. Pet vaj za oceno pet, smo včasih slišali. Dejstvo pa je, da se nam je kljub dobri ideji, izvedba velikokrat

ponesrečila. Že v začetku oktobra 2020, smo morali domov pošiljati posamezne oddelke, zaradi stika z okuženo osebo. Kasneje smo začeli zbolevali še učitelji, kar je vse povzročalo dodatno oviro pri izvedbi. Verjamemo pa, da bo tudi zaradi te izkušnje vse več pouka potekalo zunaj. Med drugim smo v zadnjih letih pridobili tudi učilnico na prostem, ki jo mnogi učitelji s pridom izkoriščajo, učenci pa se tako, če ne drugega, vsaj nadihajo svežega zraka. V tem pogledu se tudi popolnoma strinjam z dr. Gregorjem Starcem, ki v vsaki izjavi za javnost poudari, kako pomembno je, da je otrok čim bolj aktiven, po možnosti na svežem zraku.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Badžim, I. (2017). Metode uspešnega učenja skozi fizično gibanje v prvi triadi osnovne šole. Diplomaska naloga. Univerza na Primorskem, Pedagoška fakulteta.
- [2] Kirn, J. (2019). Prepričanja razrednih učiteljev o pomenu gibanja in njegovega vključevanja v pouk. Magistrska naloga, Ljubljana. Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.
- [3] Kropelj, V., L. (2007). Povezanost gibalne/športne aktivnosti otrok z izbranimi dejavniki zdravega načina življenja. Doktorska disertacija. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- [4] Peternelj, B. (2007). Vpliv osemletnega vzgojnoizobraževalnega programa z dodatno športno ponudbo na izbrane motorične in psiho-socialne dimenzije ter učni uspeh učencev in učenk. Doktorska disertacija, Ljubljana. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- [5] SLOfit (2020). Upad gibalne učinkovitosti in naraščanje debelosti slovenskih otrok po razglasitvi epidemije COVID-19. Novinarska konferenca, 22. september 2020. Pridobljeno iz www.slofit.org
- [6] Škof, B. (2010). Spravimo se v gibanje - za zdravje in srečo gre. Ljubljana. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- [7] Škof, B. (ur.). (2007). Šport po meri otrok in mladostnikov. Ljubljana. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- [8] Zorc, J. (2001). Relacije med izvenšolskim ukvarjanjem s športom in učnim uspehom učencev in učenk osnovnih šol v gorenjski regiji. Diplomaska naloga. Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.

POZITIVNI UČINKI VADBE ČUJEČNOSTI NA UČENCE

POVZETEK

V članku so predstavljene vaje čuječnosti kot primer dobre prakse v oddelku podaljšanega bivanja. To je čas po koncu pouka, ko so učenci že utrujeni in razdražljivi. Polni so čustvenih vtisov, doživetij in izkušenj tistega dne. Številni imajo preveč obveznosti in premalo časa za sprostitev.

V prvem delu članka so predstavljeni teoretska podlaga in razlogi za uvajanje tovrstne oblike čuječnosti, saj vsebuje prav take elemente, ki sovpadajo s potrebami otrok današnjega časa. Študije medicine ter strokovnjaki s področja psihologije in psihoterapije dokazujejo in podpirajo čuječnost kot spretnost, ki ima pri otrocih in odraslih velik vpliv na mentalno in fizično stanje ter jo označujejo kot enega ključnih dejavnikov osebnostnega razvoja. Otroci se naučijo, kako se za trenutek ustaviti, umiriti in zadihati. Osredotočijo se na trenutno počutje, svoja čustva in se jih naučijo sprejeti prav takšna, kot so.

V drugem delu članka so predstavljene konkretne vaje, ki so se izkazale kot zelo učinkovite. Urjenje čuječnosti smo izvajali celo šolsko leto. Vsak dan smo se naučili novo vajo in vse naučene ponavljali v naslednjem tednu. Tretji teden smo nato dodali nove vaje. Te so pomagale pri umirjanju, usmerjanju pozornosti, povečevanju osredotočenosti pri pisanju domačih nalog in pripravi na samostojno učenje.

Članek sklenem z ugotovitvijo, da uvajanje vaj čuječnosti v učni proces prinaša veliko pozitivnih učinkov, večjo uspešnost pri šolskem delu in boljše razredno klimo, zato se nam vsekakor zdi smiselno z vajami čuječnosti nadaljevati tudi v prihodnje. Vaje, opisane v prispevku, ne pomagajo zgolj pri lajšanju trenutnih negativnih stanj in stisk, temveč so obenem tudi pomembna popotnica za življenje.

KLJUČNE BESEDE: čuječnost, osredotočenost, umirjanje, pozitivni učinki

POSITIVE EFFECTS OF MINDFULNESS ACTIVITIES ON STUDENTS

ABSTRACT

The article presents the activities of mindfulness as an example of good practice in after-school classes. After regular classes, the pupils are tired, irritated and restless. They are full of emotional impressions and experiences which they have undergone during the day. Many have too many assignments and not enough time to relax.

The first part of the article presents a theoretical basis and reasons for the implementation of mindfulness, as it contains elements that are relevant to the needs of children in the present time. Medical studies and experts in the fields of psychology and psychotherapy prove and support mindfulness as a skill that has a profound impact on the mental and physical state of children and adults and has been identified as one of the key elements in personal development. Children learn how to stop for a moment, calm down and breathe. They focus on how they feel in the present moment, on their emotions and they learn to accept them just as they are.

The second part of the article presents exercises that have proven to be very effective. Mindfulness training was carried out throughout the school year. We learnt a new exercise every day and repeated it in the following week. New exercises were added in the third week. These have proven to be effective in calming, focusing attention, increasing the focus on homework and preparing for independent studying.

I conclude the article by stating that incorporating mindfulness exercises into the learning process has many positive effects, since it increases success in schoolwork and contributes to a better classroom climate. Therefore, I find it useful to continue with these activities also in the future. The exercises described in the article not only help to relief the current negative states and distress of students, but also give them an important tool for life.

KEYWORDS: mindfulness, focus, calming, positive effects

1. UVOD

Kot učiteljica v oddelku podaljšanega bivanja in učiteljica likovne umetnosti opažam, da se ogromno otrok vse težje osredotoča na trenutne dejavnosti – na pisanje domačih nalog, na reševanje nalog in ne nazadnje na igro.

Učenci so polni raznih čustvenih doživetij in izkušenj, ki bi jih radi delili s svojimi vrstniki. Na vsakem od njih pustijo drugačne posledice, učenci se drugače odzivajo in posledično drugače obnašajo. Dobimo izbor različnih čustvenih stanj in reagiranj. Pogosto so glasni, hrupni, brezvoljni in nemirni, zato je koncentracijo, zbranost in pozornost za kakršnokoli aktivnost težko doseči.

Možnost za reševanje težav sem našla v nalogah ter priročnikih za čuječnost, člankih in video posnetkih ter jih umestila v svoj pouk. Izhajala sem iz želje, da se v oddelku vsi počutimo dobro, da si ustvarimo prijetne medsebojne odnose in da smo med usmerjeno dejavnostjo lahko tudi bolj zainteresirani, aktivni in ustvarjalni.

Za urjenje čuječnosti sem si izbrala ure podaljšanega bivanja, saj ravno pri teh urah zaznavam največ neprijetnih situacij, dejavnikov in največ nemira.

2. ODDELEK PODALJŠANEGA BIVANJA IN ČUJEČNOST KOT ZDRAVILO

Po programu se v oddelku podaljšanega bivanja pišejo domače naloge in vsakodnevno spremljam vedenje, zaznavanje in odzivnost učencev.

Tu učenci nimajo motnje pozornosti ali hiperaktivnosti, temveč se na njih odražajo posledice sodobnega časa. Veliko preveč časa preživijo za tehničnimi napravami, kar jim onemogoča, da bi v polnosti živeli v danem trenutku in bili v stiku s sošolci, ki jih obkrožajo (Arhar, 2019).

Sedanji trenutek je edini, ki zares obstaja in v katerem lahko na stvari vplivamo. Računalniki, telefoni, mp3 predvajalniki – vsa ta možna tehnologija nepriznava prisotnost v sedanjem trenutku še povečuje (Hasson, 2013).

Tudi Škobalj pravi, da smo čuječnost obudili v tem času zato, da jo lahko imamo za zdravilo in zahteve sodobnega časa. Čuječnost nas uri v tišini in zbranosti (Škobalj, 2017).

Šola kot institucija, ki igra zelo pomembno vlogo pri oblikovanju učencev, še vedno prezre določene najbolj bistvene življenjske vidike. Premalo se razpravlja o boljšem počutju in doseganju notranjega miru, ki pa je zelo pomemben vidik našega življenja. Vedno samo hitimo, kar se odraža v nas samih in to tudi prenašamo na okolico, svoje otroke in učence (Arhar, 2019).

Učitelji lahko največ pripomorejo, da so pripravljeni biti čuječni in čuječnost poučevati v šoli. Pomembno je, da razumejo pozitivne učinke učenja čuječnosti, da vztrajajo in si vsak dan vzamejo čas za ozaveščanje svojih misli. S čuječnostjo se naučimo gledati stvari, kot da so nove, ujamemo pomembne detajle ali razlike, ki jih prej nismo opazili (Košenina, 2020).

3. KAJ JE ČUJEČNOST?

Pojem čuječnost izhaja iz angleškega izraza 'Mindfulness', Slovar slovenskega knjižnega jezika pa ga opredeljuje kot budnost oz. čuječe stanje.

Čuječnost je za vsakega posameznika drugačno doživetje. Ko smo čuječi, je naša pozornost usmerjena na trenutno izkušnjo, kot se poraja iz trenutka v trenutek.

Je zavedanje prisotnosti v danem trenutku, s sprejemanjem in sočutjem. Pripravljeni smo razumeti stvari, ki se dogajajo znotraj in okrog nas. Zavedati se začnemo drobnih detajlov, ki jih prej nismo. Cilj ni, da ostanemo praznih misli, ampak, da svoje misli znamo nadzorovati. Otroci postanejo hvaležni za to, kar imajo v danem trenutku in se zavedajo, da to ni samoumevno. Otroci so v svojem bistvu že sicer bolj čuječi kot odrasli, z usmerjenimi vajami pa lahko to njihovo sposobnost še dodatno negujemo in jo okrepimo – z zavedanjem, da dolgotrajno doživljanje stresa pomembno oslabi zmoglosti učenja in zdravega razvoja.

Znanstveno je dokazano, da redna praksa vadbe čuječnosti vpliva na našo večjo notranjo mirnost, na dobro počutje in občutek lastne vrednosti, zmanjšuje raven stresa, tesnobe in depresivnosti. Tudi strokovnjaki s področja psihologije in psihoterapije označuje čuječnost kot enega ključnih dejavnikov osebnostnega razvoja. Otrokom čuječnost pomaga najti domiselne načine, kako sprejeti in ravnati celo z najtežjimi čustvi, mislimi in skrbmi.

Prav zato je pomembno, da ljudje čim bolj zgodaj v svojem življenju spoznamo čuječnost. Tako bi se preventivno opremili za manj stresno in bolj lagodno življenje ter jo lažje vnesli v svoje vsakdanje življenje in tudi v kasnejših obdobjih življenja. Prav tako kot vsako veččino je tudi čuječnost potrebno uriti, zanj se ne potrebuje veliko časa, vadimo jo lahko kjerkoli. »Čuječnost vodi h gojenju prisotnosti: prisotnosti uma, prisotnosti srca in prisotnosti telesa. Zakaj ne bi začeli teh zmoglosti razvijati že pri otrocih? Dandanes je svet tako zapleten in hiter, da je znanje, kako se v določenem trenutku ustaviti, absolutna potreba, da lahko v svetu najdemo smisel, se učimo, rastemo in razvijamo svoje edinstvene talente. Ne moremo natančno vedeti, kakšna znanja bodo naši otroci potrebovali čez deset, dvajset ali petdeset let, saj bosta njihov svet in njihovo delo popolnoma drugačna od našega. Vemo pa, da bodo pri svojem delu potrebovali pozornost in znanje, kako se osredotočiti, zbrati, poslušati, se učiti in imeti dober odnos s seboj (kar vključuje misli in čustva) ter drugimi ljudmi« (Snel, 2019, str. 12 in 13).

4. VAJE ČUJEČNOSTI

Vaje smo izvajali po sprostitveni dejavnosti, da so se učenci lažje pripravili na samostojno učenje. Želela sem, da se v oddelku počutimo dobro in da si ustvarimo prijetne in prijazne medsebojne odnose. Vsak, ki se poslužuje tehnik sproščanja in umirjanja ter jih uvaja v praksi, si ustvari svoj način urjenja čuječnosti pri otrocih. Obstaja ogromno omenjenih vaj, predvsem pa je pomembno, da se jih redno izvaja, da si pri izvajanju dosleden in potrpežljiv.

Prva pomembna stvar je, da otrokom predstavimo pomen čuječnosti v njim razumljivem jeziku. V vaje jih ne silimo, čas vztrajanja pri določeni vaji pa po potrebi prilagodimo. Čuječnost opišemo kot vse, kar se dogaja okrog nas v danem trenutku, da gre za poznavanje misli in občutkov. Povemo jim, da moramo biti pri izvajanju vaj tiho, da naš notranji glas lahko sliši okolico. Vsako vajo čuječnosti začnemo tako, da prenehamo z vsem, kar počnemo, da bi se osredotočili in opazovali. Otroci skozi vaje govorijo o svojih občutjih in razmišljanjih, kjer ni nepravilnih odgovorov, kot jih beležimo in na katere smo pozorni pri pouku.

Pri iskanju vaj sem si pomagala z različnimi spletnimi viri, video posnetki ter s knjigama z naslovom Sedeti pri miru kot žaba in Dihaj kot medved.

Urjenje čuječnosti obsega več sklopov vaj, ki otrokom pomagajo sprostiti tesnobo, strah, izboljšati samozavedanje, spodbujajo domišljijo in izboljšati zbranost. Izbrala sem vaje, ki ustrezajo potrebam moji skupini otrok. Vaje smo izvajali tako, da smo vsak dan v tednu izbrali

novo vajo in jih ponovili v naslednjem tednu. Tretji teden smo dodali nove vaje. Urjenje čuječnosti izvajamo že celo šolsko leto in ob koncu leta sta bila trud in vztrajnost zelo poplačana. Med izvajanjem vaj sedimo vzravnan ali pa ležimo.

5. IZBOR NAŠIH VAJ

Za umirjanje uma in telesa, za boljšo osredotočenost in pozornost, za urjenje in razvijanje domišljije, za dvig energije ter se sprostiti in odpraviti stres sem prikazala le nekaj vaj, ki so nas navdušile:

a) Vroča čokolada

Vodim jih, da si predstavljajo, da v rokah držijo skodelico vroče čokolade in jo približajo nosu. Ker je prevroča, da bi jo lahko srkali, jo je predhodno potrebno ohladiti. Skodelico dvignejo k obrazu in globoko vdihnejo skozi nos, da povonjajo vročo čokolado. Nato počasi izdihnejo skozi usta, da vročo čokolado ohladijo. Večkrat ponovimo. Na koncu naredimo namišljeni požirek vroče čokolade in to pospremimo z medmetom 'mmmmm'. Skodelico odložimo ter še enkrat globoko vdihnemo in izdihnemo (Slika 1).



SLIKA 1: Vaja – vroča čokolada.

Vir: lasten arhiv

b) Najljubša barva

Učenci si naj predstavljajo, da imajo v telesu kroglico svoje najljubše barve (vijolična, modra, rumena ...). Morda jo imajo v srcu, v nogi ali na trebuhu. Vodim jih, da globoko vdihnejo in si predstavljajo, da se kroglica hitro veča in na koncu napolni vse telo. Ko si predstavljajo, da ima njihovo telo napolnjeno z izbrano barvo, se le-ta razširi na vse predmete v okolici. Občutek je prav topel in prijeten. Naredijo dolg in počasen vdih ter ob temeljitem izdihu iztisnejo ves zrak iz pljuč.

c) Sedeti pri miru kot žaba

Učenci se udobno namestijo na stol, zravnavajo hrbet in so povsem sproščeni. Lahko zaprejo oči in si predstavljajo, da so žabice na robu velikega ribnika. Učencem povem, da imajo tako kot žabica sposobnost sedeti pri miru.

Bistvo te vaje ni to, da se ne smejo premikati, temveč to, da opazujejo, kako se nekateri deli telesa še vedno premikajo. Od žabe se lahko učenci veliko naučijo. Naučijo se, da se ne odzovejo na vse, kar mislijo, slišijo ali vidijo (Snel, 2019).

č) Pisane številke

Pri tej vaji izvajamo dihalne vaje ob sproščujoči glasbi. Učenci si ob vdihu počasi štejejo do pet in si v mislih predstavljajo številke v najbolj zanimivih pisanih barvah. Naj bodo številke zanimivih oblik in čim bolj pisanih barv. Učenci se osredotočajo na štetje, zato lažje pozabijo na misli, ki bi jim pritavale mimo. Štetje do pet je vedno dobra rešitev, če se razburimo ali razjezimo. Za boljši učinek na koncu ta števila tudi narišemo (Slika 2).

d) Plišasti prijatelj

Učenci naj ležijo na blazinah na hrbtu. Učenec naj vzame svojo igračo (plišastega medvedka ali kakšen manjši predmet) in si jo položi na trebuh (Slika 3). Naročim jim, da dihajo v tišini eno minuto in naj opazujejo, kako se njihova igračka med dihanjem premika gor in dol. Povem jim, da se njihove misli, ki se jim porajajo, spreminjajo v mehurčke, ki odletijo stran. S pomočjo igrače je otroku veliko ljubše izvajanje danih aktivnosti (Roman, 2015).



SLIKA 2: Vaja – Pisane številke.

Vir: lasten arhiv



SLIKA 3: Vaja - Plišasta igračka.

Vir: lasten arhiv

e) Oblak

Učenci si predstavljajo, da so oblak na nebu. Kakšen oblak so? Lahko si puhast bel oblak, ali morda siv z dežnimi kapljicami. Če si tak, naj se dežne kapljice zlijejo. Morda si nagajiv oblček, ki spreminja oblike ali pa zasnežen oblak. Važno je, da so lahko natančno tak oblak, kot si želijo. Vajo pospremimo z dihanjem.

f) Gora

Učenci stojijo pokonci, stopala postavijo v širino bokov. Roki naj bosta ob telesu. Predstavljajo si, da so gora: visoka, mirna, negibna, dostojanstvena. Sonce, dež, oblaki, nevihta in sneg pridejo in grejo. A gora ostaja enaka, mirna in nespremenjena. Tudi oni so lahko kot gora. Mirni in nespremenjeni, kljub vsemu okrog njih in v njih samih. Bodimo gora.

g) Nevihta

Učencem povem, da se bo kmalu ulilo. Podrgnejo si dlani, da se zasliši šumenje in simulira zvok vetra. Z rokami začno počasi tapkati po svojih nogah, saj je začelo deževati. Spodbujam jih, da tapkajo hitreje in močneje, saj že lije. Z dvigom roke si predstavljamo blisk, za grom zatopotamo z nogami. Nekaj časa izmenjavamo nevihtne oblike, končamo zopet s tapkanjem bolj počasi, dokler nevihta, dež, veter čisto ne ponehajo. Zopet je vse tiho in mirno.

h) Moje telo

Z učenci nežno in počasi migamo s prsti na roki in počasi dihamo (Slika 4). Vodim vajo z narekovanjem: primi se za glavo, primi se za nos, to so moja ramena, tukaj je moje srce ... Pomembno je, da se otrok zaveda svojega telesa (Košenina, 2020).

i) Masaža

Vsako uro podaljšanega bivanja med usmerjenim prostim časom zaključimo z masažo (Slika 5). Učence razdelim v dvojice, prvi v paru se usede na stol ali na tla, drugi ga masira. Ob masiranju se učenci osredotočajo na sošolčeve gibe, občutke in ne razmišljajo o drugih rečeh. Pari se nato obrnejo. S krajšo aktivnostjo lahko namesto hrbta masiramo tudi dlani.



SLIKA 4: Vaja – Moje telo.
Vir: lasten arhiv



SLIKA 5: Masaža.
Vir: lasten arhiv

6. KAJ PRIDOBIMO Z URJENJEM VAJ ČUJEČNOSTI?

Med pomembnejšimi veščinami, ki si jih učenci pridobijo z urjenjem, so uravnavanje svojih čustev, naučijo se biti zbrani in kako se odzivati v neprijetnih situacijah, kako izboljšati komunikacijske veščine ter biti sočuten. Vpliva na boljše zavedanje sebe in svojih sposobnosti, kako lažje uravnavati stresne situacije, izboljšuje organizacijske sposobnosti ter dvigne nivo optimizma in veselja v razredu. Učenci se začnejo zanimati za svoje misli in čustva. Najpomembneje je, da učencem pomagamo začutiti sedanji trenutek in občutljivost na njihovo dožemanje sedanjosti (Roman, 2015).

Sprva so vaje potekale z obilo smeha in hihitanja, spogledovanja in neresnosti, kar pa se je pri rednem izvajanju precej zmanjšalo. Otroci vedo, zakaj to počnejo, da jim to pomaga in postajajo pri izvajanju vaj bolj potrpežljivi, pripravljeni in zavzeti. Tišina, ki nastane ob izvajanju vaj, jih pomirja, lahko se osredotočajo vase in se poslušajo.

Tudi avtorica E. Snel (2019) pravi: »da je glede na količino stresa, ki so mu otroci v današnjem času izpostavljeni, urjenje čuječnosti le dodatna možnost, kako izboljšati učno okolje, kako spodbujati sproščanje ter da je bistvenega pomena za razvoj optimalnega učenja, čustvenega ravnovesja in za zaščito otrokovega uma pred negativnimi učinki prevelikega stresa« (str. 16). Znanstveno je dokazano, da redna praksa vadbe čuječnosti vpliva na našo večjo notranjo mirnost, na dobro počutje in občutek lastne vrednosti, zmanjšuje raven stresa, tesnobe in depresivnosti. Tudi strokovnjaki s področja psihologije in psihoterapije označuje čuječnost kot enega ključnih dejavnikov osebnostnega razvoja.

Prav zato je pomembno, da ljudje čim bolj zgodaj v svojem življenju spoznajo čuječnost. Tako bi se preventivno opremili za manj stresno in bolj lagodno življenje. Lažje jo bodo vnesli v svoje vsakdanje življenje in tudi v kasnejših obdobjih življenja.

Poveča se pozornost in zapornitev informacij, samokontrola, sodelovanje v razredu ter sočutje. Učenci lažje preklaplajo med nalogami, izboljša se uspešnost, sposobnost reševanja problemov ter splošno počutje. Učenci postopoma pridobivajo znanje o ustreznem odzivanju na dražljaje, posledično se zmanjša stres, tesnobe in prav tako moteče vedenje. Dolgoročno dobro vpliva na mentalno zdravje učencev, jih napolni z energijo, poveča njihovo imunost. V razredu pomaga pri izboljšanju medsebojnih odnosov, zmanjšajo se čustveni izbruhi, učenci postajajo prijaznejši do sošolcev in drugih, poveča se koncentracija, pomnjenje in domišljija. Učenci so bolj sproščeni, kar vpliva na bolj umirjeno in prijetnejše ozračje v razredu.

7. SKLEP

Z uvajanjem vaj čuječnosti v svoje delo zaznavam zelo pozitivne učinke in so mi v osebno zadovoljstvo. Delo v oddelku poteka bolj nemoteno in veliko bolj delujemo kot skupina, celota, brez nenehnih motečih dejavnikov. Ni cilj, da odpravimo vse prepire in neugodna čustva, kar ni narobe, če jih občutimo, temveč je pomembno, da jih znamo uravnati. Je primer dobre prakse, kako v vzgojno-izobraževalni proces vnesti večjo uspešnost pri šolskem delu in boljše razredno klimo.

Učenci so postali bolj zbrani pri pisanju domačih nalog, povečala se je pozornost in pomnjenje informacij. Pri delu se je povečala tudi učinkovitost, samokontrola ter sodelovanje. Učenci tudi niso več tako 'napadalni' do sošolcev v neprijetnih situacijah, izboljšale so se komunikacijske veščine, pa tudi več veselja je sedaj prisotnega v razredu. Napredek je viden tudi na področju ustvarjalnosti in medsebojnih odnosih. Povečala se je strpnost v razredu, večja je empatija, več je sočutja, večja je umirjenost, manj je tožarjenja med sabo, bolj si prisluhnejo, večja je sposobnost samouravnavanja (ko postanejo preglasni) ter si bolj pomagajo. Viden je napredek pri boljšem oziroma ustreznem odzivanju na dražljaje, soočajo se z manj stresa, tesnobe, kar zmanjša tudi moteče vedenje. Učenci lažje ohranjajo pozornost, več občutijo in svoja občutja lažje opišejo.

Kljub temu da prej nisem imela veliko znanja s področja čuječnosti in sem se morala o tem izobraževati, mi je učence uspelo motivirati in voditi skozi vaje, kar je tudi doseglo svoj namen. Učence učim, da se zavedajo pomembnih drobnih stvari v življenju, ki nam dajejo smisel in za katere moramo biti hvaležni vsak dan. Tukaj in zdaj. S tem namenom smo tudi ustvarili kozarček sreče, v katerega dnevno vlagajo lističe z lepimi mislimi, dogodki ali željami. Ob koncu leta jih bodo prebrali in znova podoživeli lepe občutke, ki so se ob pisanju le-teh zapisala v nas. Tokrat za zmeraj.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Arhar, N. (2019). Uporaba čuječnosti pri delu z otroki v osnovni šoli [Diplomsko delo, Univerza v Ljubljani]. Repozitorij Univerze v Ljubljani. <http://pefprints.pef.uni-lj.si/5918/>
- [2] Hasson, G. (2013). Mindfulness. Be Mindful. Live the moment. Chichester: Capstone.
- [3] Košenina, K. (2016). 50 vaj za urjenje čuječnosti v razredu (priročnik). <http://knj.splet.arnes.si/files/2020/03/PRIRO%C4%8CNIK-50-vaj-za-urjenje-%C4%8Duje%C4%8Dnosti-Klaudija-Ko%C5%A1enina-2016-6.pdf>
- [4] Roman, K. (2015). Seven fun ways to teach your kids mindfulness. <http://community.thriveglobal.com/7-fun-ways-to-teach-your-kids-mindfulness/>
- [5] Slovar slovenskega knjižnega jezika. Elektronska objava. Spletna izdaja na www.fran.si. URL: <https://www.fran.si/130/sskj-slovar-slovenskega-knjiznega-jezika>
- [6] Snel, E. (2019). Sedeti pri miru kot žaba. Vaje čuječnosti za otroke in njihove starše. Celje. Zavod Gaia planet.
- [7] Škopalj, E. (2017). Čuječnost in vzgoja. Maribor: Ekološko – kulturno društvo za boljši svet.
- [8] Willey, K. (2021). Dihaj kot medved: 30 trenutkov čuječnosti za otroke-da bodo kjerkoli in kadarkoli umirjeni in zbrani. Brežice. Založba Primus d. o. o.

S PRAKTIČNIMI STRATEGIJAMI PRI POUKU IZBOLJŠATI PRAVILNO DRŽO PRI PETOŠOLCIH

POVZETEK

Pravilna drža je ključna za zdravje hrbtenice in splošno dobro počutje otrok. Sem učiteljica razrednega pouka, mati dveh otrok in opažam, da imajo petošolci težke torbe, veliko sedijo, se gibajo, a vendar ima veliko učencev težave pri drži. Različni avtorji so zapisali veliko praktičnih in teoretičnih principov za pravilno stabilizacijo hrbtenice. Pri pouku sem v svojem oddelku, kjer je 23 petošolcev, v okviru matematike in slovenščine naredila raziskavo o skrbi učencev za hrbtenico. Sestavili smo anketni vprašalnik in ugotovili, da ima večina učencev bolečine v hrbtu zaradi dolgega sedenja pri pouku, težkih torb in premalo gibanja. Namen prispevka je ozavestiti pomembnost skrbi za pravilno držo pri otrocih med dolgimi urami sedenja v šoli. V svojem prispevku bom navedla primere iz prakse, kako pri pouku lahko z različnimi dejavnostmi kot učiteljica pripomorem k boljši drži naših učencev. Navajam nekaj konkretnih strategij: pravilna postavitev stolov in miz, redni odmori za gibanje, pouk zunaj, prakticiranje vaj za pravilno držo, zavestno spremljanje svoje drže, interaktivno učenje, vključevanje staršev, sodelovanje z zdravstvenimi strokovnjaki, spremljanje napredka. Ugotavljam, da z naštetimi aktivnostmi dosegamo večjo učno učinkovitost, boljše razredno klimo in se zavestno trudimo vzdrževati pravilno držo.

KLJUČNE BESEDE: gibanje, hrbtenica, šolski prostor

IMPROVING PROPER POSTURE IN FIFTH-GRADERS THROUGH PRACTICAL CLASSROOM STRATEGIES

ABSTRACT

Proper posture is crucial for the health of the spine and the overall well-being of children. I am an elementary school teacher, a mother of two children, and I have noticed that fifth graders often carry heavy bags, sit for extended periods, and despite being physically active, many of them struggle with maintaining good posture. Various authors have written about practical and theoretical principles for the correct stabilization of the spine. In my classroom, which consists of 23 fifth graders, I conducted a survey regarding students' care for their spine during math and Slovenian language lessons. We designed a questionnaire and found that most students experience back pain due to prolonged sitting during lessons, heavy backpacks, and insufficient physical activity. The purpose of this article is to raise awareness about the importance of caring for proper posture in children during long hours of sitting in school. In my contribution, I will provide examples from practice on how, as a teacher, I can contribute to improving the posture of our students through various activities. I will list specific strategies: proper arrangement of chairs and desks, regular movement breaks, outdoor lessons, practicing exercises for correct posture, conscious monitoring of one's posture, interactive learning, involving parents, collaborating with healthcare professionals, and tracking progress. I have found that with these activities, we achieve greater learning efficiency, a better classroom atmosphere, and make a conscious effort to maintain proper posture.

KEYWORDS: movement, spine, school space

1. UVOD

Danes ima vrednota zdravje v življenju velik pomen. Pravilna drža je ključnega pomena za dobro počutje otrok in odraslih. V današnjem času večina učencev preživi sede pri šolskih obveznostih. Popoldanski čas namenijo zabavi na tablicah, na računalnikih ter na pametnih telefonih, kar privede do težav z nepravilno držo, bolečinami v hrbtenici, ramenih, vratu. Delo učitelja pri tem je v danem šolskem sistemu vsakodnevni izziv. Richard Bach je zapisal: » Ni dovolj le leteti, potrebno je poslušati srce, ki nas usmerja, da se ne izgubimo v nepomembnih stvareh.« (Bach, Jonatan Livingston galeb)

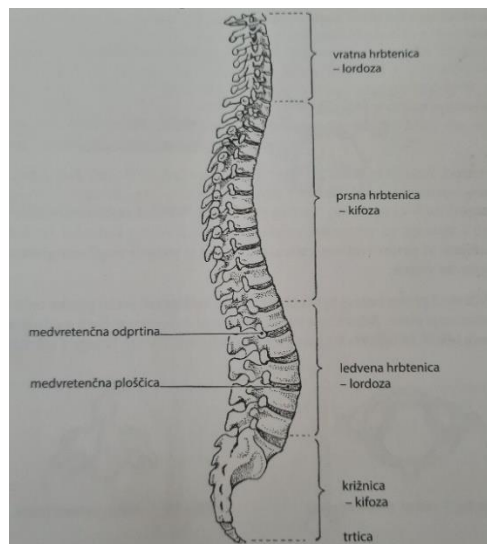
Z učenci sem na začetku šolskega leta, ko smo izbirali temo za vzgojno dejavnost, naredila raziskavo, ki jo bom opisala v nadaljevanju. V tem prispevku bom raziskala pomen pravilne drže, njene koristi ter kako lahko kot učiteljica, skupaj z učenci prispevam k vzdrževanju zdrave drže med šolskimi dejavnostmi.

2. ANATOMIJA HRBTENICE

Hrbtenica ima tri osnovne funkcije:

- Kot nosilni steber telesa ima osrednjo funkcijo opore.
- Omogoča premikanje trupa in ima pomembno vlogo pri ohranjanju ravnotežja.
- Tvori zaščitni plašč za hrbtenjačo in živce, ki tam izstopajo.

Hrbtenica je sestavljena iz 7 vratnih vretenc, 12 prsnih vretenc, 5 ledvenih vretenc, 5 med seboj zaraščenih križnih vretenc in 2 - 4 med seboj zaraščenih trtičnih vretenc, kar navaja SLIKA 1.



SLIKA 1: Hrbtenica in njena zgradba.

Vir: Maheshwarananda, 2018.

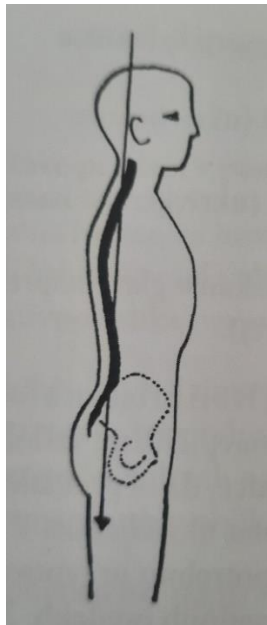
Pri stranskem pogledu na hrbtenico opazimo njeno ukrivljenost v obliki dvojne črke »S«, ki se v celoti izoblikuje med 5. in 6. letom starosti. Prsna hrbtenica in križnica sta ukrivljeni nazaj, vratna in ledvena hrbtenica sta ukrivljeni naprej. Ti dve ukrivljenosti sta predpogoj za to, da lahko hrbtenica prenese vse obremenitve, ki jim je nenehno izpostavljena. Če pa sta ukrivljenosti izraženi premalo ali preveč, prihaja do preobremenitve vretenc, medvretenčnih

ploščic, sklepov, vezi in mišic. (Maheshwaranada, Joga za hrbtenico, 2018)

a) Pogosti vzroki za bolečine v hrbtu, ramenih, vratu

Bolečino v hrbtu je občutil že skoraj vsak. Je neprijetna in ji posvečamo premalo pozornosti. Glavni vzrok za bolečino v hrbtu so slaba, napačna drža in enostranske obremenitve, ki vodijo do motenega ravnovesja v sklepih, mišicah.

Zdrava, pravilna telesna drža deluje naravno in harmonično in ne povzroča bolečin. Vsi predeli se nahajajo v navpičnici, tako da je hrbtenica obtežena na optimalen način, mišice pa enakomerno obremenjene. Pravilno držo v navpičnici prikazuje SLIKA 2.

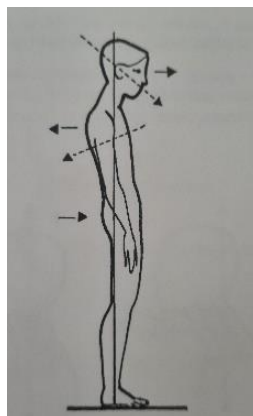


SLIKA 2: Pravilna drža v navpičnici

Vir: Maheshwaranada, 2018.

Vsakršno odstopanje posameznega dela od navpičnice pomeni povečano obremenitev posameznih vretenc, medvretenčnih ploščic, mišic, vezi in sklepov. (Maheshwaranada, Joga za hrbtenico, 2018)

Nepravilno držo, ki jo pogosto opazimo pri učencih prikazuje SLIKA 3.



SLIKA 3: Slaba telesna drža – deli telesa se ne nahajajo več v navpičnici

Vir: Maheshwaranada, 2018.

Pri učencih se pogosto začnejo nekatere nepravilnosti v telesni drži:

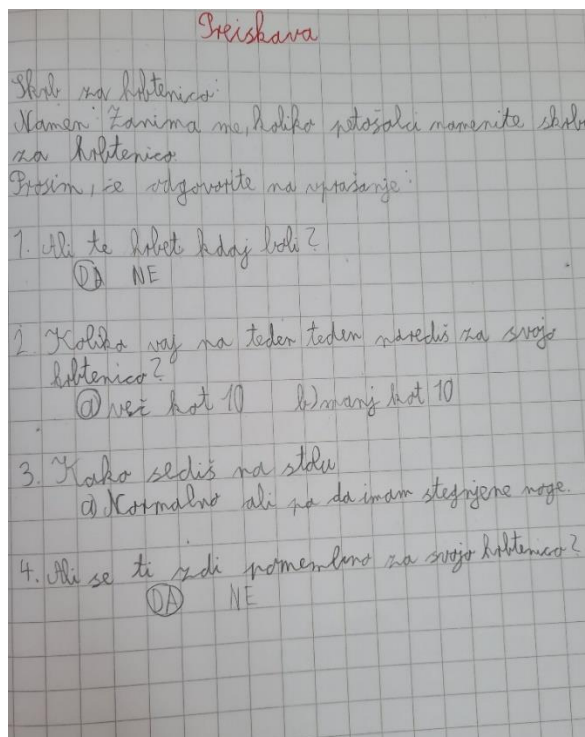
- Enostransko ali nepravilno nošenje šolske torbe.
- Nepravilno sedenje na stolu.
- Nepravilno prepisovanje tabelske slike v zvezek (preblizu zvezka).
- Hitra rast.

3. RAZISKAVA V 5. RAZREDU O SKRBI ZA HRBTENICO

V 5. razredu smo učenci na začetku šolskega leta izbrali temo za vzgojno dejavnost – SKRB ZA HRBTENICO. Pri opazovanju učencev prvi teden sem opazila, da večina učencev nepravilno sedi na stolu, pri prepisih tabelske slike je bil hrbet upognjen, glava potisnjena naprej. Stopala niso počivala na tleh, sedeli so na pokrčeni nogi, sedeli so »udobno«. Tako je nastala ideja, da bi naredili nekaj za našo hrbtenico. Odločila sem za medpredmetno povezavo pouka pri matematiki, slovenščini, naravoslovju in tehniki, športu ter gospodinjstvu.

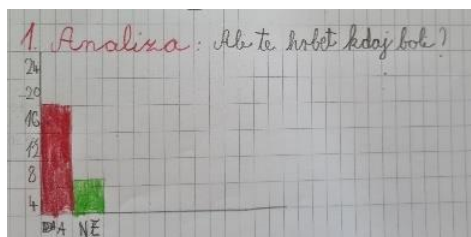
Pri naravoslovju in tehniki smo obravnavali temo Skrb za zdravje. Posvetili smo pozornost prehrani, si pripravili zdrav zajtrk in pojasnili pomen uravnotežene prehrane. Pri gospodinjstvu smo izdelali svojo brošuro o zdravju.

Pri slovenščini smo pri obravnavi učne tematike Anketa opravili raziskavo. V njej je sodelovalo 20 učencev 5. razreda. Sami so sestavili anketna vprašanja o skrbi za hrbtenico. Nato smo skupaj izbrali eno izmed anket, ki so jo izpolnili vsi učenci (SLIKA 4).

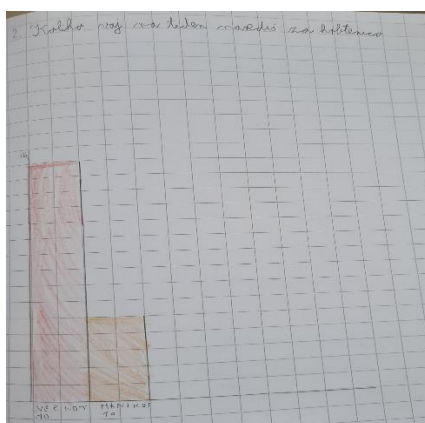


SLIKA 4: Anketni vprašalnik učenca
Vir: Učenec 5. r OŠ Sava Kladnika Sevnica

Pri matematiki smo nato na temo Prikazi naredili stolpčni prikaz podatkov rešene ankete. Vsem učencem se zdi zelo pomembno, da skrbimo za svojo hrbtenico. Vsi so tudi odgovorili, da sedijo pravilno na stolu. Odstopanja so bila pri prvem in drugem vprašanju (SLIKA 5 in SLIKA 6).



SLIKA 5: Stolpčni prikaz bolečin učencev v hrbtu. Stolpci prikazujejo, da je kar 16 učencev že kdaj začutilo bolečino v hrbtu.



SLIKA 6: Stolpčni prikaz količine vaj na teden za zdravo hrbtenico. Stolpca prikazujeta, da večina učencev naredi več kot 10 vaj za hrbtenico na teden.

Po končanem pouku in analizi smo sprejeli sklep, da bomo vsak dan namenili čas vajam za hrbtenico pri pouku.

a) Načrt vaj

Vse učence sem povprašala, kaj lahko storimo za zdravo hrbtenico. Ideje so nastajale sproti: različne vaje, da drug drugega opomnimo na pravilno sedenje, pravilno nošenje torbe, v torbi so samo potrebščine po urniku tekočega dne, ena učenka je povedala, da njena mami vodi s vaje za pravilno držo hrbtenice s pomočjo posebnih trakov (SMS metoda).

Poglobila sem se v SMS metodo, ki je enostavna vadba na področju preventive in zdravljenja bolečin v hrbtenici, ki jo je osnoval češki specialist dr. Rihard Smišek. Mobilizacija hrbtenice se izvaja s pomočjo trakov, kjer je poudarek na poravnavi hrbtenice (SLIKA 7).



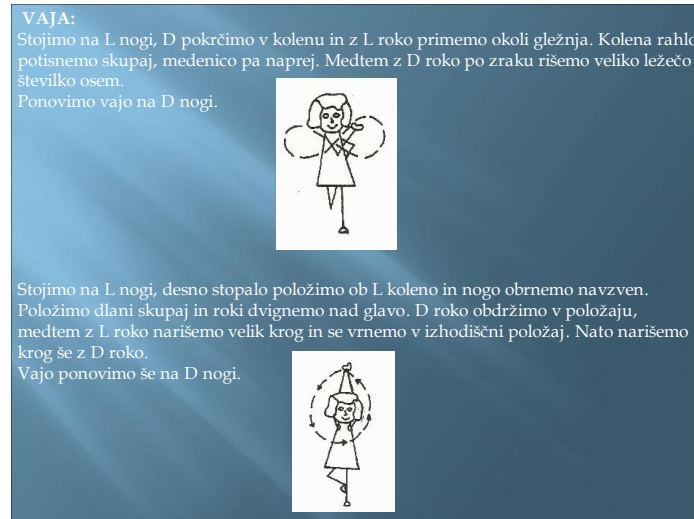
SLIKA 7: Trak pri uporabi SMS metode.

Vir: <https://www.fizioterapija-trsan.si/storitev/sms-metoda/>

Vaje so zasnovane tako, da mišice najprej raztegemo, nato aktiviramo. Vaje se izvajajo stoje, stik stopala s tlemi igra pomembno vlogo pri pridobivanju informacij, ki služijo za aktivacijo

mišic. (<https://www.fizioterapija-trsan.si/storitev/sms-metoda/>)

Z učenci smo skupaj začeli izvajati vaje pri pouku, delali smo jih vsakodnevno, tudi večkrat, če je bilo potrebno. Primere vaj lahko vidimo na SLIKI 8.



SLIKA 8: Primer vaj.

Vir: fizioterapija, ZD Sevnica.

Na koncu smo naredili vedno vaje sproščanja in dihanja v položaju na hrbtu, kjer smo sprostili svoje telo in misli. Poskusili smo odmisлити šolske skrbi in pravilno dihati. Pouk smo izvedli tudi zunaj. Izvedli smo različne skupinske vaje za hrbtenico, se razgibali z igro (SLIKA 9).



SLIKA 9: Igre zunaj in vaje za hrbtenico.

Vir: Petra Jesih, 5. r

Tudi naše torbe smo stehtali. Večina učencev je imela torbo težko 5 kg. Pogledali smo naramnice in kako nosijo torbo. Vsi so drug drugemu s pomočjo merila pregledali in preverili, če pravilno nosijo torbo. Opozorila oz. odsvetovala sem na nošenje torbe na eni rami.

Pogovorili smo se tudi o pravilnemu sedenju. Med učno uro imamo naše geslo, in sicer ko učiteljica reče HIP HOP, ČAS JE ZA POSKOK, vsi učenci vedo, da se je potrebno vstati, narediti 3 vaje, ki posameznemu učencu najbolj ustrezajo in se nato pravilno usesti na stol.

4. SKLEP

Uporaba učnih metod, ki izboljšajo držo otrok, je ključna za razumevanje in utrjevanje pravilne drže. Nenehna skrb za držo otrok vključuje ozaveščanje, vzgojo, spremljanje in spodbujanje zdravih navad.

Opazila sem, da smo po končanih vajah lažje sedli za šolsko delo, učenci so bili bolj motivirani, radovedni in so z nasmeškom reševali naloge. Postali so tudi bolj povezani med seboj, socialni odnosi so se izboljšali. Moj cilj je bil dosežen. Pomembno je, da izhajamo iz učencev, ker oni najbolj vedo, kaj potrebujejo, saj smo mi učitelji zgolj njihovi spodbujevalci in usmerjevalci, da lahko oni lažje dosežejo cilje. Odločili smo se, da bomo dejavnost izvajali skozi celotno šolsko leto, svetovala jim bom, da to počnejo tudi v višjih razredih in doma. Imam dve hčerki, ki sta v 7. razredu zaradi hitre rasti imeli velike težave s hrbtenico. Izvajal se je tudi pouk na daljavo in opazila sem hitro poslabšanje njune telesne drže. Sedaj skupaj izvajamo vaje za hrbtenico večkrat na teden.

Želim si, da bi bilo vsaj nekaterim učencem v prihodnosti življenje prikrajšano za bolečine v hrbtenici, zato ker se bodo spominjali in tudi prakticirali vaje, ki smo jih skozi celotno šolsko leto skupaj izvajali.

Mahatma Gandhi je rekel:

»Vaša prepričanja postanejo vaše misli.

Vaše misli postanejo vaše besede.

Vaše besede postanejo vaša dejanja.

Vaša dejanja postanejo vaše navade.

Vaše navade postanejo vaše vrednote.

Vaše vrednote postanejo vaša usoda.«

LITERATURA IN VIRI

- [1] E. Gokhale, L.Ac s Susan Adams, »Rešite se bolečin v hrbtu v osmih korakih«, Stella, 2015
- [2] P. S. Maheshwaranada, »Joga za hrbtenico«, DNM Novo mesto, 2018
- [3] <https://www.fizioterapija-trsan.si/storitev/sms-metoda/>
- [4] R. Bach, »Jonatan Livingston galeb«, Mladinska knjig, Ljubljana, 1997

AKTIVNE POČITNICE KOT BEG OD VSAKODNEVNIH PASTI

POVZETEK

Sodoben način življenja nas je pripeljal do točke, ko so pomembne stvari, kot so telesna aktivnost, zdrav način življenja in medčloveško sodelovanje, postale drugotnega pomena. Dandanes otroci svoj prosti čas preživljajo ob elektronskih napravah, se družijo prek socialnih omrežij, medtem, ko nekoč pomembne aktivnosti ostajajo v ozadju, ali pa se vse bolj pozabljajo. Vsak Center šolskih in obšolskih dejavnosti v Sloveniji letno razpiše vsaj dva termina aktivnih počitnic. Letno se jih udeleži približno 1500 osnovnošolskih otrok. Namen tega prispevka je predstaviti program aktivnih počitnic na CŠOD Gorenje, kjer vsako leto razpišemo dva termina aktivnih počitnic. Izvajajo se v obliki taborjenja za otroke, stare od osem do enajst let. V vsako skupino je vključenih po 29 otrok. Program vključuje usmeritve trajnostnega razvoja in hkrati ponuja vsebine, ki jih otroci težko izvajajo v šoli in v lastnem okolju. Otroci na pester in zanimiv način razvijajo svojo samostojnost in timsko delo, se urijo v socialnih veščinah, spoznavajo življenje tabornikov, predvsem pa preživljajo dneve v naravi v sproščenem in družabnem okolju. Pedagoški delavci na CŠOD smo postavljeni pred velike izzive, saj se srečujemo s čedalje večjim številom učencev, ki imajo težave s prilagajanjem, so nemirni in se v konfliktnih situacijah odzivajo družbeno nesprejemljivo. Tako imamo pomembno vlogo pri osebostnem razvoju otrok, saj jih motiviramo za zdrav življenjski slog in jim posredujemo nova znanja, s katerimi se lažje spopadajo s pastmi sodobnega načina življenja. V okviru dnevnih refleksij se je izkazalo, da bivanje in druženje v naravi ter pester program pripomorejo k večjemu zadovoljstvu otrok.

KLJUČNE BESEDE: Center šolskih in obšolskih dejavnosti (CŠOD), aktivne počitnice, taborenje, timsko delo

ACTIVE HOLIDAYS AS AN ESCAPE FROM THE PITFALLS OF EVERYDAY LIFE

ABSTRACT

The modern way of life has brought us to a point where essential things such as physical activity, a healthy lifestyle, and interpersonal cooperation have become secondary. Nowadays, children spend their free time with electronic devices, socializing through social networks, while once important activities remain in the background or are increasingly forgotten. Each Centre for School- and Extracurricular- Activities (CŠOD) in Slovenia schedules at least two terms of active holidays. In total, approximately 1500 children, mostly from primary schools, take part in them each year. The purpose of this article is to present the active holiday programme at CŠOD Gorenje, where we organize two terms of active holidays every year. These are conducted in the form of camping for children aged eight to eleven. Each group consists of 29 children. The program includes the guidelines of sustainable development but at the same time, it offers content that is difficult for children to implement at school and in their own environment. Children develop their independence and teamwork in a varied and interesting way, train in social skills, get to know the life of campers, and above all, spend their days in nature in a relaxed and social environment. As educators, we are faced with great challenges, as we encounter an ever-increasing number of students who have adaptation problems, are restless and react in a socially unacceptable way in conflict situations. In this way, we play an important role in the personal development of children, as we motivate them for a healthy lifestyle and provide them with new knowledge that helps them cope more easily with the pitfalls of a modern lifestyle. As part of the daily reflections, it turned out that staying and socializing in nature and a varied program contribute to greater children's satisfaction.

KEYWORDS: Centre for School and Outdoor Education, active holidays, camping, teamwork

1. UVOD – AKTIVNE POČITNICE

Otrokova glavna naloga je, da teče, pleza po drevesih, da je tudi ob slabem vremenu v naravi, skače po lužah, včasih pade in ob tem razvija možgane, razmišlja, zbira in analizira občutke, išče rešitve, se nauči kaj novega. Vendar starši svoje otroke preveč ščitijo in jim tega ne dovolijo. Hoja je pomembna, tek po razgibanem terenu pa je še desetkrat pomembnejši, saj mora otrok med tekom ohranjati ravnotežje, paziti, da se ne spotakne ob kamen, da se ne zaleti v drevo, če teče po gozdu. Pri teku so možgani in vsa druga čutila precej bolj aktivni. Starši otroke od tega pogosto odvrtaajo, ker se bojijo, da bi se jim kaj zgodilo (Rajovič, 2016).

Šole v naravi so se dobro zasedrale v naš šolski sistem. V začetku so bile bolj usmerjene v športne dejavnosti. Učenci so se naučili plavati in smučati. Sčasoma pa je šola v naravi dobila veliko širši pomen, ki povezuje različne učne vsebine v naravi. Otroci za teden dni zapustijo svojo primarno učno okolje in ga zamenjajo za učilnico na prostem, v naravi.

Veliko delo pri tem opravljajo Centri šolskih in obšolskih dejavnosti, ki že več kot trideset let izvajajo učne programe v naravi in v petih dneh pričarajo otrokom nepozabna doživetja v naravi. Delo poteka v sproščenem vzdušju, otroci raziskujejo, iščejo rešitve, predvsem pa med saboj sodelujejo in krepijo medsebojne odnose. Zaradi tega je veliko zastavljenih ciljev, povezanih z otrokovim socialnim in osebnostnim razvojem, lažje doseči prav v šoli v naravi.

Poleg obveznega dela pa vsi Centri šolskih in obšolskih dejavnosti razpišejo aktivne počitnice, ki so namenjene otrokom izven šolskega urnika. Izvajajo se po končanem pouku, v času poletnih počitnic. Domovi pripravijo program za najmanj dva tedna aktivnih počitnic, ki je dostopen staršem preko razpisa na internetnih straneh Centra šolskih in obšolskih dejavnosti. Letno se aktivnih počitnic udeleži več kot 1500 otrok.

Razpisani programi se od doma do doma razlikujejo, in sicer glede na specifikko doma in starostno skupino otrok, ki se lahko vključijo v program.

CŠOD Gorenje se od drugih domov razlikuje po tem, da aktivne počitnice v celoti izvajamo izven doma, in sicer na tabornem prostoru, ki ga najamemo od zreških tabornikov. Aktivne počitnice razpišemo za otroke od 8. do 11. leta starosti. Program temelji na samostojnosti, strpnosti in medsebojnem sodelovanju otrok in učiteljev. Sama izvedba programa poteka v drugačnem okolju tako za nas učitelje kot za otroke. Veliko otrok se namreč prvič sreča s preživetjem v naravi, postavljanjem šotorov, kuhanjem, skrbjo za čistočo, predvsem pa z odgovornostjo do zastavljenih nalog, sočloveka in narave. Za nas učitelje je takšna oblika dela seveda bolj zahtevna, vendar ponudi otrokom več doživetij, pristen stik z naravo ter bolj intenzivno medsebojno povezovanje in druženje. Skupek vsega pa pripomore h končnemu cilju.

2. DEJAVNOSTI

a) Postavitev tabora

Po sprejemu v CŠOD Gorenje otroke peljemo na taborni prostor, ki se nahaja na jasi sredi gozda, ki je od našega doma oddaljena dvajset minut. Vso opremo, ki jo potrebujemo za uspešno izvedbo tabora, si sposodimo od tabornikov, otroci s seboj prinesejo svojo osebno opremo in spalno vrečo. Da tabor zaživi v svojem polnem sijaju, se otroci najprej lotijo postavljanja šotorov. Nekateri se s tem srečujejo prvič, nekateri pa so se s to izkušnjo že srečali. Pri postavljanju šotorov in tabora jim pomagamo učitelji.

Za prijetno tedensko bivanje v taboru so pomembna pravila, ki jih skupaj z otroki napišemo na oglasno desko. Gre za pravila in opozorila, ki so otrokom v pomoč pri dnevni opravi in ob pojavu morebitnih nevednosti. Dnevno so določeni dežurni otroci, ki so zadolženi za pripravo pogrinjkov in pomivanje posode, za red in čistočo v taboru pa skrbimo vsi skupaj. Z otroki pa seveda napišemo tudi seznam želja, da je bivanje na taboru še lepše in prijetnejše.

b) Spoznavne socializacijske igre

Pomemben del prvega dne so spoznavne socializacijske igre. Ne gre za navadne družabne igre, saj se z udeleženci med igro in po njej pogovarjamo, kako so doživljali igro, kako so sprejeli ostale člane skupine, kako so se počutili (Rode - Virk et al., 1990).

Pri teh igrah se sprosti veliko čustvene energije, zato jih je treba izvajati premišljeno in kontrolirano. Strogo je treba spoštovati načelo, da se otrok v vsako igro vključi prostovoljno, zato te igre niso splošno obvezne.

Korist socialnih iger za učence je ta, da pridejo v medsebojni stik, se povežejo. Osamljeni, introvertirani otroci vzpostavijo stik z drugimi. Otroci, ki so drugače zelo vsiljivi, želijo biti glavni, za vsako ceno uveljavljati svoj prav, pa se morajo, če želijo biti vključeni, podrediti pravilom igre in dinamiki skupine. Med otroki se tako razvija solidarnost, medsebojna pomoč in sprejemanje različnosti. Otroci se sprostijo, se spopadejo s strahovi, saj lahko izrazijo svoja čustva in prepričanja. Korist socialnih iger za učitelje pa je ta, da preko njih po eni strani vzpostavijo bolj enakopraven, neposreden in tovariški odnos z otroki, po drugi strani pa se z otroki pozabavajo, jih bolje spoznajo v prijetnem vzdušju in vidijo, kako posameznik reagira v skupini. Pri izbiranju uvodnih iger je potrebno upoštevati, ali se posamezniki med seboj poznajo, ali je skupina že vajena take igre, ali gre za otroke, pubertetnike ali odrasle. Dobro je tudi vedeti, da na začetku ni pametno imeti skupinske diskusije o vedenju posameznika. Ta je konstruktivna takrat, ko se je v skupini že razvilo medsebojno zaupanje med člani (Rode - Virk et al., 1990).

c) Priprava obroka

Kuhanje je dejavnost, v kateri običajno uživajo vsi otroci. Otrok s kuhanjem krepi spomin, razvija domišljijo in ustvarjalnost, razvija vseh pet čutil, odkriva nove sestavine, se uči sodelovanja in spoštljive komunikacije, uči se osnovnih matematičnih znanj, spoznava pomen zdravega načina prehranjevanja, razvija motorične spretnosti in čut za estetiko, izboljšuje svojo samozavest in samopodobo (Napredni otroci, 2022).

Med vsakodnevne aktivnosti spada tudi priprava pogrinjkov, pospravljanje jedilnice in pomivanje posode. Hrana je zagotovljena s strani CŠOD. Za pripravo dveh večerij pa poskrbijo otroci sami. Izkazalo se je, da otroci z veseljem pojedjo hrano, ki so jo pripravili sami. Prvi večer je namenjen kuhanju enolončnice. Učitelji poskrbimo, da ima pri pripravi enolončnice vsak otrok neko zadolžitev. Veliko je nalog, pri katerih lahko pomagajo. Nekateri se tako prvič srečajo z lupljenjem krompirja, rezanjem čebule, korenja... Druga večerja, ki jo otroci pripravijo sami, pa so pečene hrenovke v slanem testu. Hrenovke si otroci spečejo nad tabornim ognjem. S pripravljanjem hrane potrdimo, kar so nam govorili naši starši. Obroki družijo ljudi, vzpodbudijo sproščen pogovor in krepijo medsebojne vezi.

č) Slack line – hoja po traku

Hoja po traku je več strukturna gibalna dejavnost, kjer so ključnega pomena ravnotežje, koordinacija in gibljivost. Vpliva na širok spekter človekovih psihofizičnih sposobnosti. Je predvsem preizkušnja ravnotežja, hkrati pa tesno povezana z sposobnostjo umirjanja, osredotočenja ter samozaupanja (A. Nahtigal).

Strah je faktor, ki nas ovira pri hoji po najlonskem traku. Izhaja iz občutka negotovosti, občutka, da nam ne bo uspelo, da bomo padli in se ob tem poškodovali. Občutek strahu lahko znatno zmanjšamo z varno namestitvijo traku. V kolikor smo uredili vse tako, kot je potrebno, se komponenta strahu lahko odločilno zmanjša in pripomore k uspešnosti. Prva stopnja učenja je izvajanje gibov na mestu, šele nato preidemo v hojo, ki ji lahko sledi premikanje v nizkem položaju. Začnemo s kontroliranimi in počasnimi prenosi teže iz ene na drugo nogo. Pomembno je, da smo obuti v obuvalo s tankim podplatom ali še bolje – bosi, ker je s tem odziv receptorjev večji. Vendar sama hoja in igre sodelovanja na traku niso namenjene, da otrok po določeni vadbi obvlada hojo po traku. Skozi igre poskušamo prebuditi občutek zadovoljstva otrok ob gibanju, krepiti zdrav občutek samozavesti in zaupanja vase, spodbujati medsebojno sodelovanje, strpnost, sprejemanje drugačnosti in razvoj zdrave tekmovalnosti. Igre sodelovanja izvajamo v paru, s pomočjo traku in vrvi (npr. V- game igra, hoja po luni, z zaprtimi in odprtimi očmi ...). Pomembno je, da po vsaki igri ne pozabimo refleksije, kjer otroci izrazijo svoje občutke in opažanja.

d) Cirkuške veščine

Zadnje čase se veliko govori o cirkuški pedagogiki. Cirkuška pedagogika je oblika pedagoškega dela, ki temelji na elementih sodobnega cirkusa, dramske in gibalne pedagogike ter interaktivnih iger. Hkrati gradi tudi na temeljih mladinskega dela, socialne pedagogike in kulturne animacije (ISAinstitut, 2018). Cirkuška delavnica je namenjena vsem, ki bi se radi preizkusili v cirkuških spretnostih in vsem, ki mislijo, da je izvajanje cirkuških veščin enostavno in hitro učljivo. Otroci se seznanijo s cirkuškimi rekviziti, žonglerske žogice pa naredijo tudi sami. Pri vseh veščinah gre za razvijanje osnovne motorike. Težko izločimo kakšno motorično spretnost, ki je ne razvijamo. Razvijamo koordinacijo, ravnotežje, moč, preciznost, hkrati pa tudi skladnost, dinamiko, koncentracijo in predvsem vztrajnost. Nekateri otroci v cirkuških veščinah odkrijejo svoje močno področje, s čimer se lahko spremeni celotno njihovo življenje, saj pričnejo aktivno preživljati svoj prosti čas.

Na taboru učitelji otrokom najprej demonstriramo, kako se rokuje s posameznimi cirkuškimi rekviziti. Predstavimo jim Devil stick, Diabolo, žonglerske žogice, obroče, Kitajski krožnik in monocikel. Upošteevamo metodične korake, ki omogočajo hitrejše napredovanje. Nato otroke razdelimo v skupine in jim damo osnovna navodila. Med vadbo jim ves čas pomagamo. Otroci zvečer ob tabornem ognju pripravijo in izvedejo kratek nastop pred skupino. Cirkuški rekviziti so jim na voljo ves čas, tako da se lahko z njimi pozabavajo tudi, ko imajo prosti čas.

e) Plezanje po drevesu

Športno plezanje po naravnih ali umetnih stenah nam je vsem poznano. V naravi pa nas ves čas vabijo drevesa, ki so najboljši poligon za plezanje. Zaradi različnih mišljenj in strahu pred padci je ta zanimiva dejavnost v vsakdanjem življenju večkrat prepovedana. Na taboru izvajamo

aktivnost plezanje po drevesu, ki je naravna oblika gibanja. Seveda pri tem uporabljamo ustrezna varovala.

S to učno vsebino želimo v otrocih zbuditi njihovo naravno potrebo po gibanju, da odkrijejo in nadgradijo lastne zmožnosti ter jim zbuditi njihov naravni stik z naravo. Plezanje po drevesih je koristno tako za fizični, mentalni in kognitivni razvoj. Z njim otroci krepijo mišično moč, občutek za ravnotežje, prostorsko predstavo in razvijanje šestega čuta. Otrok se uči, kako prevzeti tveganje in razvija veščine kritičnega mišljenja. Med drugim s plezanjem pridobiva tudi znanja odločanja, reševanja problemov, čustvene stabilnosti, vztrajnosti, goji občutke uspeha, kar posledično povečuje samozavest. Ob tem se povezuje z naravo, krepi imunski sistem in najpomembnejše – se zabava (Burnik, S. et al., 2012).

Otroke med plezanjem na drevesa varujemo z varovanjem od zgoraj (top rope). Najprej je potrebno splezati na drevo, izbrati linijo plezanja in na primerni višini urediti sidrišče. Osebo, ki to ureja, je pri tem potrebno varovati kot prvega v navezi. Plezalec med plezanjem ureja vmesno varovanje z neskončnimi trakovi (kavbojski vozeli) in vponkami.

Pri plezanju krepimo sposobnosti, ki so nam lahko v veliko pomoč v vsakdanjem življenju. Dobro je, če smo v življenju, tako v naravi kot v mestu, pripravljeni na izzive, ki jih lahko povzročijo nepredvideni dogodki, kot so različne nesreče in vojne, velik izziv pa je lahko tudi zmožnost pomagati sočloveku. Zato postajajo vse oblike naravnega gibanja v vsakodnevnem življenju vedno bolj prepoznavne in pomembne.

f) Taborniške veščine (kurjenje ognja, bivaki, orientacija)

Tabor zaživi, ko se zakuri taborni. Taborni ogenj je prijeten in pomirjajoč. Ogenj se prižge prvi dan in ugasne zadnji dan. Pri postavljanju tabornega ognja in rokovanju z ognjem damo poudarek na varnosti. Otroke naučimo, kaj vse je pomembno za uporaben ogenj. Naučimo jih nabiranja naravnega materiala, pravilne postavitve ognja, sušenja vlažnih vej, zaščite pred požarom, gašenja ognja ... Pred začetkom poskrbimo, da je prostor za postavljanje ognja na ustreznem, varnem mestu. Poiščemo ravno površino, ki je odmaknjena od šotorov ter od vnetljivih in suhih snovi. Tla očistimo suhih vej in prostor za ogenj ogradimo s kamenjem. Suhi material, ki smo ga nabrali, zložimo ob kurišče, ločeno po velikosti. Pred prižiganjem ognja poudarimo varnost pri rokovanju z ognjem. Odgovornost krepimo z nočnim dežurstvom, ki je prostovoljno. Zanj se otroci odločijo že prvi dan. Sami izberejo svoj par za stražo in čuvanje ognja. Pari se menjujejo na eno uro.

Nepogrešljivi del tabora je postavljanje bivakov. Bivake se učimo postavljati s šotorskimi krili in naravnimi materiali. V bližnji okolici poiščemo primeren prostor za postavljanje bivakov. Otrokom razložimo pomen postavljanja bivakov, razdelimo jih v skupine in jim damo okvirna navodila. Samo izvedbo prepustimo otroški domišljiji. Otroci uporabijo vse, kar imajo na razpolago na izbranem mestu (veje, listje, kamenje...). Ključnega pomena za dobro postavljen bivaka je medsebojno sodelovanje. Bivake zaradi gozdnega reda na koncu taborenja tudi pospravimo.

Ena pomembnejših aktivnosti, ki jo izvajamo na taboru, je orientacija. Orientacija je pomembna za razvoj otrokove samostojnosti, samozavesti in sposobnosti reševanja problemov. Otroci so v določenih trenutkih primorani spoštovati pravila, sodelovati in se pravilno odločati. Postavimo jim orientacijo, ki je primerna njihovi starosti in predhodnemu znanju. Orientacija je sestavljena iz opisane in označene poti. Za popestritev same aktivnosti orientacija vsebuje še

vmesne točke z določenimi nalogami, ki jih mora skupina rešiti sama. Na koncu zmaga skupina, ki je zadano pot uspela premagati v najkrajšem času in ob tem bila uspešna tudi na točkah z nalogami.

3. ZAKLJUČEK

Aktivne počitnice, ki jih otroci preživljajo v naravi, so za nekatere prvi stik s samostojnim življenjem, prva izkušnja brez staršev ali skrbnikov. Postavljanje šotorov in skrb za red v njih, pripravljanje in pospravljanje obrokov, skrb za čisto okolje so malenkosti, s katerimi se posameznik srečuje vsak dan. Delo na taboru poteka v bolj sproščnem vzdušju, kar omogoča vzpostavitev pristnejših stikov med otroki ter stikov med otroki in učitelji, kar pripomore k boljšemu sodelovanju. Zaradi tega se veliko zastavljenih ciljev, povezanih z otrokovim socialnim in osebnostnim razvojem, lažje doseže prav v šoli v naravi ali na izvenšolskih aktivnostih. Aktivne počitnice so odlična priložnost za učenje novih veščin, kot so postavljanje ognja, bivakov, razvijanje cirkuških veščin... Učenci dobijo nove ideje, kako aktivno preživljati prosti čas, spoznajo zdravo tekmovalnost, krepijo samozavest in skupinski duh. Splete se veliko novih prijateljskih vezi, ki lahko ostanejo za vedno. Vse to so vrline, na katere današnji otroci in mladi na žalost pozabljajo, oziroma se redko srečujejo z njimi, so pa še kako pomembne za nadaljnje življenje. Tabor jim omogoča, da pridobijo ogromno znanj, ki so jim lahko v pomoč pri premagovanju ovir, na katere naletijo v vsakodnevnem življenju. Prav tako pa takšna oblika aktivnih počitnic poveže otroke z naravo. Otroci se učijo o naravi, spoznavajo njeno lepoto, pomen in ranljivost ter kako pomembno je, da skrbimo za njo. S temi vidiki skrbimo za trajnostni razvoj. Velik poudarek dajamo tudi raziskovanju in izkustvenemu učenju. Otroci pridobivajo izkušnje, ki jih drugače v vsakdanjem življenju verjetno ne bi pridobili. Postavljeni so pred prag samostojnosti, stopiti morajo iz cone udobja, iskati rešitve ter razvijati svojo domišljijo in radovednost. Ponujen izbor aktivnosti je takšen, da lahko vsakdo najde kaj zase. Tako aktivnosti omogočijo, da so lahko vsi uspešni, tudi tisti, ki so večkrat v ozadju.

Pomemben del vsakega dneva so refleksije, ki jih izvajamo zvečer ob tabornem ognju. Preko refleksij spremljamo počutje otrok, njihovo zadovoljstvo, osebna mnenja in morebitne težave. Otroci izrazijo svoje občutke, razvijajo kritično in osebno mnenje, ki ga delijo z drugimi. S poslušanjem in sprejemanjem drugih mnenj razvijajo empatijo in spoštovanje drugače mislečih. Poleg pogovora vsak otrok dnevno označi svoje počutje tudi na »Drevesu počutja«. Povratne informacije, ki jih dobimo od otrok po končanih aktivnih počitnicah, nam pomagajo pri organizaciji novih aktivnih počitnicah. Končna refleksija otrok nam vsakič potrdi, da je narava res najlepša učilnica. Otroci zapuščajo aktivne počitnice polni pozitivnih vtisov, novih prijateljstev, novih znanj in doživetij.

Aktivne počitnice sicer ne trajajo dovolj dolgo, da bi lahko otroci vse vtise, informacije in veščine tudi ponotranjili, vendar dobijo vsaj nekaj izkušenj, ki so za zdrav razvoj in samostojno življenje posameznika še kako pomembne.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Virk - Rode, J. in Belak - Ožbolt, J. (1990). Razred kot socialna skupina in socialne igre. Zavod RS za šolstvo. Ljubljana.
- [2] Nahtigal, A. (2012). Učenje hoje po najlonskem traku. Diplomski naloga. Ljubljana. Univerza v Ljubljani.
- [3] Burnik, S., Petrovič, D., Gratej, L., Zubin, A., Jereb, B. (2012). ABC dejavnosti v naravi. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- [4] Rajovič, R. (2016). Kako z igro spodbujati miselni razvoj otroka. Ljubljana. Mladinska knjiga.
- [5] Napredni otroci. (2022). Kuharske delavnice. [citirano 2. 11. 2023]. <https://napredni-otroci.si/>
- [6] ISAinstitut. (2018). Usposabljanje iz cirkuške pedagogike. [citirano 2. 11. 2023]. <http://isainstitut.si/isa/dogodek/usposabljanje-iz-cirkuske-pedagogike/>

VPLIV JOGE NA POČUTJE IN SAMOURAVNAVANJE ČUSTEV UČENCEV

POVZETEK

Joga ni zgolj telesna vadba s katero poskrbimo za gibljivost in krepitev telesa. Ustrezna izbira jogijskih vaj, usklajenih z dihanjem in dinamiko vadbe, pripomore k umirjenosti, sprostitvi, izboljšanju čuječnosti in zmanjšanju stresa v našem vsakdanu.

Prispevek predstavlja vplive rednega izvajanja joge na počutje, telesno in čustveno zavedanje učencev, starih od 5 do 15 let. Jogo učencem ponujamo kot eno od dejavnosti razširjenega programa, ki si jih učenci izberejo sami. Prve jogijske korake smo naredili pred dvema letoma, s poskusnim vključevanjem manjšega števila učencev, ki je hitro preraslo v večjo skupino stalnih udeležencev. V tem času smo dosegli poglobitve, trajno usmerjene cilje k izboljšanju koordinacije gibov in motoričnih spretnosti učencev, izboljšanju njihove koncentracije, zmanjšanju nemirnosti in lažjemu spopadanju s stresnimi situacijami. Omenjeni pozitivni vplivi joge so opazni tudi pri otrocih, ki imajo težave s samouravnavanjem čustev (jeza, žalost, strah) in otrocih z motnjo pozornosti s hiperaktivnostjo. Učenci spoznavajo jogijske položaje, dihalne tehnike in načine sproščanja, namenjene njihovim starostim in sposobnostim. Razvijajo zaupanje, samozavest in sprejemanje samega sebe ter drugih. Učijo se medsebojnega sodelovanja in se ne obremenjujejo s tekmovalnostjo. Primere dobrih praks, predstavljene v prispevku, smo na pobudo učencev prenesli tudi v ure obveznega programa. Uporabljamo jih kot uvod v začetek ure ali kot kratek odmor za sprostitve.

KLJUČNE BESEDE: joga, koncentracija, umirjanje, sproščanje

INFLUENCE OF YOGA ON STUDENT'S FEELINGS AND SELF- REGULATION OF EMOTIONS

ABSTRACT

Yoga is not just a physical exercise that ensures mobility and strengthening of the body. The appropriate selection of yoga exercises, coordinated with breathing and exercise dynamics, helps to calm down, relax, improve alertness and reduce stress in our everyday lives.

The paper presents the effects of regular yoga practice on the well-being, and physical and emotional awareness of students aged 5 to 15 years. We offer yoga to the students as one of the activities of the extended program, which the students choose themselves. We took our first yogic steps two years ago, with the trial inclusion of a small number of students, which quickly grew into a larger group of regular participants. During this time, we achieved the main, permanently oriented goals of improving the coordination of movements and motor skills of students, improving their concentration, reducing restlessness and making it easier to deal with stressful situations. The aforementioned positive effects of yoga are also noticeable in children who have problems with self-regulation of emotions (anger, sadness, fear) and children with attention deficit hyperactivity disorder. Students learn about yoga positions, breathing techniques and ways of relaxation, designed for their age and abilities. They develop trust, confidence and acceptance of themselves and others. They learn mutual cooperation and do not bother with competition. The examples of good practices presented in the article were also transferred to the lessons of the compulsory program at the initiative of the students. We use them as an introduction to the beginning of class or as a short break to relax.

KEYWORDS: yoga, concentration, calming down, relaxation

1. UVOD

Izraz joga izvira iz sanskrita, svetega jezika hindujcev in jezika v današnji Indiji. Joga, katere koren besede izvira iz »yuj« ali »joch«, pomeni povezavo in združitev, poenotenje uma, telesa in duha (Klein s sod., 2016). V indiji poznajo jogo že več kot 3500 let. Nomadi iz Srednje Azije (Arijci) so od leta 1500 pr. n. št. prodirali vedno globlje v Indijsko podcelino in s seboj poleg družbenega reda, t. i. kastnega reda, prinesli disciplino uma, ki so jo imenovali »joga«. Ta je vključevala metode za doseganje stanja duha, v katerem so čuti pod nadzorom in telo v oblasti (Shöps, 2011).

Na Zahodu zanimanje za jogo sega v začetek 19. stoletja, ko so zahodni učenjaki zaključili s prvimi prevodi staroindijskih besedil. Konec 19. stoletja je joga dokončno zakorakala na Zahod. Najprej s pomočjo številnih potovanj in predavanj vodilnih mojstrov joge in njihovih objavljenih del, kasneje pa zaradi zanimanja za azijske kulture in boljših možnosti za obisk te oddaljene dežele (Klein s sod., 2016). Danes se nad jogo navdušuje vse več ljudi, saj predstavlja telesno dejavnost, ki je povezana s sprostitvijo in številnimi terapevtskimi učinki.

2. VLOGA IN UČINKI JOGE

Joga predstavlja najstarejšo obliko celostne vadbe. Namenjena je sproščanju, poživljanju in obnovi uma, telesa in duha. V današnjem času hitenja, vsakodnevnih stresnih situacij in napetosti nam pomaga najti notranji mir in usmerjenost v naše misli in dejanja.

Vadba joge vključuje tri sestavne dele: pranajamo (zavestno dihanje), asane (telesni položaji) in globoko sprostitvev, katero pogosto spremlja meditacija.

Pranajama je osrednji del joge, prepleten skupaj z izvajanjem asan. Predstavlja več tisoč let stare tehnike zavestnega dihanja, ki vplivajo na um in telo. »Prana« v sanskritu pomeni energijo, »ajam« pa uravnavanje, nadzorovanje. Pravilno dihanje omogoča telesu dovolj kisika za vse celice, kar posledično vpliva na boljše delovanje in očiščenje tkiv ter organov. Zavestni nadzor dihanja nam pomaga pri umirjanju v stresnih situacijah, razburjenju in utrujenosti. Dihalne vaje vključujemo v začetek vadbe, saj se z nadzorovanim dihanjem umirimo in osredotočimo na svoja občutja.

Asane so položaji telesa, ki povezujejo gibanje z dihanjem in v katerih vztrajamo dlje časa, da raztegnemo in ojačamo različne dele telesa (Sharma, 2015). Z njimi izboljšujemo gibljivost hrbtenice, krepimo krvni obtok, spodbujamo prekrvavitev telesa in delovanje notranjih organov. Pravilno izvajanje položajev asan pozitivno vpliva na stabilnost, moč, prožnost in uravnoteženost telesa. Z zavestno načrtovanimi gibi sproščamo telesno ter duševno napetost. Osredotočenost in usmerjenost na posamezen telesni položaj vplivata na povezavo uma in telesa. Misli nam ne bežijo več na vse strani, telo se umiri.

Globoka sprostitve spremlja zaključek vadbe joge. Pomagamo si z meditacijo, sprostitveno vizualizacijo, mirno glasbo. Sprostitev vpliva na živčni in hormonski sistem telesa. Sprostijo se notranje blokade, razgradijo se stresni hormoni, ponovno se vzpostavlja ravnovesje v telesu.

Predhodno omenjeni vplivi joge imajo preventivne in terapevtske učinke na naše telo. Jogijske vaje nam pomagajo pri izboljšanju telesne drža, občutka za ravnotežje, gibčnosti in elegance. Z rednim izvajanjem vaj ojačamo hrbtenico, olajšamo bolečine v hrbtu, izboljšamo morebitno skoliozo ter sprostimo napeta ramena in vrat. Mnogi avtorji navajajo pozitivne učinke joge pri različnih kroničnih obolenjih (diabetes, povišan krvni tlak, prebavne motnje) ter izboljšanju endokrinega in imunskega sistema.

V povezavi z jogo in njenimi pozitivnimi učinki na ljudi, predvsem na otroke, je bilo narejenih že mnogo raziskav. Rezultati le-teh so pokazali, da so otroci, ki so vadili jogo, bili gibljivejši in imeli boljše motorične sposobnosti. Mnogi raziskovalci so izpostavili, da sta se pri otrocih, ki so obiskovali jutranjo jogo, izboljšali repetitivna moč in ravnotežje. Poleg izboljšanja krvnega obtoka in boljšega hormonskega delovanja, so otroci, ki so obiskovali jogo, napredovali tudi v moči in gibljivosti (Planinšek, 2018).

Izvajalci izobraževalnega programa za učitelja joge za otroke Yoga Ed. navajajo rezultate raziskav, pri katerih so bili ugotovljeni pozitivni učinki joge na razvoj možganskih celic ter izboljšanje kognitivnih, čustvenih in motivacijskih procesov pri otrocih, ki so redno izvajali jogijske vaje. Omenjene pozitivne učinke povezujejo s spodbujanjem pozornosti, zavedanja in motivacije, lastnosti, ki jih otroci spoznavajo in razvijajo z jogijskimi položaji in dihalnimi vajami. Dinamična zaporedja, različne igre, povezovanje jogijskih vaj s pravljičami, spodbujajo sintezo živčnih prenašalcev ter posledično številnih nevronskih povezav možganskih celic. Joga otrokom omogoča razvoj veščin, ki predstavljajo pomembne temelje v njihovem razvoju in kasnejšem življenjskem obdobju.

3. VKLJUČEVANJE JOGE V DELO Z UČENCI

Sodeč po literaturi, so mnoge šole na zahodu začele otroke poučevati jogo že pred dvajsetimi leti. Danes je joga sestavni del šolskih dejavnosti v šolah in vrtcih širom po svetu. Primere dobrih praks predstavljajo zlasti Velika Britanija, ZDA, Španija, Italija, Irska in Norveška, kjer so pred kratkim opravili 8-tedensko raziskavo vpliva rednega izvajanja joge na sprostitve in zmanjšanje stresa pri učencih.

Sama se z jogo ukvarjam že deset let. Ob moji večni hiperaktivnosti in stalni želji po gibanju, mi redno izvajanje joge predstavlja protiutež ob vseh aktivnostih, s katerimi sproščam vso odvečno energijo. Pomaga mi umiriti telo po dolgih kilometrih teka in sprostiti misli ob stresnih ter napetih vsakdanjih situacijah v službi in izven nje. Na podlagi lastnih izkušenj, s pomočjo sodelavke, ki prav tako že vrsto let izvaja in poučuje jogo ter z močno podporo vodstva šole, smo jogo vključili tudi v naše šolsko okolje. Začetki so bili komaj opazni. Sodelavka je pričela z izvajanjem dejavnosti pred štirimi leti, ko se je oblikovala skupinica 4 učenk, ki so redno, 1x

tedensko obiskovale jutranjo jogo. Leto kasneje sva s sodelavko vključili jogo kot dejavnost razširjenega programa, namenjeno vsem učencem od 1. do 9. razreda.

Ure joge so prilagojene starosti otrok. Sama izvajam jogo za učence od 1. do 5. razreda, učenci od 6. do 9. razreda obiskujejo jogo pri sodelavki. Dejavnost je izbirna in si jo učenci vsak teden izberejo sami. Sprva so bili vpisi učencev previdni, število prisotnih otrok je bilo dokaj majhno. Za večino učencev je bila dejavnost nova, nepoznana, mnogi niso vedeli, kaj se pri uri počne in kaj lahko pričakujejo. Število vpisov je z meseci počasi naraščalo, učencem je bila vseč drugačnost in predvsem umirjenost ter sproščenost, ki so ju pridobili pri uri. Po 6-ih mesecih izvajanja dejavnosti, sva obe s sodelavko opazili vse večji vpis. Po dveh letih izvajanja imava obe polne sezname otrok, ki komaj čakajo, da bodo prišli na jogo.

a) Pravljična joga

Ob razmišljanju, kako najmlajše učence privabiti k jogi, sem izhajala iz primerov dobrih praks šol in vrtcev v tujini in pri nas, kjer jogo že izvajajo. Jogijske vaje za otroke, stare od 5 do 10 let so drugače zasnovane, kot vaje, namenjene mladostnikom ali odraslim. Upoštevati je potrebno njihov razvoj in dejstvo, da se mlajši otroci pričnejo ob dolgotrajni vadbi dolgočasiti. Ob tem postanejo nemirni in izgubijo potrebno zbranost. Ura joge se lahko hitro spremeni v turbolentno stanje tekanja in samovoljnega ravnanja otrok.

Otroci imajo radi igre, medsebojno sodelovanje, različne načine gibanja, ki jih vključujem pri načrtovanju ure. Jogijske položaje oz. asane jim predstavim in povezujem preko zgodbic in pravljič, ki jih večinoma sestavljam sama glede na izbrano temo ure. Otroci so ob zgodbicah pozornejši, saj asane med samo vadbo pridobijo pomembno vlogo. Muce in kužki se lovijo okoli dreves, levi najdejo svoj pogum, ki ga pokažejo s strašnim rjoventjem, močni bojevniki surfajo po oceanu in ko se izgubimo v džungli, nam pravo pot pomagajo poiskati metulji s čudovitimi, pisanimi krili. Otroke pogosto spodbudim, da mi pomagajo pri nadaljevanju zgodbice. Nič hudega, če se kobra kar naenkrat znajde skupaj s plešočo rock&roll zvezdico. Pomembno je, da se otroci pri tem zabavajo, razvijajo svojo domišljijo, kreativnost in začnejo sprejemati jogijske vaje kot ravnovesje med gibanjem, raztezanjem in umirjanjem.

Ure vedno pričnemo z dihalnimi vajami, prilagojenimi mlajšim otrokom. Otroci se zelo radi zvijejo v »bubice«, v katerih se ob mirni glasbi popolnoma umirijo. Nadaljujemo z ogrevanjem in sklopom asan, ki običajno traja 15-20 minut. Sledijo različne igre v dvojicah ali v skupini. Igre otroci pogosto sami vodijo, ko poznajo njihova pravila. Zadnjih 5-10 minut je namenjenih sproščanju, kjer pogosto uporabim metodo vizualizacije. Otroke z mirnim pripovedovanjem popeljem v domišljjski svet, v katerem poskušamo sprostiti skrbi in strahove.



SLIKA 1: »Bubice« za umiritev



SLIKA 2: Sprostitvena igra Korenček

b) Razvijanje motoričnih spretnosti in ravnotežja

Z izvajanjem jogijskih položajev učenci razvijajo gibalne in motorične spretnosti ter ravnotežje. V skupini so otroci različnih starosti (od 5 do 10 let) in zmožnosti. Otroke vedno opozarjam, da cilj izvajanja asan ni popolnost izvedbe in kako super se lahko zvijemo, raztegnemo. Med seboj ne tekmujemo. Pomembno je, da se imamo pri vadbi lepo, z usvojenimi asanami pa počasi napredujemo v izboljšanju gibčnosti, motoričnih spretnosti in ravnotežja.

Otrokom uspešno izvedena vaja predstavljala dodatno motivacijo za nadgradnjo in zaupanje v svoje telo. Navodila in prikaze za izvedbo posamezne vaje podajam v čim bolj preprosti obliki. Pri posameznih položajih učencem pokažem prilagoditve, da lahko postopno usvojijo in pravilno izvedejo položaj. Manj večim učencem pomagam pri izvedbi posameznega jogijskega položaja ter jih spodbujam k samostojni izvedbi. Ob rednih obiskih joga otroci dokaj hitro razvijejo dodatne spretnosti in izboljšajo ravnotežje. Napredek se pri večini pokaže že po 3-4 zaporednih obiskih. Večina učencev svoje najljubše vaje izvajajo tudi doma, kar še dodatno pripomore k njihovem razvoju gibljivosti.

Ob vadbah vse pogosteje opažam, da imajo otroci slabše ali celo zelo slabo razvito finomotoriko prstkov na nogah. Otrokom v sklopu iger pripravim različne izzive, preko katerih razvijajo omenjene spretnosti.

Zelo zanimiva je igrice z majhno žogico, ki si jo otroci podajajo sedeč na tleh v krogu. Žogico morajo prijeti s prstki obeh nog in jo podati svojemu sosedu. Le-ta žogico prevzame s prstki obeh nog, pri tem žogica ne sme pasti na tla.

Od vseh jim je bila najbolj zanimiva in nenavadna ura risanja z nožnimi prstki. Učencem je bila tovrstna dejavnost popolnoma nova, nepoznana. Poleg finomotorike so razvijali tudi večine potrpežljivosti, kreativnosti, domišljije. Med seboj so si izmenjavali izkušnje, počutje, nasvete za lažjo izvedbo risbice. Pri tem sem jim pomagala s kratko razlago in prikazom svojega risanja s prsti na nogah. Skupinska aktivnost in nastali izdelki so pripomogli k večji motivaciji otrok.



SLIKA 3: Risanje s prstki na nogah

c) Socialne interakcije in razvijanje empatije

Joga je skupinsko naravnana dejavnost, ki učence spodbuja k razvijanju veščin sodelovanja in empatije. Učenci veščine razvijajo z igrami v skupini in v dvojicah. Pri tem aktivno sodelujejo z drugimi, se učijo prilagajanja med posameznimi člani skupine ter sprejemanja različnih sposobnosti posameznika. Razvijajo sposobnosti poslušanja, veščine spoštovanja, verbalne in neverbalne komunikacije ter medsebojne pomoči. Učijo se razumeti in sprejemati občutja svojih sošolcev.

Učencem zelo ljuba igra Ogledalo omogoča vsakemu posamezniku, da prikaže svoj najljubši jogijski položaj. Ostali učenci ga posnemajo in tako razvijajo neverbalno komunikacijo. Učenci drug drugemu pomagajo z navodili in se prilagajajo za lažjo in uspešnejše izvedeno posamezno vajo. Pogovor med njimi poteka umirjeno, na trenutke obarvan s smehom.

Opazam, da se učenci, ki so po naravi tihi in sramežljivi, pri jogi lažje vključijo k sodelovanju. Povežejo se v celoto in s časoma postanejo samozavestnejši. Najlepše so vezi, ki nastajajo med najmlajšimi, 5-letnimi učenci, in že skoraj najstniki, 10-letnimi učenci. Med njimi se stkejo zaveznitva, ki se nadaljujejo tudi izven učilnice za jogo.

č) Čuječnost in samouravnavanje čustev učencev

Razvijati zbranost in osredotočenost v danem trenutku pri otrocih predstavlja kar zahtevno nalogo. Še posebej v današnjem času, ko nas obkrožajo mnogi dražljaji in nas kar naprej nekaj moti. Nezbranost in slabšo koncentracijo otrok opazam predvsem pri tistih, ki se joge udeležijo prvič in jim je tovrstna dejavnost povsem nova. Ti učenci potrebujejo več časa, da se umirijo, asane so jim tuje in nekaterim celo »čudne«.

Zanimiv je vzorec, ki ga že ves čas spremljam pri opazovanju odziva otrok na jogo. Pri otrocih, ki jim je joga popolnoma tuja in ob katerih vložim ogromno energije, da se ustrezno umirijo in sodelujejo, me vedno znova preseneti njihov končni odziv. Ko si že mislim, da nekaterih otrok res ne bo nikoli več na jogo, se naslednjo uro zopet vpišejo na to dejavnost.

Skupino obiskuje deček, ki se je v lanskem šolskem letu prvič srečal z jogijskimi vajami. Že prvo uro je, z neprimernim obnašanjem in motenjem ostalih, uro joge spremenil v mali kaos.

Po svojih najboljših močeh sem njegovo »turbulentno« energijo poskušala umiriti s pomočjo gibalnih iger in zgodbice. Ker je s svojimi dejanji ogrožal ostale otroke, sem ga večkrat za trenutek usmerila v kotiček za sproščanje. Tam se je najlažje umiril tako, da se je ulegel na hrbet in noge podprl ob zid. Po koncu ure smo bili vsi vidno raztreseni in tisti dan joga na nas ni imela ravno pozitivnega učinka. Za dečka, ki nam je vse skupaj obrnil na glavo, sem bila prepričana, da ga ne bo več k nam. Vendar sem se zmotila. Naslednji teden mi je že od daleč mahal in klical, da se je zopet vpisal k meni na jogo. Počasi in postopoma je spoznaval pomen dihalnih vaj, umirjanja na začetku ure ter asan, ki smo jih izvajali. Pogosto sva preizkušala meje drug drugega, vendar so se s časoma že kazali pozitivni učinki. Deček se zdaj zna umiriti, uro joge spremlja aktivno, brez motenja in ogrožanja ostalih sošolcev.

Poleg omenjenega dečka, ure joge redno obiskujeta tudi učenca z motnjo avtističnega spektra ter postavljeno diagnozo ADHD. Pri obeh je opazna razlika v sodelovanju pri uri joge v primerjavi z ostalimi urami. Oba učenca se pri urah joge redkeje burno čustveno odzoveta na določene moteče dejavnike, s pomočjo sprostitev tehnik se hitreje pomirita/umirita.

d) Joga v razredu in medpredmetno povezovanje

Na pobudo učencev, smo primere dobrih praks dejavnosti joge prenesli tudi v ure obveznega programa. Uporabljamo jih kot uvod v začetek ure ali kot kratek odmor za sprostitev. Učencem so vseč dihalne vaje, s katerimi se sprostijo in umirijo ter asane, kot so zvezdica, gora, polmesec, punčka iz cunj, drevo. Zanimive so jogijske vaje na stolu, saj predstavljajo hiter in učinkovit način raztezanja ter kratke telesne aktivnosti v času pouka, ko smo vsi že siti sedenja.

Lahko jogo združimo z matematiko? Zakaj pa ne. S sodelavko, ki mlajše učence poučuje matematične urice, sva si postavili izziv in izvedli medpredmetno povezavo. In kje se lahko matematika najde v jogi? Iskali in ustvarjali smo matematične like, kot so trikotnik, krog, kvadrat. Otroci so jih hitro prepoznali v asanah drevo, zvezdica, miza, trikotnik. Z združevanjem nekaterih asan (npr. trikotnika na tleh) smo ustvarili druge like (v našem primeru kvadrat). Odziv učencev obeh skupin, tako jogijske kot matematične, je bil čudovit. Deklica, ki običajno obiskuje matematične urice in ji je bila joga povsem nova izkušnja, nama je s sodelavko veselo povedala, da je bilo zelo zabavno. Učencem je bila najbolj vseč drugačnost ure in sodelovanje dveh popolnoma različnih skupin.

4. SKLEP

Dejavnosti joge so učenci zelo lepo sprejeli, opazen je napredek pri poznavanju vadbe, vključevanju le-te v ure rednega pouka ter ostale dejavnosti. Izoblikovale so se skupine učencev, ki redno obiskujejo jogo. Zanimanje zanjo narašča tako pri mlajših kot starejših učencih. Pri učencih, ki obiskujejo jogo, so opazni znaki sproščenosti, umirjenosti in večje pozornosti v razredu. Opazni sta boljša koordinacija gibov ter gibčnost otrok. Velik napredek opazamo pri otrocih, ki imajo težave s samournavanjem čustev (jeza, žalost, strah), saj so omenjene težave pri tistih, ki obiskujejo jogo, manjše in boljše, predvsem lažje uravnavane. Opazni pozitivni rezultati nas vodijo v vključevanje zaposlenih k tovrstnim dejavnostim, saj je sprostitev telesa, uma in duha pomembna in potrebna tudi pri tej skupini deležnikov.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Klein, B., Lowis, U. Joga za vsakogar. Köln: Verlags- und Medien, 2016.
- [2] Kersnik Žvab, A. Moja prva joga: magična joga za otroke. Kranjska Gora: Devayani Yoga & Dance Lifestyle, 2021.
- [3] Planinšek, E. Vpliv joge na gibalne sposobnosti otrok v 1. razredu osnovne šole. Magistrsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani. Pedagoška fakulteta, 2018.
- [4] Shöps, I. Joga: veliki priročnik za začetnike in izkušene. Tržič: Učila International, 2011.
- [5] Yoga for children foundations. Teaching children yoga. Teachers guide, first edition. Honolulu: Yoga Ed. Corp. 2022.

V ŠOLI LAHKO PLEŠEMO TUDI MED ODMOROM

POVZETEK

Cilj prispevka je predstaviti različne načine poučevanja plesa na OŠ Šmartno, glede na metode, oblike dela in izvedbo. Program plesa je del učnega načrta Športne vzgoje v vseh triletjih. Običajno se ga uči pri rednih urah športa. Ob tem pa se na naši šoli poslužujemo tudi drugih organizacijskih oblik. Ob petkih učenci plešejo v rekreativnem odmoru. Decembra lahko učenci od 5. do 9. razreda svoje plesno znanje izkažejo na Šolskem novoletnem plesnem tekmovanju v standardnih in latinsko-ameriških plesih. Prireditev popestrimo z nastopi učencev, ki se s plesom ukvarjajo tekmovalno in nastopom skupine ritmičnih gimnastičark od 1. do 5. razreda, ki vadijo v okviru interesne dejavnosti. V devetem razredu ponudimo izbirni predmet ples. Tudi program valet vključuje skupinski ples celotne generacije devetošolcev. V prispevku predstavljamo še plesni zvezek, ki smo ga pripravili učitelji športa za pomoč pri delu. Ocenjujemo, da z uporabo različnih organizacijskih oblik učencem učinkoviteje približamo plesne vsebine. V obdobju osnovne šole tako dobijo dovolj znanja, da prepoznajo glasbo, jo povežejo s pravimi plesnimi koraki in brez zadrege zaplešejo na zaključni prireditvi.

KLJUČNE BESEDE: plesno tekmovanje, osnovna šola, učenci, pouk športa

AT SCHOOL WE CAN DANCE EVEN DURING THE BREAK

ABSTRACT

The aim of the paper is to present different ways of teaching dance at Šmartno primary school, in terms of methods, forms of work and performances. The dance program is part of the physical education curriculum in all years. It is usually taught in regular sports lessons. At the same time, we use other forms of organization at our school. On Fridays, pupils dance during the recreational break. In December, pupils from 5th to 9th grade can demonstrate their dancing skills in standard and Latin American dances at the school's New Year's Dance Competition. The event is highlighted by performances by students who dance competitively and by a group of rhythmic gymnasts from 1st through 5th grade who train as part of an interesting activity. In ninth grade, we offer dance as an elective. The valet program also includes a group dance by the entire generation of ninth graders. In this paper, we also present a dance booklet created by physical education teachers as a working tool. We believe that by using various forms of organization, we can better teach dance content to pupils. In this way, they acquire enough knowledge during the primary school years to recognize music, associate it with the correct dance steps, and dance without embarrassment at the graduation ceremony.

KEYWORDS: dance competition, elementary school, pupils, sport lesson

1. UVOD

Na naši šoli dajemo plesu velik poudarek. Pri tem sledimo učnemu načrtu. Vključujemo ga v različne oblike pouka. Nekatere izmed njih so postale že tradicionalne. Učenci komaj čakajo na petkov glavni odmor, ko se v glavni avli zasliši glasba in se izpod stropa spusti platno za projekcijo plesov »Just Dance«. Utečeno je tudi Šolsko plesno tekmovanje, ki ga zadnja leta vključujemo v Novoletno prireditev. Ogledat si ga pridejo vsi učenci na šoli, kjer vidijo nastopati svoje sošolce, ki se tako ali drugače ukvarjajo s plesom.

2. ZAKAJ PLES?

S plesom razvijamo vrsto različnih gibalnih sposobnosti in vplivamo na mnoga druga področja, kot so oblikovanje pozitivne samopodobe in zmanjševanje stresa, tesnobe ter agresije [1]. Otroci in mladostniki, ki se ukvarjajo s plesom, imajo boljšo gibalno učljivost, gibalno učinkovitost v določenem času, koordinacijo rok in nog, prav tako imajo plesalke in plesalci v primerjavi z ostalimi športniki najboljše razvito ravnotežje [2]. Poleg gibalne učinkovitosti so neprecenljive tudi socialne sestavine plesa, saj je v obdobju odraščanja eden od pomembnih kulturnih načinov približevanja nasprotnih spolov, v odrasli dobi pa predstavlja del kulturne izobrazbe posameznika [3]. Ples je že od nekdaj veljal za “mati vseh umetnosti” [4], saj zanj ne potrebujemo ničesar, razen sebe [5]. Za učence pa je ples v prvi vrsti zabava. Največkrat plešejo za zabavo ali doma, ko jih nihče ne vidi [6].

3. UČITELJ MOTIVATOR

K temu, da učenci radi plešejo na urah športa, zagotovo pripomore učitelj z dobrim zgledom. Učenci namreč začitijo, da uživa pri svojem delu. Všeč jim je, če se kdaj pošali, če prisluhne njihovem izboru glasbe in z njimi zapleše, jih spodbuja in pohvali. Veliko jim pomeni, da jim ples razloži na način, ki v njih vzbudi radovednost, željo po učenju in da jih pripravi do tega, da ne plešejo zgolj zato, ker bodo na koncu ocenjeni [7].

4. UČNI NAČRT ZA PLES V OSNOVNI ŠOLI

V prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju najdemo ples v obliki plesnih iger, kamor sodijo otroški plesi (izštevanka, rajalne igre, plesne igre) in preprosti ljudski plesi. Ob koncu tega obdobja naj bi med drugim učenci zaplesali tri otroške plese in pet preprostih ljudskih plesov ter samostojno gibalno ustvarjali na različne teme. V drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju, ples zajema preproste družabne plese svetovnega plesnega programa, gibalno ustvarjanje na določeno temo, elemente joge in drugih tehnik sproščanja. Ob koncu učenci znajo povezati ljudske plese v sklop. Zaplešejo osnovne korake treh družabnih plesov. Poznajo osnove plesnega bontona. V tretjem vzgojno-izobraževalnem obdobju učimo ljudske plese, družabne plese svetovnega plesnega programa (osnovne slike in kombinacije standardnih in latinskoameriških plesov), elemente sodobnega plesa in džezza ter različne oblike aerobike. Ob koncu tega obdobja učenci znajo osnovne slike in kombinacije štirih družabnih plesov svetovnega plesnega programa do stopnje, ko lahko sproščeno zaplešejo na šolski prireditvi.

Sestavijo in zapešejo kratko koreografijo ene od priljubljenih plesnih zvrsti. Upoštevajo plesni bonton [8].

5. ORGANIZACIJSKE OBLIKE PLESA

Plešejo mlajši in starejši. Dekleta in fantje. Med redno uro pouka, izbirnim predmetom, interesno dejavnostjo, odmorom in še kje.

a) Interesna dejavnost ritmična gimnastika

Deklice od 1. do 5. razreda lahko izberejo ritmično gimnastiko kot brezplačno interesno dejavnost. Dekleta se poleg lepe drže, gibljivosti in koordinacije, seznanijo z rokovanjem štirih rekvizitov: s kolebnico, z obročem, žogo in s trakom. Vadba poteka 1× tedensko po eno šolsko uro. Svoje znanje in spretnosti vsako leto predstavijo sošolcem na Novoletnem plesnem tekmovanju in staršem ob kocu šolskega leta (Slika 1). Predstavijo se s skupinskimi sestavami, z rekvizitom ali brez njega. Njihova stalna spremljevalka je glasba.



SLIKA 1: Nastop ritmičark v vaji s trakom

b) Ples pri urah športa

Ker športni pedagogi že nekaj let učimo šport od 5. do 9. razreda, smo tako načrtovali tudi ples. Plešemo ves december. Razred pri tej uri ni deljen po spolu, ampak plešejo vsi skupaj. Zagato zaradi številčne neenakosti pri spolu rešujemo tako, da se v eno vrsto postavijo fantje, v drugo vrsto dekleta. Pari si stojijo naproti. Učenci brez para so postavljeni med pare. Vsakič, ko je na vrsti menjava, stojijo fantje na svojem mestu, dekleta se premaknejo za eno mesto naprej. Ko učenec nima soplesalca, pleše sam. Tako ples tudi ocenjujemo.

V 5. in 6. razredu tako namenimo za ples 10 ur, v zadnjem triletju 8 ur. Učence v 5. razredu popeljemo preko skupinskih družabnih plesov (Let kiss, Medvedkov piknik, Baloni, Račke, Kovtre šivat, Rašpla) do osnovne slike angleškega in dunajskega valčka, tanga in prvih treh slik blues-a (na sprehod, ona v luknjico, on v luknjico). V 6. razredu družabne plese ponovimo v uvodnem delu, v nadaljevanju dodamo angleškemu valčku, dunajskemu valčku in tangu desni obrat, osnovno sliko se naučimo pri čačačaju. Pri polki (ki šteje tudi za program Krpan) dodamo

desni obrat. Blues-u dodamo še 4. in 5. sliko (pod mostiček, ne maram te), naučimo se še Kavbojsko polko. V 7. razredu dodamo valčkoma in tangu levi obrat, sliki ločitev in vrtiljak, polki dodamo levi obrat. Prve tri slike ča-ča-čaja (osnovna, New York in rama na ramo) prenesemo še na rumbo. V 8. razredu pričnemo z osnovno sliko disco fox-a in foxtrot-a. V vsakem razredu ocenimo dva plesa.

Za lažje načrtovanje smo športni pedagogi izdelali Plesni zvezek. Narejen je za obdobje od 5. do 9. razreda. Vanj pri vsaki uri zabeležimo posredovano novo informacijo oziroma predelano plesno sliko (Tabela 1). Pri vsakem plesu so v stolpcu navedene vse plesne slike. Pri vsaki plesni sliki je z zvezdico označeno, v katerem razredu jo učimo. V ta prostor učitelj z datumom označi predelano plesno sliko.

TABELA 1: Načrt poučevanja Angleškega valčka po šolskih letih. Primer iz Plesnega zvezka.

PLES ANGLEŠKI V.	2019/2020			2020/2021			2021/2022			2022/2023			2023/2024		
	5. razred			6. razred			7. razred			8. razred			9. razred		
	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C
❖ osnovni korak	*	*	*												
❖ L obrat	*	*	*												
❖ D obrat				*	*	*									
❖ ločitev in vrtiljak							*	*	*	*	*	*			
❖ škarje													*	*	*

Plesni zvezek nam je pri poučevanju v veliko pomoč. Nastajal je dlje časa, da smo bili z njim zadovoljni in da je dosegel svoj namen.

c) Šolsko plesno tekmovanje

Zaključek plesnega programa, kot tudi koledarskega leta, je za predmetno stopnjo že vrsto let Novoletno plesno tekmovanje. Tekmovanje organiziramo zadnji dan pred Božičem. Plesalce spodbuja vsa šola. Tekmovanje je razdeljeno v dve starostni kategoriji – na mladince (6. in 7. razred) in na člane (8. in 9. razred), ki vsaka posebej zapleše po 4 plesne. Vsak razred prispeva vsaj en plesni par, učitelji prispevajo sodnike (vsaj dva v vsaki kategoriji). Pri tem smo pozornim, da sodniki niso razredniki učencem, ki jih ocenjujejo. Sodniki imajo pred tem krajši sestanek z vodjo tekmovanja, kjer se seznanijo s kriteriji ocenjevanja (da so pozorni na izvedbo korakov, na usklajenost korakov z glasbo, na sproščenost in simpatičnost plesnega para...). Za to imajo vnaprej pripravljene ocenjevalne obrazce. Ocenjujejo z ocenami od 1 – najboljši, do 6. oz. toliko, kolikor je plesnih parov v kategoriji. Učitelj, ki organizira plesno tekmovanje, poskrbi za izbor plesne glasbe, scenarij, sodnike, medalje in diplome, nagrade, napovedovalca (to sta običajno učenec in učenka), učitelja, ki je zadolžen za ozvočenje in predvajanje glasbe, učitelja, ki koordinira nastopajoče s scenarijem prireditve. Med tekmovanjem se namreč zvrstijo različne plesne točke. Pripravijo jih dekleta, ki obiskujejo interesno dejavnost ritmična gimnastika in učenci, ki se ukvarjajo s plesom ali samo radi plešejo.

Plesni pari pristopijo k tekmovanju zelo resno in se na ta dan še posebno lepo uredijo (Slika 2). Dekleta si oblečejo obleke ali krila, fantje so v srajcah z metuljčki ali kravatami. Dovoljeni so »plesni« čevlji. Plesne pare voditelja na začetku predstavita, uvod in nagovor v tekmovanje naredi ravnatelj. Na koncu razglasimo prve tri najboljše pare, ostali pari si delijo četrto mesto. Rezultati plesnega tekmovanja pomenijo tudi pri točke za tekmovanje Naj športni razred.



SLIKA 2: Šolsko tekmovanje v plesu

č) Izbirni predmet ples

V devetem razredu učitelji ponudimo izbirni predmet ples, kjer se učenci seznanijo z osnovami klasičnega in jazz baleta ter sodobnim plesom. Ob zaključku leta se skupine predstavijo na Območnem plesnem tekmovanju. V preteklih letih smo izvajali tudi Starinske in družabne plesne, vendar v zadnjih letih za to ni bilo zanimanja. Ples (osnove aerobike) vključujemo tudi v neobvezni izbirni predmet Šport za učence od 4. do 6. razreda.

d) Rekreativni odmor ali »Ples ni stres«

Dve leti pred epidemijo covida, se je porodila ideja o plesnem rekreativnem odmoru. Poimenovali smo ga »Ples ni stres«. V šolski avli, kjer imamo ozvočenje in možnost projekcije na dvižnem platnu, se vsak petek, v našem glavnem odmoru, odvirtijo trije »Just Dance« plesi (Slika 3). Odmor traja 20 minut. Prvih deset minut, ko otroci malicajo, učitelj pripravi računalnik, prižge ozvočenje in diaprojektor ter spusti platno. Ko se zaslišijo prvi toni, se pridružijo učenci od 3. do 9. razreda. Najbolj pogumni so najmlajši in najstarejši učenci. Učenci 1. in 2. razredov se tega odmora ne udeležujejo, ker potrebujejo več časa za malico. Izbor plesov je tematski (Teden športa, Teden otroka, Noč čarovnic, prazniki okrog Božiča in Novega leta, Dan Unicefa, Pust, mednarodni in svetovni dnevi prijateljstva, rastlin, zemlje, živali...,), izpolni se tudi plesna želja. Že nekaj časa je najbolj popularen Just Dance ples Waka Waka in Maya Hi. Želja otrok je, da bi bili taki odmori vsak dan.



SLIKA 3: Rekreativni odmor »Ples ni stres«

e) Skupinski ples na valeti

Zadnja tri leta devetošolci zaključijo svojo valetu s skupinskim plesom. Pričelo se je s takrat zelo popularno Jeruzalemo, ki so jo učenci izbirnega predmeta Ples sprejeli za izziv in z njo navdušili so sošolce. Pri izbiri zaključnega plesa stremimo k temu, da je ples kratek in atraktiven, traja največ dve minuti. Učenci se zlijejo z množico in tako se posamezniki, ki plesa ne marajo, pretirano ne izpostavijo.

6. UGOTOVITVE

Učenci v veliki večini radi plešejo. Mlajši kot so, manj imajo zavor. Zato je s plesom v vseh oblikah nujno pričeti zgodaj. Kljub temu, da je ples stalnica v učnem načrtu in učenci vedo, da se vsak december v šoli pleše, se pojavljajo največje težave pri učencih od 5. do 7. razreda. V tem obdobju jim postane nerodno, predvsem se ne želijo prijeti za roke. Pri učenju plesa se, zaradi samega načina dela in postavitve učencev v dve vrsti, lahko učitelj bolj posveti posameznikom. Lažje se opazi značaj otroka, v smislu, kdo je pripravljen vztrajati, kdo takoj obupa, za koga je zadeva hitro dovolj dobra.

Po drugi strani pa se pogosto zgodi, da se v plesu najdejo učenci, ki jim ne gredo igre z žogo. Na urah plesa se izkažejo za krasne mentorje in pomočnike sošolcem, ki se jim zatika pri plesnih korakih. Take učence usmerimo v plesna društva. Opazili smo tudi, da učenci med učenjem plesa:

- pridobijo nove prijatelje,
- prepoznajo, na katero glasbo se pleše določen ples,
- pridobijo na koordinaciji nog,
- ločijo med standardnimi in latinsko ameriškimi plesi,
- postanejo bolj sproščeni in lažje navežejo stike s sošolci,
- izražajo veselje, se veliko presmejijo.

Plesni zvezek uporabljamo že 15 let. Na ta način nam predstavlja dobro osnovo za analizo programa. Tako smo opazili, da zadnja leta, zaradi pomankanja časa, izpuščamo vedno več

plesov. Običajno gre za r&r, jive in sambo. Učenci ne zmorejo slediti tempu učenja, ki smo ga imeli še pred nekaj leti.

7. SKLEP

Če navajamo na ples že v zgodnjem obdobju, imamo učenci kasneje manj težav oziroma učenje plesa sprejmejo kot nekaj samoumevnega. Držimo se načela, od lažjega k težjemu, od igrivega k bolj resnemu. Preko dobrega in dobro organiziranega dela lahko v devetih letih tako marsikaterega otroka pridobimo za gibanje. Ko so otroci pohvaljeni, ko občutijo napredek, in ko jih pri tem opazijo tudi sošolci, postanejo samozavestnejši in še bolj zavzeti za delo. Lepo je videti otroka, ki z veseljem prihaja na ure športa, torej do predmeta do katerega je bil prej morda zadržan. Učenci se vsako leto naučijo pri vsakem od plesov po eno do dve plesni sliki. Na koncu devetega razreda znajo sproščeno odplesati do dvanajst plesov (štiri standardne plese, štiri latinsko-ameriške plese, polko, r&r, blues in disco fox). Glede na to, da v tujini in pri nas obseg gibanja upada [7], nas toliko bolj veseli, če učence pridobimo in navdušimo za gibanje tudi s pomočjo plesa. Še toliko bolj pa, če radi prihajajo k uram športa, kjer so veseli, zadovoljni in sprejeti pri sošolcih.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Tao, D., Gao, Y., Cole, A., Baker, J. S., Gu, Y., Supriya, R., Tong, T. K., Hu, Q. in AwanScully, R. (2022). The Physiological and Psychological Benefits of Dance and its Effects on Children and Adolescents: A Systematic Review. *Frontiers in Physiology*, 13(925958). <https://doi.org/10.3389/fphys.2022.925958>Moravec, T. (2014).
- [2] Zaletel, P. in Pruš, D. (2022). Ples v šoli – vpliv na celovit razvoj otroka in mladostnika. V Kovač, M. (ur.), Plavčak, M. (ur.), Dobovičnik, L. (ur.). Zbornik 33. strokovnega in znanstvenega posveta športnih pedagogov Slovenije : Debeli Rtič, 14. in 15. oktober 2022. Prebold: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.
- [3] Zaletel, P. in Kovač, M. (2021). Poučevanje plesnih vsebin v osnovnošolskem programu ob vrnitvi v šolo, ko je še vedno povečana možnost okužbe zaradi širjenja virusa SARSCOV-2. V Kovač, M. (ur.), Plavčak, M. (ur.), Dobovičnik, L. (ur.). Zbornik 33. strokovnega in znanstvenega posveta športnih pedagogov Slovenije : Debeli Rtič, 15. in 16. oktober 2021. Prebold: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije, 106–109.
- [4] Sachs, C. (1997). *Svetovna zgodovina plesa. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.*
- [5] Vogelnik, M. (2009). *Ples skozi čas in balet skozi svet.* Ljubljana: JSKD – Javni sklad Republike Slovenije za kulturne dejavnosti.
- [6] Koštomaj, K., Žnidaršič, Z., Žuželj, A. (2012). Ples in odnos do plesa na OŠ Hudinja. Raziskovalna naloga, Celje: Mestna občina Celje, Komisija Mladi za Celje.
- [7] Kovač, M. idr. (2011). Program osnovna šola, ŠPORTNA VZGOJA, Učni načrt. Ministrstvo RS za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo.
- [8] Itoi, A., Yamada, Y., Nakae, S., Kimura, M. (2015). Decline in objective physical activity over a 10-year period in a Japanese elementary school. *Journal of Physiological Anthropology* 34 (38).

KREPITEV RAZREDNE KLIME V TEDNU OBVEZNIH IZBIRNIH VSEBIN NA II. GIMNAZIJI MARIBOR

POVZETEK

Vsak začetek šolskega leta že 15 let na II. gimnaziji Maribor organiziramo t. i. teden obveznih izbirnih vsebin (OIV). Tretji teden septembra istočasno izvedemo program za učence vseh letnikov, načrtujemo in organiziramo ga ob koncu prejšnjega šolskega leta. Učenci so tako razporejeni glede na letnike. Prvošolci gredo v šolo v naravi na domove CŠOD (Center šolskih in obšolskih dejavnosti) po Sloveniji skupaj z razrednikom in vsaj še enim drugim razredom. Dolgoletna praksa potrjuje, da učenci po tem tednu postanejo bolj povezani med seboj, spoznajo druge sosošolce in razrednika. To je pogoj za dobro razredno klimo v nadaljevanju šolskega leta. Drugošolci poglobijo vez z razredom ob vsebinah na temo zdravje, prehrana in kariera. Za njih so organizirane različne delavnice, predavanja, ogledi institucij. Tretji letniki preživijo ta teden na taborih (kulturno-umetniški, naravoslovni, družboslovni, jezikovni in športni), ki jih vodijo učitelji. Tako se učenci povezujejo medrazredno (horizontalno), kar pripomore k še večji povezanosti in pozitivni klimi na šoli. Četrtošolci so v tem tednu na maturantski ekskurziji, ki predstavlja še eno možnost poglobitve dobrih odnosov med učenci in razrednikom. V prispevku so predstavljeni primeri tedna OIV, ki jih je moč uporabiti tako na srednješolski stopnji izobraževanja kot na razredni stopnji osnovnošolskega izobraževanja. Opisane dejavnosti so primeri dobre prakse, ki vplivajo na krepitev socialnih veščin za ustvarjanje dobrih medosebnih odnosov, kar prispeva k zdravi razredni klimi oz. povezanosti drugogimnazijcev v času šolanja kot tudi po njem.

KLJUČNE BESEDE: teden OIV, krepitev socialnih veščin, medosebni odnosi, pozitivna razredna klima

STRENGTHENING THE CLASS CLIMATE DURING THE WEEK OF COMPULSORY OPTINAL CONTENT AT II. GIMNAZIJA MARIBOR

ABSTRACT

For the past 15 years, every year at the beginning of the school year, the Maribor Secondary School (II. gimnazija Maribor) has been organising a week of compulsory optinal content (CEC). In the third week of September, we run a simultaneous programme for pupils of all year groups, planned and organised at the end of the previous school year. The pupils are thus grouped according to year group. First-year pupils go to the nature school at the CŠOD (Centre for School and Extra-Curricular Activities) hostels around the country, together with their class teacher and at least one other class. Long-standing practice shows that after this week, pupils become more connected to each other, get to know their classmates and the class teacher. This is a prerequisite for a good class climate later in the school year. Second-graders deepen their bond with the class during the topics on health, nutrition and career. Various workshops, lectures and visits to institutions are organised for them. Third-year pupils spend the week at camps (arts and culture, science, social studies, language and sports) run by teachers. This way, the pupils are connected horizontally (cross-class), which helps to further increase the cohesiveness and positive climate of the school. This week, the 4th graders are on a final excursion, which is another opportunity to deepen the good relationship between the students and the class teacher. This paper presents examples of OIV weeks that can be used at both secondary and primary level. The activities described are examples of good practice that have an impact on strengthening social skills to create good interpersonal relationships, which contributes to a healthy classroom climate or cohesion of students during and after their schooling.

KEYWORDS: OIV week, social skills building, interpersonal relationships, positive class climate

1. UVOD

Na II. gimnaziji Maribor si prizadevamo za krepitev pozitivne razredne klime, kar se kaže tudi sicer medrazredno v šolski skupnosti. Vsak začetek šolskega leta, natančneje tretji teden septembra, organiziramo vsebine, ki tesneje povežejo posamezne učence nekega razreda med seboj. Tovrstne vsebine, ki jih združimo v t. i. tednu OIV (obveznih izbirnih vsebin) skrbno načrtujemo že od aprila naprej za prihodnje šolsko leto. Dolgoletna praksa kaže, da so učenci po tednu OIV še tesneje povezani med seboj in samozavestneje stopajo novim šolskim izzivom naproti. Pomeni, da se med različnimi dejavnostmi OIV bolje spoznajo in povežejo med seboj, to pa ohranijo in še krepijo v nadaljnjih mesecih šolanja.

2. RAZREDNA KLIMA

Razredna klima je skupna zaznava učencev in učiteljev o učnem okolju, ki je kakovostno (Adelman in Taylor, 2005; Fraser, 1989). Mikuš Kos (1991, str. 36) razredno klimo opredeli kot »storilnostne zahteve, razporeditev moči, komunikacije, pisana in nepisana pravila, razporeditev odgovornosti, nagrajevanje in kaznovanje, pristnost in toplino medčloveških odnosov, spodbudo in različnost mišljenja in drugačne rešitve, standarde vedenja, načine reševanja konfliktov, strpnost za drugačnost in odklonskost, kakovost odnosov med otroki in učitelji, kakovost odnosov med otroki in odprtost za zunajšolski prostor«.

Zgaga (2018) pravi, da pozitivna razredna klima spodbudno deluje tako na kognitivne (npr. učni dosežek) kot tudi na nekognitivne izide posameznika (npr. agresivnost). Stewart (2008) trdi, da je občutek povezanosti na ravni šole in razreda najmočnejši napovednik dosežkov učencev in dijakov. Dosežki so višji, kadar imajo le-ti večji občutek pripadnosti razredu in šoli. S tem se strinjamo tudi zaposleni na II. gimnaziji Maribor.

3. KREPITEV RAZREDNE KLIME NA II. GIMNAZIJI MARIBOR

Petnajstletne izkušnje organiziranja tedna OIV na II. gimnaziji Maribor dokazujejo, da je zasnova spoznavnih dejavnosti in druženja med učenci dobro zastavljen in da rezultati po tednu OIV potrjujejo vsako leto znova, da smo dosegli želeni cilj, tj. izboljšati razredno klimo, prispevati k večji povezanosti učencev med seboj in z razrednikom ter k zmanjševanju strahu pred novo šolo, novimi sošolci itn.

Ta razredna povezanost se vidi na dogodku, ki ga na šoli imenujemo »krst prvošolcev« in ki je zadnjih 10 let organiziran po tednu OIV. Razlika v razredni povezanosti učencev 1. letnika je po tednu dni preživetih dejavnostih v t. i. šoli v naravi v domovih CŠOD (centrih šolskih in obšolskih dejavnosti) velika v primerjavi s tistimi generacijami prvošolcev, ki se tedna OIV niso udeležili na tak način. V raznih igrah namreč bolje sodelujejo, se zabavajo in niso prestrašeni.

a) Dejavnosti, organizirane za 1. letnike

Razredniki skupaj z razredom že v prvem tednu pouka izberejo dejavnosti, ki bi jih želeli imeti v urniku, organiziranem s strani učiteljev na domovih CŠOD. Pogosto izbirajo med športno-

socializacijskimi dejavnostmi ter tistimi, povezanimi z zdravim načinom življenja (zdrava prehrana, okoljska vzgoja, uporabnost zdravih rastlin).

Med priljubljene dejavnosti in izzive, ki jih učenci izvajajo v okviru ekipnih dejavnosti in preživetja na prostem, uvrščamo hojo po traku (slackline), učenje preživetja v naravi, lokostrelstvo, športno plezanje in pohode, ki omogočajo učencem, da razvijajo svoje spretnosti, krepijo medsebojno zaupanje, prevzemajo odgovornost ter uživajo v sodelovanju s sošolci (in učitelji). (povzeto po internem viru iz CŠOD, Učne vsebine)

- Timsko delo - slackline: Ena izmed dejavnosti je hoja po traku, imenovanem slackline. Ta dejavnost združuje spretnost ohranjanja ravnotežja na omejeni površini s sposobnostmi zaupanja in medsebojne pomoči. Dijaki se v okviru tega programa naučijo varno udeleževati v prostem času, si zaupati, sprejemati odgovornost ter sodelovati tako v paru kot v skupini.
- Preživetje v naravi: Učenci pridobijo znanje o tem, kako preživeti v naravi. Naučijo se nekaj osnovnih veščin, kot so vozli, kurjenje ognja s kresilom ali vžigalicami, postavljanje zasilnega bivališča iz naravnih materialov in še več. To znanje je koristno za razvoj samozadostnosti in preživetja v naravi.
- Lokostrelstvo: Učenci spoznajo zgodovino tega starodavnega orožja, naučijo se pravilne tehnike streljanja in varnostne ukrepe. Ta dejavnost pomaga pri razvoju natančnosti, koncentracije ter upoštevanju varnostnih pravil.
- Športno plezanje: Učenci se seznanijo z osnovami športnega plezanja, vključno s tehnikami plezanja na umetni steni in osnovno plezalno opremo. To je odlična priložnost za razvijanje fizičnih spretnosti in zaupanja v lastne sposobnosti.
- Pohodi in druge dejavnosti na prostem: Učenci se udeležujejo različnih pohodov in drugih dejavnosti na prostem. Pri tem so fizično aktivni, odkrivajo naravne lepote in razvijajo skupinski duh.

Vse te dejavnosti so zasnovane tako, da spodbujajo sodelovanje, izboljšujejo medosebne odnose, krepijo zaupanje in razvijajo spretnosti za preživetje v naravi. Te izkušnje so ključne za razvoj učencev in prispevajo k njihovem celostnemu učenju.

Prav tako učenci radi izbirajo med t. i. okoljskimi vsebinami. Tako pridobivajo znanje o vplivih človeka na okolje, na različnih lokacijah opazujejo in določijo različne tipe lišajev, sestavljajo lišajsko karto in ocenjujejo stopnjo onesnaženosti zraka. Raziskujejo možne onesnaževalce zraka ter opazujejo in opisujejo odpadke na divjih odlagališčih, pri čemer razmišljajo o vplivih na okolje.

Učijo se tudi o pomenu in uporabi rastlin, ki jih naberejo na terenu. Raziskujejo, prepoznavajo in določajo uporabne in zdravilne rastline v različnih ekosistemih v okolici CŠOD-ja (na vrtu in v visokih gredah). Pri tem vonjajo, okušajo, nabirajo in pripravljajo rastline za sušenje in shranjevanje. Prav tako se seznanijo s skupinami učinkovin v zdravih rastlinah. Iz nabranih rastlin pripravljajo različne pripravke, kot so čaji, toniki, kopalne soli in zeliščni namazi. To znanje jim omogoča razvijanje spretnosti uporabe naravnih virov in rastlin v vsakdanjem življenju ter razumevanje pomembnosti ohranjanja in izkoriščanja narave na trajnosten način. S pomočjo vseh naštetih dejavnosti učenci razvijajo zavest o okoljski odgovornosti in o ohranjanju naravnih virov ter skrbi za svoje zdravje na naraven način.

b) Dejavnosti, organizirane za 2. letnike

Drugošolci se med tednom OIV na II. gimnaziji Maribor poglobijo v številne pomembne teme, ki vključujejo tudi zdravje in prehrano. To je ključno obdobje v njihovem šolanju, saj jim omogoča pridobivanje znanj in veščin, ki jih bodo potrebovali v svojem nadaljnjem življenju. V tednu OIV se tako drugošolci poglobljeno posvetijo zdravju, saj je to osnova za kakovostno življenje. Za učence, ki še niso opravili tečaja prve pomoči, organiziramo predavatelje (sodelujemo z izvajalci iz Območnega združenja rdečega križa Maribor), saj se morajo učenci naučiti, kako ukrepati v nujnih primerih. Tečaj prve pomoči namreč vključuje tako teoretični kot praktični del, s čimer učenci pridobijo osnovne veščine, s katerimi lahko rešijo življenje. Prav tako za učence vsako leto v tednu OIV organiziramo razne predavatelje, npr. pedopsihiatre, ki skupaj z učenci obravnavajo teme, kot so problem perfekcionizma in motenj hranjenja, mladi in spolnost itn. Učenci prisluhnejo tudi zdravnikom, ki predavajo o pomenu prehranjevanja za zdrav razvoj najstnika, o soočanju s stresom, naučijo se osnovnih tehnik za izboljšanje koncentracije (Brain Gym) itn. Vse te dejavnosti so zasnovane tako, da dijakom omogočajo pridobivanje pomembnega znanja in veščin, ki jim bodo koristile v njihovem nadaljnjem šolanju in življenju. Poleg zdravja drugošolci razmišljajo tudi o svoji karieri. Udeležijo se kariernih delavnic, ki jim pomagajo bolje razumeti svoje interese, sposobnosti in možnosti za prihodnjo poklicno pot. Želimo namreč, da začnejo dovolj zgodaj razmišljati o svojem nadaljnjem šolanju in poklicnih ciljih z namenom zmanjšati stres, povezan z izbiro karijerne poti vsakega posameznika.

c) Dejavnosti, organizirane za 3. letnike

Tretješolci na II. gimnaziji Maribor doživijo poseben teden taborov s specifičnimi tematskimi vsebinami. Program določijo vodje taborov že v preteklem šolskem letu, preden imajo predstavitev za učence, ko so ti še v drugem letniku. Na šoli želimo namreč do konca šolskega leta vedeti, v katere tabore so razporejeni vsi (še) drugošolci. Zgodnje načrtovanje taborov je ključnega pomena za dobro pripravljenost in izvedbo posameznega tabora. Tabori so zasnovani tako, da spodbujajo povezovanje in sodelovanje med učenci po horizontali ter prispevajo k še boljši šolski klimi. Izbirajo lahko med petimi tabori:

Kulturno-umetniški tabor

Ta tabor omogoča učencem, ki imajo radi umetnost in kulturo, da raziskujejo različne umetniške discipline, kot sta slikarstvo in glasba ter hkrati preživijo 5 dni na kmetiji Firbas v Cogetincih. Pod vodstvom učiteljev imajo priložnost razvijati svoje ustvarjalne sposobnosti, hkrati pa se povezujejo s sošolci, ki imajo podobne interese. Tema kulturno-umetniškega tabora je *Ljudsko izročilo in domišljija kot alternativa potrošništvu*, kar predstavlja inovativno in ustvarjalno prakso, ki povezuje bogato kulturno dediščino s sodobnimi likovnimi in glasbenimi pristopi ter poudarjeno osebno izpovednostjo ustvarjalca. To pojmovno združevanje tradicije in sodobnosti omogoča ljudskemu izročilu, da ostane živo in relevantno v današnjem svetu, obenem pa spodbuja osebno izražanje in ustvarjalnost posameznika. Domačija Firbas ponuja pristen stik z naravo in živalmi ter omogoča učencem, da se vključijo v vsakdanja kmečka opravila (ličkanje koruze, trgatve, hranjenje živali). Lastna pridelana hrana na domačiji dodaja izkušnjo povezovanja z naravo in tradicionalnim načinom življenja. Tako imajo učenci možnost izražanja svoje ustvarjalnosti in izviranosti, hkrati pa raziskujejo in cenijo korenine svoje kulture.

Ta izkušnja prinaša obogatitev tako posamezniku kot tudi skupnosti ter spodbuja ohranjanje in nadaljnjo širitev ljudskega izročila. Učenci se na taboru še bolj zblížajo, so kot ena povezana skupnost.

Naravoslovni tabor

Naravoslovni tabor v Osilnici (v hotelu Kovač) predstavlja izjemno priložnost za učence, da se poglobijo v različna naravoslovna področja, ob tem pa odkrivajo čudovito okolje te male občine, ki leži v osrčju neokrnjenega gozda in blizu izvira reke Kolpe. Tabor združuje ustvarjalne in poučne delavnice iz biologije, fizike, kemije, geografije, obenem pa dijakom omogoča raziskovanje posebnih značilnosti tega naravnega okolja. Dijaki se naučijo različnih metod terenskega dela, kar jim omogoča pridobivanje praktičnih izkušenj in raziskovanje narave v njenem naravnem okolju. Biologija, fizika, kemija in geografija postanejo bolj razumljive, saj jih dijaki uporabijo v praksi. Tabor v Osilnici se osredotoča na lokalne naravne in demografske značilnosti tega območja. Dijaki raziskujejo prisotnost divjih živali, kot so medved, volk in ris, ter njihov vpliv na okolje. Prav tako raziskujejo gozdove, različne vrste tal in reko Kolpo, ki predstavlja pomemben naravni vir. Hkrati imajo učenci priložnost spoznati malo občino Osilnica, ki leži ob državni meji. Demografske značilnosti tega območja so prav tako predmet raziskovanja, kar prispeva k boljšemu razumevanju družbene dinamike v teh odročnih predelih.

Zgodovinski tabor

Tretješolci, ki jih privlačijo družbene vede, se podajo na tabor, kjer razpravljajo o družbenih temah, zgodovini in sociologiji. Skozi diskusije in raziskave razumejo kompleksnost družbe in družbenih pojavov. Tema zgodovinskega tabora je Soška fronta, ki se je odvijala med prvo svetovno vojno in je bila eno najpomembnejših vojaških dogajanj na območju današnje Slovenije. Učenci se poglobijo v to obdobje in raziskujejo zgodovinske dogodke ter njihov vpliv na lokalno prebivalstvo. In sicer učenci raziščejo vojaške operacije, taktike in strategije, ki so bile uporabljene na Soški fronti med prvo svetovno vojno. Prav tako spoznajo vlogo tega območja v vojni za boljše razumevanje poteka dogodkov. Poleg vojaških vidikov učenci raziščejo, kako je vojna vplivala na prebivalce, ki so živeli v bližini fronte, in spoznajo, kako so se ljudje prilagajali vojnemu okolju. Učenci bivajo v bližini območja Soške fronte, da lahko obišejo muzeje, spominske kraje in ostanke vojne infrastrukture, kar jim omogoča boljšo predstavo o tem obdobju.

Učenci, ki se udeležijo zgodovinskega tabora, se vrnejo z bogatim znanjem o predelani tematiki in hkrati še bolj povezani med seboj, saj so se družili v t. i. šoli v naravi 5 dni.

Jezikovni tabor

Jezikovni tabor predstavlja edinstveno priložnost za učence, da poglobijo svoje jezikovno znanje in raziskujejo kulturo ter tradicijo jezikov. Tretješolcem smo do sedaj ponudili poglobljanje iz angleščine, nemščine, francoščine, kitajščine, španščine. Delo na taboru poteka v manjših skupinah, kar omogoča intenzivno učenje in pridobivanje praktičnih jezikovnih veščin. Delavnice se izvajajo z naravnimi govorniki in izkušenimi učitelji, ki uporabljajo različne pristope, vključno z delom s filmom, ustvarjalnim in literarnim ustvarjanjem ter dejavnostmi na prostem. Udeleženci bolje spoznajo kulturo držav, kjer se uporabljajo ti jeziki. To omogoča,

da učenci razumejo jezik v širšem kontekstu in razvijejo boljše medkulturne komunikacijske spretnosti. Učitelji skrbijo za dinamičen in zabaven pristop k jezikovnemu učenju ter spodbujajo udeležence, da se pogovarjajo, pišejo in raziskujejo v ciljnem jeziku. Poleg tega tabor ponuja priložnost za spoznavanje novih prijateljev in krepitev vezi med vsemi udeleženci.

Športni tabor

Športni tabor predstavlja odlično priložnost za dijake, da se poglobijo v svet telesne dejavnosti, zdravja ter ekipnega duha. Na taboru se udeleženci posvetijo različnim športom, kot so odbojka, plavanje, kolesarjenje, tek, tenis ipd. Teden je napolnjen s športnimi dejavnostmi ter spodbujanjem telesne pripravljenosti. Poleg tega so učenci deležni tudi izobraževalnih vsebin o pomenu športa za zdrav življenjski slog ter o timskem delu. Ekipne igre krepijo njihov občutek za sodelovanje, vztrajnost ter spoštovanje telesnega zdravja. Športni tabor je tako priložnost za izboljšanje telesne pripravljenosti, druženje s sošolci ter razumevanje pomena zdravega življenja.

Teden taborov je priložnost, da se dijaki preizkusijo v novih okoljih, razširijo svoja znanja in veščine ter se povežejo z učitelji in sošolci. Poudarek je na horizontalnem povezovanju med različnimi razredi, kar prispeva k boljši razredni klimi in kreptvi medsebojnih odnosov na šoli. Tako tretješolci izkusijo nekaj posebnega, kar jih še bolj združi in pripravi na nadaljevanje šolanja.

č) Dejavnosti, organizirane za 4. letnike

Maturantske ekskurzije predstavljajo izjemno pomemben mejnik v življenju učencev v zaključnem letniku srednje šole. Gre za nepozabno doživetje, ki ima številne pozitivne učinke na njihov osebni, socialni in izobraževalni razvoj. Te ekskurzije prinašajo priložnost, da se učenci povežejo s sošolci na še globlji ravni, saj preživijo nekaj dni v drugačnem okolju, stran od učilnic in učbenikov. To krepi medsebojne vezi in prijateljstva ter prispeva k pozitivni razredni in šolski dinamiki. Poleg tega ekskurzije pomenijo priložnost za izobraževalno razsežnost, saj učenci spoznavajo nove kraje, kulture, zgodovino in umetnost, kar razširja njihova obzorja. Hkrati razvijajo tudi samostojnost, odgovornost, organizacijske veščine in sposobnost prilagajanja na nove okoliščine. Maturantske ekskurzije tako ostajajo nepozabna izkušnja, ki pusti globok vtis in pripravi dijake na nove izzive, ki jih čakajo v prihodnosti.

4 SKLEP

Teden obveznih izbirnih vsebin (OIV) na II. gimnaziji Maribor predstavlja ključno sredstvo za krepitev pozitivne razredne klime ter za izboljšanje medsebojnih odnosov med učenci že takoj v začetku šolskega leta. Zgodnje povezovanje učencev v razredu in razvijanje njihove samozavesti ima dolgoročne pozitivne učinke na njihovo šolsko izkušnjo. Ta praksa, ki jo skrbno načrtujemo in izvajamo, nas je prepričala o njenem izjemnem vplivu na šolsko okolje. Zato bomo še naprej posvečali veliko pozornost načrtovanju dejavnosti, s katerimi krepimo pozitivno razredno in šolsko klimo tako razredno (horizontalno povezovanje) kot medrazredno (vertikalno povezovanje). Predstavljeni primeri tedna OIV, ki pomembno prispevajo k razvoju

socialnih veščin in gradnji trdnih medosebnih odnosov, lahko služijo kot dobra praksa tako na srednješolski kot na razredni stopnji osnovnošolskega izobraževanja.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Adelman, H. S. in Taylor, L., (2005). Classroom climate. V: S. W. Lee (ur.), Encyclopedia of school psychology, Thousand Oaks, CA: Sage.
- [2] Mikuš Kos, A. (1991). Šola za duševno zdravje. Murska Sobota: Pomurska založba.
- [3] Stewart, E. B. (2008). School structural characteristics, student effort, peer associations, and parental involvement. *Education and Urban Society*, 40 (2), str. 179–204.
- [4] Zgaga, Pavel (2018). Ogroženo pedagoško poslanstvo? Je mogoče kaj storiti? *Vzgoja in izobraževanje*, letnik 49, številka 3/4, str. 12-13.

VKLJUČITEV GIBANJA V ŠOLSKE DEJAVNOSTI

POVZETEK

V hitrem tempu današnjega sveta sta gibanje in zdrav način življenja vse bolj pomembna, saj se potreba po gibanju kaže skozi vsa človekova obdobja. Večina otrok uživa v gibanju in se z veseljem vključuje v spontane in vodene gibalne dejavnosti. V svojem raziskovalnem delu sem želela odgovoriti na vprašanja, kam se poleg rednih ur športa, ki so na urniku, še lahko vključi gibanje otrok med šolskim delom. Zanimalo me je, na kakšen način lahko gibalne naloge vključujemo pri matematiki, slovenščini, spoznavanju okolja... Svoje odgovore sem iskala z analiziranjem šolskih dejavnosti, opazovanjem, lastnimi izkušnjami in poskušanjem podajanja snovi s pomočjo raznih gibalnih nalog. Ko otroci prestopijo šolska vrata, je šola zelo pomembna pri zagotavljanju zadostnega gibanja pri otrocih, saj otroci med tednom v šoli preživijo večino dneva, nekateri tudi 9 ur. Gibalne dejavnosti učitelj lahko vključuje v celoten potek šolskega dne, saj se ravno preko gibalnih nalog učenci bolje zapomnijo učno snov, jo bolje utrdijo, hkrati pa naredijo nekaj za svoje boljše počutje. V svoje delo zato vsakodnevno vnašam minutke za zdravje, aktivni odmor, učne ure na prostem. Vodim tudi krožek Igrajmo se, kjer otroci spoznavajo različne gibalne dejavnosti. Vključeni smo v projekt 365 dni telovadimo vsi, izvajamo simbiozo... Spoznala sem, da so otroci ob raznovrstnih gibalnih nalogah mnogo bolj motivirani za šolsko delo, podaljšujeta se koncentracija in zbranost, hkrati s tem pa so otroci pri svojem delu tudi uspešnejši; rezultati njihovega dela so vrednoteni z boljšimi ocenami.

KLJUČNE BESEDE: gibalne dejavnosti, šola, motivacija

INCLUSION OF MOVEMENT IN SCHOOL ACTIVITIES

ABSTRACT

In the fast pace of today's world, movement and a healthy lifestyle are increasingly important, as the need for movement manifests itself throughout all human periods. Most children enjoy movement and happily engage in spontaneous and guided movement activities. In my research work, I wanted to answer the questions of where, in addition to the regular sports lessons that are on the schedule, the movement of children during school work can be included. I was interested in how movement tasks can be included in mathematics, Slovenian, learning about the environment... I looked for my answers by analyzing school activities, observation, my own experiences and trying to convey the material with the help of various movement tasks. When children cross the school gates, the school is very important in ensuring sufficient movement for children, because during the week children spend most of the day at school, some even 9 hours. The teacher can include movement activities in the entire course of the school day, because it is precisely through movement tasks that students remember the learning material better, consolidate it better, and at the same time do something to improve their well-being. That's why I include minutes for health, active breaks, and outdoor lessons in my work every day. I also lead the Let's Play club, where children learn about different movement activities. We are involved in the project, we all exercise 365 days, we practice symbiosis... I realized that children are much more motivated for school work with various movement tasks, their concentration and composure are prolonged, and at the same time, children are more successful in their work; the results of their work are valued with better grades.

KEYWORDS: movement activities, school, motivation

1. UVOD

Gibanje je primarna človekova potreba in prav gibanje ima v otrokovem razvoju velik pomen, saj vpliva na njegov celostni razvoj. Potreba po gibanju se kaže že pri zarodku, ki se giblje v maternici, se nadaljuje v obdobju novorojenčka, malčka in vse do pozne starosti. Otroško telo neprestano raste in se razvija. Na rast in razvoj v veliki meri vpliva ravno gibanje. V svojem delu sem se osredotočila na različne možnosti vključevanja gibalnih aktivnosti v šolske dejavnosti.

2. GIBANJE

Gibanje je kakršnokoli gibanje telesa, katerega rezultat je poraba energije. To ni le šport. Ko otrok hodi, se igra, pospravlja, pleše ali hodi po stopnicah, se giba. Da bi dosegli koristi za svoje zdravje in razvoj, bi se morali otroci in mladostniki po smernicah Svetovne zdravstvene organizacije (WHO) gibati vsaj 60 minut na dan vse dni v tednu. Gibanje naj bo zmerne do intenzivne aktivnosti, kar pomeni, da se otroci zadihajo, da po telesu občutijo toploto oziroma se znojijo, da se pospeši srčni utrip. Priporoča se izvajanje raznovrstnih gibalnih aktivnosti, ki naj vsaj dvakrat tedensko zajemajo tudi vaje, ki vplivajo na mišično moč, gibljivost ter zdravje kosti (WHO, 2007).

Gibanje je eno najpomembnejših področij v otrokovem razvoju. Če otrok to potrebo uspešno zadovoljuje, je vesel in zadovoljen ter se razvija v celovito osebnost. Poleg ohranjanja in krepitve zdravja vpliva gibanje na vsa področja otrokovega razvoja: telesni, spoznavni, čustveni, intelektualni, socialni razvoj, razvoj govora in osebnosti (Videmšek s sod., 2001).

3. OTROKOV RAZVOJ V POVEZAVI Z GIBANJEM

Pri otroku, ki se bo redno in dovolj gibal, bo to vplivalo na razvoj in zdravje kosti in sklepov, mišic, motoričnih sposobnosti (hoja, tek, skakanje, poskakovanje, preskakovanje, metanje, plezanje...) ter na razvoj finomotorike, ki jo otrok potrebuje za šolsko delo. Gibanje v naravi budi ljubezen, pristen, kulturn in spoštljiv odnos do narave in njene okolice. Z gibanjem prispevamo k sproščenemu življenju otroka, kar je pomembno za njegov duševni in socialni razvoj. V igri z otroki otrok občuti radost in veselje. Otrok preko gibanja spoznava pojave v vsakdanjem življenju: na sprehodih spoznava promet, v različnih gibalnih nalogah spoznava svoje telo, krepí vrednote (tovarištvo, vztrajnost, spoštovanje...) in tako pozitivno oblikuje svoj značaj. Skozi igro otrok uresničuje svoje želje in potrebe; spoznava pravila, ki jih mora spoštovati, doživlja prve zmage in poraze. Postopoma začne otrok spoznavati in osvajati prvine različnih športnih zvrsti (tek, kolesarjenje, rolanje, smučanje, plavanje...). Športno gibalna dejavnost je pomemben dejavnik družinske integracije in prispeva k celostnemu oblikovanju otrokove osebnosti.

4. VPLIV STARŠEV NA GIBANJE OTROKA

Otrok se ob starših počuti varnega in pomembnega, saj se otrok zaveda, da bodo starši poskrbeli za njegovo varnost. Redno ukvarjanje s športom bi moral biti življenjski stil vsakega človeka. Če bomo poskrbeli za to, da se bomo gibalno oziroma gibalne dejavnosti izvajali skupaj že od najnežnejših let, bo to za otroka še večja spodbuda, dober zgled in tudi za starše pot k boljšemu zdravju. Starši so nedvomno tisti, od katerih otroci postopoma prevzemajo prve navade pa tudi razvade. Zato je njihov zgled nedvomno veliko bolj pomemben kot le koristni nasveti o pomembnosti športnih aktivnosti in aktivno vključevanje v le-te. Kako koristno bo družina preživela prosti čas, je odvisno od staršev, njihovega ozaveščanja in zavedanja pomena športa. Prav oni namreč otroku posredujejo družabne, moralne, intelektualne in socialne veščine ter mu razvijajo delovne navade, odnos do dela in koristno preživljanje prostega časa.

V družinah, kjer je športna aktivnost pomembna dejavnost, so pri otrocih opazne sposobnosti, kot so vztrajnost, discipliniranost, zaupanje v samega sebe, strpnost, potrpežljivost, zdrava tekmovalnost ter spoznanje, da se je potrebno potruditi, če želimo doseči cilj.

Igra s starši je za otroka pomembna z različnih vidikov:

- Otrok se ob starših počuti varnega, z veseljem sodeluje, uspešno izvaja tudi naloge, ki jih brez pomoči ne bi mogel.
- Tekmuje sam s sabo, ponosen je na svoje razvijajoče se sposobnosti in gibalno znanje.
- Postopoma postaja bolj spreten, močan, hiter, vzdržljiv. Vedno več gibalnih nalog opravi samostojno (seveda mu starši po potrebi pomagajo).
- Otrok se postopoma nauči zaznati svoj napredek in ga doživi kot uspeh ne glede na dosežke vrstnikov.

Gibalne aktivnosti skupaj s starši imajo številne pozitivne učinke:

- Otroci lahko izvajajo tudi zahtevnejša gibanja, ki sicer potrebujejo večjo varnost.
- Mnoge dejavnosti lahko starši izvajajo skupaj z otrokom – na ta način se aktivno sprostijo tudi starši.
- Starši med aktivnostjo vzpostavijo z otrokom pristen kontakt.
- Čas, ki ga starši preživijo v interakciji z otrokom je prijetno, veselo doživetje, pogloblja se čustvena navezanost med njima.
- Starši začnejo zavestno spremljati gibalni razvoj svojega otroka (Videmšek s sod., 2001).

5. VPLIV ŠOLE NA GIBANJE OTROKA

Na gibanje otroka ima poleg družine pomemben vpliv tudi šola, saj v tem okolju otroci preživijo velik del dneva; nekateri otroci so vključeni že v jutranje varstvo, nato gredo k pouku in v oddelku podaljšanega bivanja počakajo na starše. Torej so v šoli več kot 9 ur. Poleg ustaljenih oblik telesne/gibalne dejavnosti, kot so šport, interesne dejavnosti z gibalnimi vsebinami, lahko učitelj s pomočjo gibalnih nalog učencem približa določeno snov pri prav vseh predmetih. Učenje je namreč najbolj učinkovito, če poleg vida, sluha in govora vključuje tudi gibanje.

Izražanje z gibanjem poglobljata doživljanje, to pa povečuje motivacijo, olajšuje razumevanje in izboljšuje zapomnitev.

Pomembno je, da učencem poleg rednih ur športa, ki predstavlja edino redno športno dejavnost za celotno populacijo otrok od 6. do 15. leta, v šolskem prostoru ponudimo dodatne možnosti za strokovno vodeno, dovolj intenzivno, kakovostno strukturirano in redno športno dejavnost, ki bo pripomogla k nevtralizaciji negativnih učinkov sodobnega načina življenja in nezdravih navad. Za celoten gibalni razvoj je pomemben razvoj vseh gibalnih in funkcionalnih sposobnosti, usvajanje ustreznega znanja o gibanju in pridobivanje različnih gibalnih izkušenj, ki bodo omogočale varno in učinkovito vključevanje v različne športne dejavnosti. Ob tem ne gre prezreti pomena sprostitvenih dejavnosti in počitka, ki omogočajo otrokom umirjanje in sprostitev po umskem ali telesnem naporu. Temeljni namen športne vadbe, predvsem v obdobju otroštva in mladostništva, je omogočiti, da postane otrok oziroma mladostnik gibalno kompetentna osebnost (Kovač s sod. 2014).

Vsebina vadbenega programa mora biti strukturirana v skladu s splošnimi načeli športne vadbe: pripravljalni del (ogrevanje), glavni del in sklepni del (umirjanje). Glavni del vsebuje aerobno vadbo za razvoj vzdržljivosti, vadbo za moč, gibljivost in koordinacijo. Intenzivnost vadbe naj bi bila praviloma srednja, vsaj 3 krat na teden pa visoko intenzivna, kar zagotavlja večino ugodnih učinkov na kazalnike zdravja otrok (Bratina s sod., 2014). V prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju (starost otrok od 6 do 9 let) je poudarek na učenju osnovnih gibalnih vzorcev, ki predstavljajo široko podlago za usvajanje raznolikega športnega znanja ter spodbujajo igrivost, gibalno izražanje in ustvarjalnost (hoja, tek, skoki, plezanje, plazenje, lazenje, potiskanje, opiranje, nošenje, visenje, kotaljenje, padanje, vlečenje, meti v različnih okoljih, zadevanje cilja...).

6. PRIMERI GIBALNIH NALOG V ŠOLSKIH DEJAVNOSTIH

Kot učiteljica razrednega pouka v svoje delo vnašam naslednje oblike gibanja:

- gibanje med odmori; aktivni odmori,
- minuta za zdravje,
- gibanje kot del šolske ure,
- simbioza giba
- Interesni dejavnosti igravimo se in planinski krožek.

Aktivne odmore (20 minut) izvajamo med glavnim odmorom zunaj, v primeru dežja pa v športni dvorani. Med aktivnim odmorom so učencem ponujene različne gibalne dejavnosti, katere so vnaprej skrbno načrtovane in se dnevno menjajo. Tako izvajamo:

- gibanje za dobro počutje, umirjanje in sprostitev (vaje za krepitev in raztezanje vodijo k večji učinkovitosti mišičnega ustroja, vaje za stabilizacijo trupa preprečujejo bolečine v hrbtenici, različne tehnike sproščanja in dihanja nas učijo, kako sprostiti in umiriti telo ter se pripraviti na soočenje z različnimi izzivi, vaje za čuječnost nam pomagajo, da se bolj zavemo svojih misli, čustev...),

- gibanje za boljšo gibalno učinkovitost (to je aerobna vadba, kjer je intenzivnost vadbe srednja do visoko intenzivna, ta vadba pa zajema vaje za razvoj vzdržljivosti, vadbo za moč, gibljivost in koordinacijo),
- ustvarjanje z gibanjem (z ustvarjalnim gibom in gibalno improvizacijo učenci izražajo svoja razpoloženja, občutke, mnenja, doživljanje notranjega in zunanjega sveta).

Minutko za zdravje izvajamo vsako jutro pred poukom, po potrebi pa tudi med poukom. Pri minutki za zdravje, ki jo vedno izvajamo ob na stežaj odprtem oknu, izvajamo vaje za koncentracijo, sproščanje, pravilno telesno držo, izražanje čustev in skupinsko delo.

Primer vaj, ki jih lahko izvajamo pri minutki za zdravje:

1. Oglledala: v igri sodelujejo pari. En član para je kupec, ki pomerja klobuk (kravato, ruto ...), drugi je ogledalo, ki z gibi točno ponavlja gibe kupca. Po nekaj časa se vloge zamenjajo. Ob koncu igre se pogovorimo o tem, kako se je kdo počutil kot kupec in kako kot ogledalo.
2. Zapijemo bans (npr. Pingvinčki, Lubenica, Bugi vugi...), kjer petje podpremo z gibanjem, plesom.
3. Pogovarjanje s stopali: potegnemo noge k sebi in naredimo nekaj, kar je v veselje nam in našim učencem. Zdaj se s stopali poslovimo od stopal našega sošolca, učenca. Rečemo si z njimi na svidenje. Nato se pogovorimo: kaj je učenca zabavalo, kaj ujezilo, so si s sošolcem gledali v oči, se vam je pripetilo kaj trapastega, kaj vas je presenetilo...



SLIKA 1: Na sliki se učenci pri minuti za zdravje pogovarjajo s stopali.

4. Raztezne vaje: kroženje z glavo, dvigovanje ramen, kroženje z rokami, kroženje z boki, visoko dvigovanje kolen, tek na mestu, stopanje na stol in sestopanje iz njega, kroženje s stopali – gležnji...

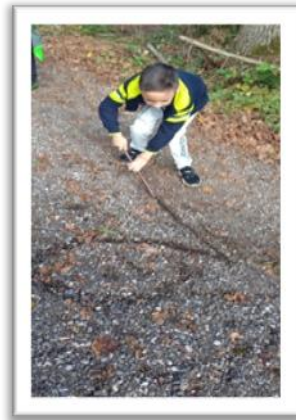
Gibanje kot del šolske ure: gibanje se lahko vključuje v utrjevanje učne snovi, v učenje nove snovi ali pa kot motivacija oziroma nagrada za opravljeno nalogo. Nekaj primerov učne snovi, kjer se lahko gibamo po prostoru:

SLJ: učenje zapisa posameznih črk – s telesi posamezno, v parih ali skupini oblikujemo posamezno črko, motivacija pri raznih dramskih besedilih (prišel je medved – se gibajo po »medvedje«, priskakljal je zajček...).

SPO: ko obravnavamo sadovnjak, gozd, pokrajino se odpravimo na sprehod in si obravnavano snov ogledamo; promet – na igrišče narišemo cesto, križišče in vadimo zunaj, letni časi: v vsakem letnem času se sprehodimo skozi sadovnjak, gozd, vas in si ogledamo spremembe, nato pa ugotovitve vnesemo v razpredelnico, ki jo imamo v razredu...

GUM: ogrevanje telesa za petje – opevanje, ples ob poslušanju glasbe, učenje pesmi tako, da z gibi ponazarjamo besedilo, petje bansov...

MAT: orientacija v prostoru (mreže, labirinti, potovanje po navodilih), razvrščanje (Carrollov, drevesni diagram), seštevanje in odštevanje (gremo v gozd in tam s pomočjo kamenčkov, vejic, storžev računamo...), utrjevanje pisanja števil (s palico pišejo številke v makadam, številke oblikujejo iz vejic, listov, storžov...).



SLIKA 2: Utrjevanje zapisa števil s palico v makadam.

Na podružnični šoli v Voklem pa imamo poleg zgoraj omenjenih gibalnih aktivnosti tudi planinski krožek mladi planinec, kamor so vključeni učenci od 1. do 3. razreda skupaj s starši. Tako se skupaj enkrat mesečno odpravimo na bližnje vzpetine. Planinske pohode izvajamo ob sobotah dopoldne. Na pohode je povabljena cela družina in učenci se teh pohodov zelo veselijo. Planinski krožek vodiva dve učiteljici in dogovor med pohodom je, da pred učiteljico ni nikogar in tudi za zadnjo učiteljico ni nikogar. Za malico poskrbi vsaka družina sama in prav tako za prevoz na izhodiščno lokacijo. Med samim pohodom se otroci iz družin pomešajo in večinoma hodijo skupaj, starši pa se lahko v miru pogovarjajo z drugimi starši. Ko prispemo na vrh najprej pomalicamo, nato otroci počakajo pri nama s sodelavko, starši pa si lahko privoščijo pijačo v gostinskem lokalu (če seveda želijo). Vedno določimo čas, koliko časa bomo na vrhu. Medtem z otroki iščemo zaklad, ki nam ga vsakič pripravijo škratki (zaklad gre vedno ena od naju s sodelavko že vnaprej skriti). Škratki so zelo iznajdljivi in enkrat skrijejo bombone, drugič lizike, čokoladice... Največ veselja je prav pri iskanju zaklada. Otroci v zahvalo škratkom izdelajo bivališča, ki so narejena iz naravnih materialov: kamnov, listov, mahu, storžev... S sodelavko otrokom poveva vsakič malo spremenjeno zgodbico o škratkih: v tem gozdu živijo škratki, ki so tako majhni, da spijo v želodovih kapicah, namesto stopnic uporabljajo smrekove vejice, posteljico si posteljejo z mahom, prehranjujejo se z gozdnimi jagodami, borovnicami, malinami

(hrano naštevava glede na to, kaj se v določenem obdobju lahko v gozdu nabere), v kuhinji imajo omare narejene iz vejic, miza je malo večji kamen, stoli pa mali kamenčki... Nato se enkrat škratki pripravljajo na škratkov rojstni dan, drugič gredo na delo v gozd, spet drugič imajo očiščevalno akcijo v gozdu in mi z otroki se vsem tem škratkovim dejavnostim pridružimo. Po končani gradnji se zberemo v krogu, zapojemo pesmico En krat je bil en škrat in se v spremstvu staršev vrnemo v dolino.



SLIKA 3: Gradnja škratovih bivališč.

Pri planinskem krožku sva si s sodelavko zadali naslednje cilje: učenec/ka:

- aktivno preživlja prosti čas,
- razvija pozitiven odnos do narave in skrbi zanjo,
- spoznava različna življenjska okolja,
- spoznava naravna bogastva in življenje v naravi,
- skrbi za zdravje, varnost samega sebe in ostalih udeležencev v gorah,
- se seznani z varno hojo v hribe,
- razvija strpnost,
- doživlja veselje ob doseganju ciljev.

Pri interesni dejavnosti igramo se se z učenci igramo razne elementarne in moštvene igre. Ura je zasnovana kot del športa, zato se vedno preoblečemo v športna oblačila. Na začetku ure imamo ogrevanje. V glavnem delu ure poskrbim, da so učenci čim bolj aerobno aktivni (se prepotijo), v zaključnem delu ure pa se umirimo ter se igramo igrice, ki zajemajo otroško jogo, meditacijo, sproščanje....

Na naši šoli imamo enkrat letno tudi Simbiozo giba, to pomeni, da v šolo povabimo dedke in babice in z njimi izvajamo razne športne aktivnosti (med dvema ognjema otroci proti dedkom in babicam, štafetne igre...) ali pa se odpravimo na daljši sprehod. Tovrstna druženja so neprecenljiva tako za otroke kot njihove stare starše.

7. SKLEP

V svojem delu sem poskušala predstaviti možnosti vključevanja različnih gibalnih aktivnosti v šolsko delo. Sama sem težko pri miru, nenehno potrebujem gibanje in iz mojih izkušenj tako učiteljskih kot družinskih lahko z gotovostjo potrdim, da otroci potrebujejo ogromno gibanja,

saj je za njih največja »kazen« sedeti pri miru. Potreba po gibanju se nekoliko umiri v času adolescence, ko je najstnike zelo težko pritegniti v razne športne aktivnosti, a to tem kdaj drugič. Vesela sem, da delam z majhnimi otroki, ki komaj čakajo, da jim rečem, da je na urniku šport, igrājmo se... Ker otroci v šoli med tednom preživijo ogromno časa, je šola dolžna vključiti v svoj program čim več gibanja in mislim, da se to vse bolj poudarja in tudi udejanja v samem učnem procesu, kar je nedvomno pozitivno tako za učence kot tudi za učitelje.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Cankar, A., Flisek, M., Pleteršek, K., Kolar, M. (1998). Z igro se učimo. Ljubljana, Zavod RS za šolstvo.
- [2] Haug, E. (2008) Multilevel correlates of physical activity in the school setting. Norway: university of Bergen, Faculty for Psychology, Research centre for Health Promotion.
- [3] Karpljuk, D., et al. (2003). Možnosti povezovanja športnih in zdravstvenih vsebin v osnovni šoli. Ljubljana: fakulteta za šport.
- [4] Kovač, M. s sod. (2011). Učni načrt za športno vzgojo. Ljubljana, MIZŠ.
- [5] Kovač, M. s sod. (2013). Učni načrt za neobvezni izbirni predmet šport. Ljubljana, MIZŠ.
- [6] Pistotnik, B. (1995). Vedno z igro, Ljubljana, Fakulteta za šport.
- [7] Saje, P. (2002). Gibalne dejavnosti otrok do 3. leta starosti v okviru družine. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- [8] Videmšek, M., Stančevič, B. (2011). Ulovimo prosti čas, Ljubljana, Fakulteta za šport.
- [9] Videmšek, M., Stančevič, B. (2011): ulovimo prosti čas: Gibalna igra na prostem za otroka in starša. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- [10] Videmšek, M., Berdajs, P. Karpljuk, D. (2003): Mali športnik. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- [11] Videmšek, M., Stančevič, B. (2004). Popostrimo športno vzgojo, Ljubljana, Fakulteta za šport.
- [12] Videmšek, M., Strah, N., Stančevič, B. (2001): Igrajmo se skupaj. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- [13] Završnik, J. in Pišot, R., (ur.) (2005). Gibalna/športna aktivnost za zdravje mladostnikov. Koper: Univerza na primorskem. Znanstveno-raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave, Založba Annales.
- [14] Završnik, J. in Pišot, R. (2017). Priporočila za zdravo gibalno/športno dejavnost otrok. V: Zgodnje odkrivanje in celostna obravnava otrok in mladostnikov, ki jih ogrožajo kronično nenalezljive bolezni, v osnovni zdravstveni dejavnosti. Zbornik projekti (str. 102 – 113). Ljubljana: Ministrstvo za zdravje RS, CINDI Slovenija.
- [15] Zorc, J. (2008). Biti najboljši: pomen gibalne aktivnosti za otrokov razvoj in šolsko uspešnost. Radovljica. Didakta.

VPELJAVA GIBANJA V SPOZNAVANJE PRAVLJIC V PREDŠOLSKEM OBDOBJU

POVZETEK

V našem vrtcu smo že štiri leta vključeni v projekt »Gibanje za zdrave možgane«, kjer spodbujamo stimulatívno gibanje preko dejavnosti. Namen prispevka je, da predstavim, da lahko spoznavanje pravljíc v predšolskem obdobju zelo dobro vključimo z gibanjem in da ni potrebno, da je pripovedovanje statično, ampak so otroci aktivni in bolje motivirani za delo. Pravljičice našo skupino spremljajo že dve leti, katere otroci spoznavajo preko gibanja v igralnici, telovadnici in na neravnem terenu. To leto bomo spoznavali kar nekaj različnih pravljíc, ki bodo tematsko povezane preko letnih časov in otroci bodo preko gibanja spoznavali zgodbe, pesmice, se likovno izražali, usvajali matematične pojme ter pridobivali na jezikovnem področju. Zavedam se, da je gibanje ključnega pomena, da se otroci sprostijo, imajo boljšo koncentracijo in se vživijo v svet pravljíc in pravljíčnih oseb. Skozi leta opažam, da svet pravljíc rahlo izginja, da nekateri starši nimajo časa, oziroma si ga ne vzamejo. S pripovedovanjem pravljíc pa lahko pri otroku spodbujamo govorni, spoznavni in socialno-čustveni razvoj. Gibanje je zelo dobro pripomoglo, da so otroci lažje osvojili pravljíčice, si jih zapomnili, se preko njih izražali ter sodelovali v skupinskih in skupnih dejavnostih. Pri nekaterih otrocih so bile pravljíčice prvi mejniki k boljši komunikaciji in besednem izražanju, hkrati pa so otroci preko aktivnih dejavnosti notranje motivirani in željni spoznavanja zgodbic.

Z aktivnim, na gibanju temelječim učenjem, pa je pripomoglo, k boljši vključitvi v družbo z vrstniki, nekateri otroci so postali bolj samozavestni, izboljšale so se njihove delovne navade ter motoríčne sposobnosti.

KLJUČNE BESEDE: pravljíčice, gibanje, sodelovanje, nastopanje

INTRODUCING THE MOVEMENT INTO LEARNING FAIRY TALE IN PRE-SCHOOL PERIOD

ABSTRACT

In our kindergarten, we have been involved in the "Movement for a healthy brain" project for four years, where we encourage stimulating movement through activities. The purpose of the paper is to present that the learning of fairy tales in the preschool period can be very well integrated with movement and that it is not necessary for the storytelling to be static, but for children to be active and better motivated to work. Fairy tales have accompanied our group for two years, which the children learn about through movement in the playroom, the gym and on uneven terrain. This year, we will learn about quite a few different fairy tales, which will be thematically connected through the seasons, and through movement, children will learn about stories, songs, express themselves artistically, acquire mathematical concepts and gain language skills. I am aware that movement is crucial for children to relax, have better concentration and immerse themselves in the world of fairy tales and fairy tale characters. Over the years, I've noticed that the world of fairy tales is slowly disappearing, that some parents don't have time, or don't take it. By telling fairy tales, we can encourage a child's speech, cognitive and social-emotional development. The movement helped the children learn fairy tales more easily, memorize them, express themselves through them and participate in group and joint activities. For some children, fairy tales were the first milestones towards better communication and verbal expression, and at the same time, through active activities, children are internally motivated and eager to learn about stories. With active, movement-based learning, it helped to better integrate into society with peers, some children became more self-confident, their work habits and motor skills had improved.

KEYWORDS: fairy tales, movement, cooperation, performance

1. UVOD

Dozorevanje možganov intenzivno poteka v najzgodnejšem obdobju; več kot 50% procesa se konča do petega leta. Če v tem obdobju ne spodbujamo otroka, se nekatere funkcije ne razvijejo v polnem obsegu (Rajović, 2016). Že v prvih gibalnih poskusih, ko se otrok uči plaziti in hoditi, je njegov intelektualni razvoj povezan z gibalnim (Videmšek idr., 2003). Ko povežemo gibanje in razvoj možganskih procesov vidimo, da eno brez drugega ne gre. Ko pa povežemo v gibalne aktivnosti še temo načrtovane dejavnosti, pa se otrok preko gibanja še uči. V današnjem času imamo lahko vzgojitelji veliko vlogo, da otroke usmerjamo in jim omogočamo okolje in dejavnosti preko katerih se bodo razvili na vseh področjih. Gibalne dejavnosti so temeljne dejavnosti za razvoj predšolskega otroka. Za vpeljavo otroka v svet gibalnih dejavnosti pa je najprimernejši način igra, saj se otrok v času zgodnjega razvoja neprestano igra. Prevladujoča igra, ki se jo otrok igra z vrstniki in odraslimi v obdobju od dveh do šestih let, je simbolna igra, ki temelji na domišljijem doživljanju sveta. Svet pravljic in čudes je naravni del otrokovega doživljanja, ki se prepleta z doživljanjem realnosti. Gibalna dejavnost za predšolske otroke, izvedena s pomočjo simbolne igre, v tem primeru pravljice, otroku poveča notranjo motivacijo za delo in mu naredi samo dejavnost mnogo bolj privlačno in zabavno.

V večletni praksi pri delu z otroki sem prišla do spoznanja, da je gibanje za otroka nujno potrebno in da mu daje energijo za rast in razvoj. Pri delu sem velikokrat opazovala otroke, ki so ob dejavnostih, kjer so sedeti, poslušali navodila, pravljice ali različne zgodbe, postali zelo nemirni in ne skoncentrirani in motivirani za delo ter niso sledili dogajanju. V obzir bi morali vzeti tudi način življenja, kakršnega imamo sedaj, hitenje, ni veliko časa za druženje v družinah, otroci imajo popoldanske dejavnosti, svet tehnologije. Vse to je pripomoglo, da je bilo potrebno spremeniti način dejavnosti v vrtcu, da so otroci še bolj vedoželjni, motivirani ter da se jim krepijo gibalne sposobnosti. S tem, ko smo vključeni v projekt »Gibanje za zdrave možgane« otrokom omogočamo, da se preko gibanja izraža, pokaže svoje potencialne in da pri otrocih opazimo, če ima primanjkljaje na določenih področjih ali jih presega. Nas pravljice spremljajo že tretje leto, letos pa smo preko gibanja stopili v svet pravljic in tako svoje znanje nadgradili ter bodo s tem nadaljevali še v bodoče.

2. POMEN PRAVLJIC ZA OTROKOV RAZVOJ

Otrok v predšolskem obdobju živi v svetu pravljic, iger, risank ter slik in svet spoznava predvsem skozi izkušnje, domišljijo in gibanje. V predšolskem obdobju je otrokov domišljijski svet izjemno močan, zato je pomembno, da otroci dejavnosti izvajajo preko igre (Videmšek in Jovan, 2002). Potreba po gibanju je otrokova primarna potreba in predšolsko obdobje je obdobje temeljnega gibalnega razvoja, zato dejavnosti, ki jih otrok opravlja v prvih letih življenja, odločilno vplivajo na otrokov razvoj in oblikovanje njegovih sposobnosti, lastnosti, zmožnosti in značilnosti. Potrebo po gibanju lahko zadovoljimo na različne načine. Za otroke v predšolskem obdobju so kot športna dejavnost primerne predvsem naravne oblike gibanja in ritmično-plesne dejavnosti. Za izvajanje teh dejavnosti pa lahko uporabljamo različne metode, oblike dela ter pripomočke, da bi otroci spoznavali in doživljali športnovzgojne dejavnosti predvsem z igro. Glede na vrsto igre je za otroke v predšolskem obdobju zelo priporočljivo

uporabiti simbolno igro, ker z njo vplivamo na otrokovo motivacijo za gibanje, saj mu s tem, ko ga postavimo v domišljjski svet igre, damo nov zagon in mu predstavimo gibanje v mnogo bolj zanimivi in prijazni luči. Simbolna oziroma domišljjska igra je igra, pri kateri se otrok pretvarja, prevzema različne domišljjske vloge, namenja predmetom drugačne vloge od prvotnih, si domišlja predmete, nastopa v zgodbi ... Za otroka je igra najresnejše opravilo (Michel de Montaigne, v Jurak, 1999), zato otrok športno dejavnost, ki je predstavljena z igro, jemlje resno, se za njo zavzame in jo tudi celostno opravi. Otroci se v igri povsem sprostijo in zmanjšajo se jim celo nekatere bojazni (Jurak, 1999). Lahko bi rekli, da so pravlјice most med otrokom in odraslim, ki nam pomagajo ustvariti dialog med otrokom in odraslim. Povezujejo vse vidike otrokove osebnosti, spodbujajo domišljijo, aktivirajo čutila in možgane, samozaupanje, razvijajo intelekt in vsestranski razvoj. Pravlјice so prava bogata in neizčrpana zakladnica ljudske iznajdljivosti in duhovitosti človeške stvaritve ter so zaradi tega že same po sebi najčistejša poezija. Pravlјica daje ogromno možnosti za raziskovanje, tako doma kot v vrtcu. V vrtcu je velikokrat izhodišče za seznanjanje z novo temo.

Pravlјice vplivajo na področja otrokovega razvoja na različne načine, posredno in neposredno (Bettelheim,1999):

- Igranje prizora iz pravlјice skozi igro spodbudi otrokov gibalni razvoj. Otroci pogosto v svoje igre vključujejo artikulacijsko gimnastiko, gimnastiko rok in prstov, govor, sinhroniziran z gibi in številne druge dejavnosti, ki spodbujajo razvoj fine motorike.
- Na področju socialno-čustvenega razvoja se otroci poleg razvijanja empatije s sprejemanjem različnih vlog naučijo prepoznavati, razumeti in izražati različne občutke. Otroci namreč skozi igre, ki jih navdihujejo pravlјice, pogosto izraža svoja čustva, kot sta strah in jeza, skozi igro pa govorijo o svojih težavah, skrbeh in svoji viziji sveta okoli sebe.
- Med poslušanjem pravlјic se otroci naučijo razumeti govor, povezujejo dogodke, razvijajo svojo pozornost in koncentracijo, bogatijo svoj besedni zaklad in stopnjo komunikacijskih veščin z igranjem prizorov iz pravlјic. Čeprav je jezik pravlјice na videz preprost, je bogat s slikovnimi izrazi, ki otrokov jezik obogatijo in približajo duhu njegovih ljudi.
- Pravlјice pomagajo pri splošni jezikovni in govorni dejavnosti otrok, širijo besedišče, razvijajo sposobnost kritične komunikacije in mišljenja ter konstruktivnega reševanja podobnih situacij v resničnem življenju.
- Otroci se naučijo, kako živeti v perspektivi nekoga drugega, postanejo ustvarjalni in razvijejo spretnosti pri reševanju socialnih problemov.

3. Z GIBANJEM V SVET PRAVLJIC

V našem vrtcu smo v projekt » Gibanje za zdrave možgane« vključeni že peto leto in je bilo potrebno kar nekaj časa, da smo vsa področja kurikuluma prenesli preko gibalnih dejavnosti. Na ta način so otroci bolj gibalni, spoznavajo in usvajajo stvari preko poligonov, različnih gibalnih pripomočkov ter presegajo dnevno rutino. S pravlјicami sem povezana že zelo dolgo časa, saj kot mati otroka z disleksijo, kateremu jezik predstavlja še danes velik izziv, sem videla, da je mojemu sinu branje pravlјic ustrezalo, vendar je postal hitro nemiren (Adhd). Tako sem

ugotovila, da če se je zraven gibal, plazil, tekkel, kotalil, si je pravljico bolje zapomnil in se bolje izražal. Tako sem svoje znanje prenesla v svojo skupino v vrtcu, kjer imamo otroka z motnjami koncentracije in pozornosti in mu je takšen način podajanja pravljice ljubše. Starost otrok v moji skupini je 3-4 leta in kar nekaj otrok slabše govori, so določene besede nerazumljive ali pa so zelo skopi v besednem izražanju. Tako jim pobeg v svet pravljic zelo dobro koristi. Letošnje leto bomo v skupini spoznali pravljice skozi letne čase in pri tem preko gibanja ustvarjali, peli pesmice, spoznavali vrsti red dogodkov v pravljici in uprizarjali lutkovne predstave.

4. PRIMER DOBRE PRAKSE: NAČRTOVANJE IN IZVEDBA CILJEV S PODROČJA JEZIKA, UMETNOSTI Z UVAJANJEM MOŽGANSKO STIMULATIVNEGA GIBANJA (MSG)

Izvedbo dejavnosti smo izvajali od sredine septembra pa vse do novembra. Želela sem, da si otroci dobro zapomnijo pravljico, da ustvarijo svoje lutke preko gibalnega poligona. V nadaljevanju bom predstavila primer dobre prakse od začetka izvedbe, kako smo spoznali pravljico do končne izvedbe, zaigrane lutkovne predstave.

Spoznali smo pravljico Veverica nima časa od pisateljice Lucy Barnard, ki govori, kako veverica nima časa, da bi se igrala s svojimi prijatelji, ker nabira želod. Živali bi se rade z njo igrali, vendar jih veverica hitro odslovi. Ko pa se ji odlomi ročaj pri vozičku in vsi želodi odletijo in se izgubijo v gozdu, so ji pa vse živali pripravljene pomagati nabrati želod. Veverica spozna, da ni bila najbolj prijazna do svojih prijateljev ter se jim opraviči in skupaj odpeljejo voziček do njenega doma in se gredo igrat skrivalnice.

Področje kurikula: jezik in gibanje, starost otrok: 3-4 leta.

Izvedba možgansko stimulativnega gibanja pred dejavnostjo

Kadar dejavnost izvajamo takoj po zajtrku, ko so otroci že nekaj časa preživeli v statičnih položajih pri mizi, se PRED izvedbo dejavnosti izvede gibalna minuta, ki temelji na možgansko stimulativnem gibanju (MSG).

a) Prva gibalna dejavnost

Otroci izberejo kartonček na katerem je slika živali iz zgodbe (veverica, zajec, sova, jazbec, lisica, miška). Otroci po glasbi hodijo po prostoru in ko jim pokažem sliko živali, ki so si jo izbrali, poiščejo bivališča teh živali, ki so skrita v igralnici.

Cilj MSG: krepitev pozornosti in koncentracije med poslušanjem.

b) Druga gibalna dejavnost

Otroci oponašajo gibanje živali s celim telesom, igra. Cilj MSG: križno gibanja preko sredine telesa (osnova za jezikovne sposobnost, višje miselne funkcije). Izvedba možgansko stimulativnega gibanja med dejavnostjo.

Cilji kurikula

- spoznavanje živali preko gibanja,
- otrok poskuša pravilno naštetih živali po zgodnici,
- otrok aktivno sodeluje pri uprizoritvi lutkovne predstave v igralnici in igrišču,
- otrok poskuša obnoviti pravljico preko gibalnega poligona.

Izvedba dejavnosti z uvajanjem možgansko stimulativnega gibanja: Otroci v času poslušanja sedijo na različnih podlagah (ježki, jajčna sedala, blazine..), ki jih izberejo sami.

Cilj MSG: Ohranjanje pozornosti in zbranosti pri poslušanju (fleksibilno sedenje).

Po začetni dejavnosti, razdelim otroke v dve skupini, kjer ima vsaka drugačno nalogo.

c) Dejavnosti 1. skupine

Skupina otrok izvaja dejavnost v telovadnici. Po tleh so žogice in zmečkan papir, ki predstavljajo želod. Otroci jih v paru pobirajo v škatlo, ki predstavlja voziček in jih skupaj stresejo v velik koš. Cilj kurikula:

- skupno sodelovanje,
- fina motorika in moč rok,
- koordinacija oko – roka.

Cilji MSG: krepitev ramenskega obroča, moč rok in nog (stimulacija centra za govor, komunikacijo ter višje miselne funkcije).

č) Dejavnosti 2. skupine

Otroci imajo na tleh po avli razporejene papirje, katere morajo zmečkati in iz njih oblikovati krog, da bo nastal želod. Zopet poteka delo v parih, kjer si otroka izmenjavata voziček (škatlo), tako najprej en pelje, drugi dela želod in se potem zamenjata. Cilj kurikula:

- skupno sodelovanje,
- fina motorika,
- moč rok,
- koordinacija celega telesa.

Cilji MSG:

- krepitev ramenskega obroča,
- križno gibanje preko sredine telesa (hoja med papirji-ovire).

d) Ustvarjanje živali iz papirnatih krožnikov

Otroci si izrežejo svoje živali, ki so si jih izbrali sami. V telovadnici postavim poligon, ki je sestavljen iz šestih postaj. Vsaka žival ima svoj poligon. Otroci izvlečejo iz gugalnika dele telesa živali in poiščejo, kateri živali pripada del telesa. (velike oči-sova, dolgi ušesi- zajec, košat rep- lisica in veriverica, okrogla ušesa-miška, črno-bela barva-jazbec). Ko najdejo žival, gredo do poligona in izvedejo gibalno pot. Po enkratni ponovitvi si vsak otrok poišče svojo

žival, ki jo je izrezal ter jo pobarva z voščenkami. Otroci med samim ustvarjanjem izvajajo gibalno pot. Cilj kurikula:

- koordinacija celega telesa,
- izvajanje naravnih oblik gibanja,
- grobomotorika,
- akomodacija oko-roka.

Cilji MSG:

- krepitev ramenskega obroča, moč rok in nog in dlani(stimulacija centra za govor, komunikacijo ter višje miselne funkcije),
- razvijanje ravnotežja,
- krepitev pozornosti in zbranosti (hoja po polkrogih).

e) Izvedba lutkovne predstave

Otroci v igralnici sami pripravijo prostor, ki bo predstavljal gozd. Na voljo imajo stole, drevo, tulce, mize, zeleno in rjavo pokrivalo ter na steni razporejene slike pravljice. Nato se razdelijo po skupinah, katere živali predstavljajo. Pravljičico najprej ob slikah otroci obnovijo, zraven vključimo gibanje živali ter spodbujamo h govoru in poskrbim, da se čim več otrok vključi v pogovor. Cilj kurikula:

- otrok poskuša obnoviti pravljičico,
- vključevanje v pogovor,
- samostojnost in sodelovanje pri izvedbi predstav
- spodbujanje.

Cilj MSG:

- križno gibanje preko sredine telesa,
- krepitev ramenskega obroča, moč rok.

f) Izvedba pravljičice na neravnem terenu- igrišče

Našo pravljičico Veverica nima časa smo izvedli tudi zunaj na igrišču, kjer so imeli otroci veliko možnosti za kreativnost. Zaporedje pravljičice smo obesili na vrvico, kjer so si jo ogledali in zraven pripovedovali potek zgodbe. Nato so si otroci poiskali vsak svoje bivališče za tisto žival, katero so igrali. Uporabili smo otroško samokolnico, v katero je veverica nabirala želod. Cilj kurikula:

- sposobnost uporabe domišljije in kreativnosti,
- spodbujanje govora,
- gibanje po neravnem terenu,
- sodelovanje.

4. SKLEP

Dejavnosti, ki so podprte z gibanjem so v predšolskem obdobju zelo dobrodošle. Pravljičica, ki je bila izpeljana preko gibalnih aktivnosti, se je pokazala za zelo uspešno izvedeno dejavnost. Otroci so uživali ob spoznavanju zgodbe, bili vključeni v celoten proces, sodelovali so med

seboj, bili povezani in se dopolnjevali. Med samimi aktivnostmi so bili sproščeni, vodljivi, pripravljeni priskočiti na pomoč pri urejanju prostora in rekvizitov. Med njimi ni prišlo do trenj, bili so zelo povezani med seboj ter se spodbujali pri pripovedovanju zgodbe. Izboljšala se je komunikacija pri otrocih, ki so šibki na govornem področju, sama povezanost z vrstniki ter njihove delovne navade, saj so bili vključeni preko gibanja k pripravljanju prostora, pospravljanju gibalnih pripomočkov. Pri vnašanju takšnih oblik dela je bistveno manj težav pri vključevanju in motiviranju otrok, spremeni se vloga vzgojitelja, tako pri izvedbenem kurikulumu, kot tudi pri načrtovanju vzgojnega dela. Otroci, ki so nemirni, se težko osredotočijo na dejavnost, imajo kratko pozornost, so bili ves čas dejavni pri spoznavanju pravljice, saj jim je predstavljala igro, preko katere so se nevede učili novih besed ter celotne zgodbe. Pri takšnem načinu podajanja novih znanj otrokom je pa pomembno, da sta vzgojitelja usklajena, si pomagata, se podpirata in spodbujata pri delu z otroki ter vidita otroke, kje so njihovi napredki in kaj je potrebno še izboljšati. Dejavnosti, ki so izvedene preko gibanja olajšajo delo vzgojitelju, da bolje opazi otroke, saj se otroci ob takšni dejavnosti sprostijo in pokažejo svojo igrivost, iznajdljivost, sposobnost vživljanja v igrane like ter v sodelovanje, kot pa sicer. Dobro počutje odraslih in otrok pa je ključnega pomena za kvalitetno delo v skupini.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Jakovljević, T. (2016). Zakaj možgani današnjih otrok onemogočajo implementacijo vzgoje in procesov učenja v vzgojno izobraževalnem obdobju (interno gradivo). Kamnik: Zgodnja obravnava, izobraževanje in usposabljanje na področju otrok s posebnimi potrebami.
- [2] Kurikulum za vrtce. (1999). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.
- [3] Černe, A. (2005), Pomen pravljic za otroke. Povzetek strokovnega srečanja za starše v sklopu praznovanj v vrtcu H. Andresena. Dostopno na: http://www.vrtecandersen.si/tl_files/DOKUMETI/sola-za-starse/povzetki-srecanj/Pomen-pravljic.pdf (21.10.2014).
- [4] Jamnik, T. in Perko, M. (2019). Otrok, branje, odrasli: ZMPS.
- [5] Bettelheim, B. (1999). Rabe čudežnega: o pomenu pravljic. Ljubljana: studia humanitatis .
- [6] Videmšek, M. in Jovan, N. (2002). Čarobni svet igral in športnih pripomočkov. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- [7] Pišot, R. in Jelovčan, G. (2006). Vpliv gibalne/športne vzgoje v predšolskem obdobju. Koper: Znanstveno raziskovalno središče Koper. Založba Annales.

KETTEJEVA UČNA POT V NOVEM MESTU

POVZETEK

V prispevku predstavljam virtualno oz. interaktivno digitalizirano Kettejevo učno pot, ki smo jo ustvarili učenci in učitelji OŠ Dragotina Ketteja iz Novega mesta. Zasnovana je tako, da sprehajalci ob prijetni rekreaciji izvedo še nekaj o življenju in delu pesnika in pisatelja Dragotina Ketteja ter obenem spoznavajo naravne in kulturne znamenitosti ter zgodovino Novega mesta. Pohodnike po poti vodi brezplačna mobilna aplikacija Turf Hunt, pomaga pa jim mravljinček Kettko, maskota OŠ Dragotina Ketteja. Zemljevid, ki vodi pohodnike, je opremljen s poti lastnimi zatiči.

Krožna pot je dolga je slabih 8 km, srednje težka, prijazna do oseb s posebnimi potrebami. Na njej ne manjka zanimivih izzivov in nalog. Vsebuje 9 vsebinsko bogatih ciljnih točk oz. postaj: OŠ Dragotina Ketteja, most na Loki, Župančičevo sprehajališče, Kettejev drevored, Kettejeva hiša, Kapitelj (stolnica), Kettejev vodnjak, spominska plošča na nekdanji Gimnaziji ter Rotovž.

Na vsaki postaji sprehajalci izvedo nekaj novega ter spoznavajo literarno, likovno in glasbeno poustvarjalnost Kettejevih del v izvedbi učencev s posebnimi potrebami in njihovih učiteljev. Učenci so za vsako od postaj posneli kratek video filmček, pesmico ali deklamacijo. Pohodniki lahko svoje novo znanje preizkusijo v interaktivnem Kettkokvizu. Celotna vsebina aplikacije je avtorska.

Naši učenci so prvi preizkusili aplikacijo in se sprehodili po poti. Bili so navdušeni. Pomen Kettejeve poti za našo šolo, novomeško občino ter širše okolje so prepoznali tudi poslušalci Vala 202, ki so zaradi tega projekta našo ravnateljico izglasovali za ime tedna in meseca junija.

KLJUČNE BESEDE: učna pot, otroci s posebnimi potrebami, Dragotin Kette, Novo mesto, Turf Hunt

KETTE'S PATH OF LEARNING IN NOVO MESTO

ABSTRACT

In this paper, I present virtual (interactive digitalized) Kette's path of learning, which was created by the students and teachers of the Dragotin Kette Elementary School from Novo Mesto. It is designed for walkers to learn something more about the life and work of the poet and writer Dragotin Kette, while having a pleasant recreation, and at the same time get to know the natural and cultural sights and history of Novo Mesto. The walkers are guided along the path by the free mobile application Turf Hunt, and they are helped by the little ant Kettko, the mascot of Dragotin Kette Elementary School. The map that guides walkers is equipped with its own route pins.

The circular route is just under 8 km long, medium difficulty and friendly to people with special needs. There is no shortage of interesting challenges and tasks on it. It contains 9 content-rich destination points (Dragotin Kette elementary school, Loka bridge, Župančič promenade, Kette's avenue of trees, Kette's house, Kapitelj (cathedral), Kette's fountain, memorial plaque at the former Gymnasium and Rotovž (Town hall).

At each stop, walkers learn something new and learn about the literary, artistic and musical re-creation of Kette's works performed by students with special needs and their teachers. The students recorded a short video, song or declamation for each of the stations. The walkers can test their new knowledge in the interactive Kettkoquiz. The entire content of the application is original work of the authors.

Our students were the first to try out the app and walk the path. They were excited. The importance of the Kette's path for our school, the municipality of Novo mesto and the wider environment was also recognized by the listeners of our national radio's programme Val 202, who voted for our principal as the name of the week and month of June because of this project.

KEYWORDS: path of learning, children with special needs, Dragotin Kette, Novo mesto, Turf Hunt

1. UVOD

Kettejeva učna pot nas vodi mimo naravnih in kulturnih znamenitostih Novega mesta in je povezana s pesnikom in pisateljem Dragotinom Kettejem. Narejena v dveh različnih oblikah: S Kettkom po Kettejevi poti in S Kettkom od starta do cilja. Pot S Kettkom po Kettejevi poti lahko »prehodimo« virtualno, ne glede na to, kje se nahajamo. Dejansko je dostopna vsem prebivalcem tega planeta. Pot S Kettkom od starta do cilja pa je vezana na lokacijo. Do vsebin lahko dostopamo le, če jo tudi fizično prehodimo. Ima lastnosti igre, saj vsebuje izziv v obliki vprašanj, kar omogoča preverjanje znanja (Kettkokviz). Na vsaki točki poti najdemo dve ali tri vprašanja z odgovori izbirnega tipa. Večina teh je slikovno podkrepljenih. Odgovore najdemo v vsebini ali pa na samem mestu, kjer se točka nahaja. Da je igra zanimivejša, na poti zbiramo kettkocekine.

Krožna pot je dolga 8 km z možnostjo skrajšanja, srednje lahka, prijazna do oseb s posebnimi potrebami. Vsebuje 9 vsebinsko bogatih ciljnih točk (in 10 informacijskih točk). Pot se začne in konča pred OŠ Dragotina Ketteja Novo mesto. Pot nato vodi do reke Krke in preko mostu na Loko, potem pa po Župančičevem sprehajališču do Bršljina. Sledi pot po Kettejevem drevoredu čez Marof, do hiše, kjer je Kette živel med bivanjem v Novem mestu. Potem nas aplikacija pelje čez Kapitelj na Glavni trg, do tako imenovane Bergmanove hiše, v kateri je živel Kettejeva neuslišana ljubezen in muza Angela Smola. Pot se nadaljuje do mestnega vodnjaka, ki ga je Kette ovekovečil s pesmijo Na trgu, ter Rotovža, pred katerim stoji Kettejev doprsni kip. Pohodnike nato pot vodi do gradu Grm in skozi Šmihel nazaj do šole.

Učna pot je namenjena šolarjem, meščanom in turistom, spodbuja gibanje, med hojo pa obiskovalec na zanimiv način spoznava pesnika ter naravne lepote in kulturne znamenitosti mesta ob Krki. Na tak način želimo širši javnosti pokazati, da tudi otroci s posebnimi potrebami zmorejo marsikaj.

2. UČNE POTI

Učna pot je pešpot, speljana po raznoliki pokrajini. Namenjena je izobraževanju, spoznavanju naravne ali kulturne dediščine ter zgodovine. Lahko je opredeljena tudi kot naravoslovna učna pot. Prve so se pojavile gozdne učne poti – tako v svetu, kot pri nas. Prva učna pot na novomeškem je bila Gozdna učna pot Rožek v Podturnu pri Dolenjskih Toplicah (1), ki je še danes dobro obiskana. Pešpoti so navadno dolge nekaj kilometrov, so lahko dostopne in namenjene običajnim sprehajalcem. Lahko so opremljene s tablami ali pa so digitalne, pri katerih nas po poti vodi aplikacija na telefonu. Nekatere poti pa lahko pa opravimo tudi samo virtualno.

3. DRAGOTIN KETTE

Dragotin Kette (slika 1) se je rodil leta 1876 na Premu na Notranjskem. Leta 1899 je komaj 23-leten v ljubljanski Cukrarni umrl zaradi tuberkuloze. Kot dijak je dve leti preživel v Novem mestu in tam ustvaril, ali vsaj dobil navdih, za nekatere svoje najbolj znane pesmi.



SLIKA 1: Dragotin Kette, foto: dLib/F. Grabjec

Kljub kratkemu bivanju v mestu, imajo Novomeščani Ketteja za svojega pesnika. Posvetili so mu največji mestni drevored. Njegovo bronasto doprsje, delo akademskega kiparja Jakoba Savinška (1922-1961), stoji pred mestno hišo (Rotovžem), replika pa še pred našo šolo, ki se imenuje po pesniku. Na pročelju hiše, kjer je stanoval, so leta 1949 vzdali spominsko ploščo. Ketteja, z obrisom njegove muze Angele Smola v ozadju, je upodobil slikar Ivan Vavpotič (1877-1943), ki je tudi nekaj časa živel v Novem mestu.

4. OSNOVNA ŠOLA DRAGOTINA KETTEJA V NOVEM MESTU

OŠ Dragotina Ketteja deluje od leta 1955, na zdajšnji lokaciji pa od leta 1978. V tem šolskem letu jo obiskuje 137 učencev iz Mestne občine Novo mesto in okolice. Osnovno šolo Dragotina Ketteja obiskujejo učenci s posebnimi potrebami (z lažjo, zmerno in težjo motnjo v duševnem razvoju). Učenci se izobražujejo v dveh programih, v prilagojenem izobraževalnem programu z nižjim izobrazbenim standardom in posebnem programu vzgoje in izobraževanja. V ustrezen program jih usmerijo komisije za usmerjanje otrok s posebnimi potrebami. Strokovna skupina na šoli za vsakega učenca izdelava individualiziran program. V obeh programih poteka pouk po predpisanem predmetniku, izvajamo pa tudi dneve dejavnosti, kjer za naše učence po področjih organiziramo različne aktivnosti. Poleg pouka izvajamo različne projekte, tekmovanja, prireditve... Udeležujemo se na različnih področjih kulture (glasbenem, likovnem, dramskem...) ter na področju šole. Sodelujemo v različnih natečajih. Našim učencem želimo učne in vzgojne vsebine predstaviti na kar se da zanimive načine. Z učenci smo naredili že kar nekaj virtualnih prireditev, v katerih smo v avtorske zgodbe in skladbe, rdeče niti teh predstav, združili igro, pevske in glasbene nastope naših učencev ter njihova likovna dela.

5. PROJEKT KETTEJEVA UČNA POT

Kettejeva interaktivna digitalizirana učna pot je nastala po zamisli in pod vodstvom Darinke Pirc, ene od učiteljic naše šole (2). Projekt je avtorsko delo v katerem so sodelovali naši učenci. Preden je učna pot dobila končno podobo, smo jo z učenci večkrat prehodili (v vseh letnih časih) (sliki 4 in 5). Ker šola nosi Kettejevo ime, je seveda rdeča nit učne poti Dragotin Kette,

ki je v Novem mestu v svojih gimnazijskih letih pustil pomemben pečat. Osem kilometrov dolga krožna pot, ki vodi po že ustaljenih novomeških poteh, je nezahtevna in prijazna tudi do oseb s posebnimi potrebami.

Projekt Kettejeva učna pot je sestavljen iz dveh delov. Prvi je digitalizirana učna pot, ki jo lahko prehodimo tudi virtualno. Zajema devet ciljnih točk, ki vsebujejo opise, zvočne posnetke, videe in fotografije. Vsebinsko so usmerjene v naravne ter kulturne znamenitosti, zgodovino in glasbeno, literarno ter likovno umetnost. Pot je moč prehoditi ob vodstvu oz. s pomočjo spletne aplikacije, ki nas po poti usmerja s pomočjo desetih informacijskih točk. Drugi del je Kettko kviz, ki ga rešujemo na posameznih točkah med potjo. To je mobilna igra, ki vsebuje 9 ciljnih točk in 24 izzivov v obliki vprašanj izbirnega tipa s slikovnim materialom. Rešitve se nahajajo v pisni oz. avdio ali video vsebini poti ali pa na samem kraju točke. Da je reševanje kviza nekoliko bolj zanimivo, na poti zbiramo kettkocekinе, ki jih dobimo za vsak pravičen odgovor. Če se kaj zatakne, nam priskoči na pomoč mravljinček Kettko. Kettko je maskota učne poti in naše šole, ki nas spremlja po učni poti in kvizu.

Učno pot in kviz smo naredili v računalniškem programu Locatify in jo lahko aktiviramo v aplikaciji Turf Hunt, ki je dostopna brezplačno). Učna pot in kviz sta v petih jezikih (slovenskem, angleškem, nemškem, španskem in hrvaškem). Do aplikacije pridemo na dva načina: poskeniramo QR kodo ali pa v iskalnik trgovin Google play ali App store vpišemo ime aplikacije. Ko je pot naložena, nam Kettko poda nekaj osnovnih navodil. Pojavi se tudi zemljevid poti. Izberemo prvi zatič, to je C1, in že lahko začnemo. Do Kettkokviza dostopamo tako, da na zemljevidu poiščemo Kettka z vprašajem in odpre se nam možnost reševanja kviza. Če smo na vprašanje odgovorili pravilno, si prislužimo kettkocekin rumene barve, če pa ne, je kettkocekin zelen.

Na šoli smo prav tako oblikovali zloženko o Kettejevi učni poti (sliki 2 in 3) z načrtom poti in drugimi potrebnimi podatki. Na njej najdete tudi QR kodo za dostop do spleta. Zloženka je v slovenskem in angleškem jeziku. Tudi zloženko smo oblikovali v dveh delih (Kettejeva učna pot in Kettko kviz) (3).

Vsa vsebina v aplikaciji je avtorska, nastala je na naši šoli. V projekt so bili vključeni učenci posebnega programa naše šole stari od 14 do 20 let (pri načrtovanju trase poti, pri izvedbi likovnih, literarnih in glasbenih vsebin ter fotografijah in pri montaži kratkih video vsebin). Učitelji so sodelovali pri prevodih in izvedbi zvočnih posnetkov ter mentorstvu učencem pri zgoraj naštetih vsebinah, pri zasnovi poti, pisni, avdio in video vsebini, montaži video in avdio vsebin, fotografijah in kolažih, zatičih, logotipu ter glasbi. Študentka specialne in rehabilitacijske pedagogike je opravila prevod in izvedbo zvočne vsebine v nemškem jeziku.



SLIKI 2 in 3: Zloženka Kettejeve učne poti.

a) Opis poti s fragmenti vsebin iz aplikacije

Krožno pot začnemo pri Kettejevem doprsem kipu, ki stoji pred OŠ Dragotina Ketteja. Pred začetkom poti z aplikacijo Turf Hunt odpremo našo učno pot. Prikaže se karta Novega mesta, na kateri so ciljne točke označene z zeleno barvo. Informacijske točke, ki si sledijo po številskem zaporedju, nas usmerjajo, kako nadaljevati pot.

Začnemo pri oznaki C1 – OŠ Dragotina Ketteja. To je prva OŠ na Dolenjskem, namenjena učencem s posebnimi potrebami. Od leta 1985 stoji pred šolo replika Kettejevega doprsnega kipa. Dan šole na šoli obeležujemo 19. januarja na Kettejev rojstni dan. Na pot nas pospremi Kette rap v izvedbi učencev naše šole.

Po Šegovi ulici nadaljujemo pot do Drske. Spustimo se do brvi čez reko Krko na Loki, kjer se nahaja druga ciljna točka. Pesnik Kette je rad zahajal k reki Krki, kjer je našel mir in navdih za ustvarjanje. Pot nadaljujemo po Župančičevem sprehajališču, ki nas vodi kakih 500 m ob reki Krki, do ciljne točke C3. Po Foersterjevi ulici pridemo do Pumpnce (stare vodne črpalke za parne lokomotive). Tu prisluhnemo Kettejevi pesmi o Krki v izvedbi Vokalno-instrumentalni skupine Kettice.

Od tu nadaljujemo pot skozi Bršljin do Kettejevega drevoreda. Pot se nekoliko vzpenja vse do naše četrte ciljne točke. V cestnem drevoredu raste kakih 370 divjih kostanjev. Z vrha se nam odpre panoramski pogled na samo mesto z okolico, vse do Gorjancev. Pesniku, ki je bival ob vznožju drevoreda, pogled z vrha ni bil tuj. Na tej točki lahko prisluhnemo eni izmed Kettejevih pesmi »Ni bajk več toliko...«. Z vrha hriba se spustimo do pete ciljne točke, Kettejeve hiše. Dragotin Kette je v njej živel dve leti. Obiskoval je novomeško gimnazijo in v tem času napisal svoja najbolj znana dela. Tukaj lahko prisluhnemo njegovi pesmi Zašlo je žarko sonce.

Po stopnicah se povzpemo na Novi trg. Na Kapiteljskem hribu je ciljna točka C6. Kapiteljska cerkev (sedaj novomeška stolnica) stoji vrh griča nad starim mestnim jedrom. Tu se je Kette nesrečno zaljubil v Angelo Smolo, iz bolečine pa je napisal svoje najlepše ljubezenske pesmi. Kapitelj zapustimo po stopnicah na nasprotni strani.

Ko pridemo na Glavni trg, zagledamo na levi strani Kettejev vodnjak, našo sedmo ciljno točko. Vodnjak je sedmerokotne oblike, narejen iz marmorja. Na robu vodnjaka so vklesani verzi Kettejeve pesmi Na trgu. Prisluhnemo pesmi, ki jo zapoje učiteljski pevski zbor.

Po Detelovi ulici pridemo do Župnijske cerkve sv. Lenarta in Glasbene šole Marjana Kozine, nekdanje stavbe Gimnazije Novo mesto. Na njej je spominska plošča, naša ciljna točka C8. Tu je zadnji letnik gimnazije zaključil tudi Dragotin Kette. Pesnik je v svojem kratkem življenju vsem težavam navkljub zajemal znanje z veliko žlivo. Po Šolski ulici se vrnemo na Glavni trg, kjer je na desni strani pred nami Rotovž. To je deveta in hkrati zadnja ciljna točka naše poti. Pred vhodom v mestno hišo stojita doprsna kipa Dragotina Ketteja in Janeza Trdine. Prisluhnemo deklamacijam naših učencev.



SLIKI 4 in 5: Naši učenci na Kettejevi poti.

Od Rotovža gremo navzdol po Glavnem trgu do Kandijskega mostu in ponovno prečkamo reko Krko. Sprehodimo se mimo OŠ Grm, vse do grmskega gradu. Grad Grm je bil zgrajen v drugi polovici 16. stoletja in je kulturni spomenik lokalnega pomena. Mimo stare vrtnarije in Župnijske cerkve sv. Mihaela se vrnemo pred OŠ Dragotina Ketteja.

6. DISKUSIJA

Kettejeva učna pot je umeščena v Novo mesto. Gre za mobilno, interaktivno, krožno pot, ki je dolga malo manj kot 8 km. Prehodimo jo nekako v dveh urah in pol. Je srednje lahka že zaradi dolžine, na njej pa je treba premagati tudi nekaj kratkih vzponov (Kettejev drevored, Kapiteljski hrib, Grm). Dostopna je v mobilni aplikaciji Turf Hunt. Vsebuje 9 ciljnih in 10 informacijskih točk. Poleg slovenščine je prevedena še v angleščino, nemščino, hrvaščino in španščino. Posebna je zato, ker so jo soustvarjali učenci posebnega programa naše šole in ker je prijazna tudi do oseb s posebnimi potrebami.

Pot zajema naravne in kulturne znamenitosti Novega mesta, se dotika področij literarne, likovne ter glasbene umetnosti ter nekaterih zgodovinskih dejstev. Ciljne točke obsegajo vsebino v pisni obliki, kolaž fotografije ter video in avdio vsebine. Informacijske točke zajemajo zemljevide z lastnimi zatiči, natančen opis poti v pisni in avdio obliki ter opozarjajo še na dodatne

zanimivosti na sami poti, kot na primer Novi trg, Anton Podbevšek Teater, Kandijski most, grad Grm ipd.

Obstaja veliko dobrih razlogov, da se odpravimo po Kettejevi poti. Hkrati lahko pridobimo novo znanje, se preizkusimo v kvizu, se rekreiramo, uživamo v naravi ter si ogledamo mestne znamenitosti. Pri tem smo povsem samostojni, saj uporabljamo svojo lastno mobilno napravo. Poleg tega pa še preizkusimo novo mobilno pot do znanja s pomočjo sodobne tehnologije, ki je tako za otroke kot tudi za starejše včasih kar izziv.

Našo učno pot smo predstavili predstavnikom MO Novo mesto in novinarjem. O našem projektu so poročali številni lokalni in nacionalni mediji (4, 5, 6, 7, 8). Pomen Kettejeve poti za našo šolo, novomeško občino ter širše okolje so prepoznali tudi poslušalci Vala 202, ki so zaradi tega projekta našo ravnateljico izglasovali za ime tedna in meseca junija (9).

Zasnova in vsebina učne poti odpirata možnost za številne dopolnitve in razširitve. Tako načrtujemo še precej aktivnosti, ki bodo vezane na učno pot. Nameravamo postaviti fizične oznake na poti (informacijske table) ter izdati brošuro v fizični obliki v vseh petih jezikih. Načrtujemo izvedbo dneva dejavnosti na šoli, z možnostjo izvedbe dneva dejavnosti tudi v ostalih novomeških šolah. Lahko bi organizirali končne ekskurzije za šole s prilagojenim programom, morda pa tudi za ostale slovenske osnovne šole. Razmišljamo o organizaciji delavnic o izdelavi mobilne učne poti v okviru strokovnih izobraževanj za strokovne delavce. V prihajajočih mesecih bomo pot tudi še nekoliko izboljšali.

LITERATURA IN VIRI

- [1] S. Klančičar, »Rožek natural history forest trail,« »Naravoslovna gozdna pot Rožek,« Podturn, July 1996
- [2] D. Pirc, »With Kettko on Kette's path,« »S Kettkom po Kettejevi poti,« <https://dknm.splet.arnes.si/2023/04/15/s-kettkom-po-kettejevi-poti/> spletna stran OŠ Dragotina Ketteja Novo mesto, 15. 4. 2023
- [3] D. Pirc, V »Kette's path of learning,« »Kettejeva učna pot,« Zloženska, OŠ D. Ketteja Novo mesto, 2023
- [4] D. Stankovič, »Along Kette's paths,« »Po Kettejevih poteh,« https://www.dnevnik.si/1043024926/lokalno/dolenjska-in-bela-krajina/po-kettejevih-poteh#google_vignette, Dnevnik, 30. 5. 2023
- [5] M. K., »Kette's learning path was organized with the help of schoolchildren,« »S pomočjo šolarjev uredili Kettejevo učno pot,« https://dolenjskolist.svet24.si/2023/05/26/275806/novice/dolenjska/S_pomocjo_solarjev_uredili_Kettejevo_ucno_pot/, Dolenjski list, 26. 5. 2023
- [6] »Kette's learning path was organized with the help of schoolchildren in Novo mesto,« »V Novem mestu s pomočjo šolarjev uredili Kettejevo učno pot,« <https://radiokrka.svet24.si/clanek/novice/v-novem-mestu-s-pomocjo-solarjev-uredili-kettejevo-ucno-pot-1062256>, Radio Krka
- [7] M. Š. »From now on, Kette's learning path winds its way through Novo mesto,« »Po Novem mestu se odslej vije Kettejeva učna pot,« <https://www.rtv slo.si/kultura/knjige/po-novem-mestu-se-odslej-vije-kettejeva-ucna-pot/670176>, MMC RTV SLO, 31. 5. 20213
- [8] »Kette's learning path was organized with the help of schoolchildren in Novo Mesto,« »V Novem mestu s pomočjo šolarjev uredili Kettejevo učno pot,« <https://www.sta.si/3175064/v-novem-mestu-s-pomocjo-solarjev-uredili-kettejevo-ucno-pot>, STA, 26. 5. 2023
- [9] M. Švalj, »Vida Marolt, headmistress of Dragotina Ketteja elementary school in Novo mesto - name of June,« »Vida Marolt, ravnateljica novomeške OŠ Dragotina Ketteja - ime junija,« <https://val202.rtv slo.si/podkast/ime-tedna/583/174962958> Val 202, 05. 06. 2023

Z ZMANJŠEVANJEM MEDVRSTNIŠKEGA NASILJA DO BOLJŠEGA MENTALNEGA ZDRAVJA

POVZETEK

Medvrstniško nasilje se je v anketi, ki smo jo izvedli med učitelji, izkazalo za problem, ki mu moramo na šoli nameniti več časa in pozornosti. Zato smo pripravili projekt Jaz in Ti v Družbi (MeYou Society). Cilj projekta je bil razvijanje socialnih kompetenc za zmanjšanje medvrstniškega nasilja.

V ta namen smo izvajali različne aktivnosti za spoznavanje in sprejemanje lastnih občutkov, čustev in vrednot, spoznavanje in sprejemanje medosebnih, medgeneracijskih in kulturnih različnosti ter razvijanje občutka pripadnosti šolski skupnosti in spodbujanje domoljubja.

V okviru projekta smo pripravili program »Več kot spričevalo« z delovnimi listi za učence, priročnikom za učitelje in evalvacijskimi vprašalniki. Program »Več kot spričevalo« je razdeljen na tri dele: Kdo sem jaz, Jaz in ti, Jaz in družba. Program je kontinuiran in je namenjen učencem 6. do 8. razreda osnovne šole, lahko ga izvajamo tudi v nepovezani obliki, glede na potrebe oddelka.

Pripravili smo tudi Recept za reševanje konfliktnih situacij.

V okviru projekta smo pripravili igro Spomin z besedami, ki pomagajo. Ta izdelek so dobili letos vsi oddelki in ga vključujemo v program razrednih ur. Besede, ki pomagajo smo namestili na šolske stopnice.

Skozi celoten program je šla ena generacija učencev. Rezultati, ki jih je razredničarka beležila v Dnevniku razreda, so bili pozitivni. V projektu so nastala gradiva, ki prinašajo velik doprinos k preventivi in izboljšanju mentalnega zdravja mladostnikov.

KLJUČNE BESEDE: medvrstniško nasilje, samopodoba, sprejemanje različnosti, pripadnost

BY REDUCING INTERCLASS VIOLENCE TO BETTER MENTAL HEALTH

ABSTRACT

In a survey we conducted among teachers, peer violence was shown to be a problem that we need to devote more time and attention to at school. That is why we prepared the MeYou Society project. The aim of the project was to develop social competences to reduce peer violence.

To this end, we carried out various activities for knowing and accepting one's own feelings, emotions and values, getting to know and accepting interpersonal, intergenerational and cultural differences and developing a sense of belonging to the school community and encouraging patriotism.

As part of the project, we prepared the program "More than a diploma" with worksheets for students, a manual for teachers and evaluation questionnaires. The program "More than a diploma" is divided into three parts: Who am I, Me and You, Me and Society. The program is continuous and is intended for students in the 6th to 8th grade of elementary school, it can also be implemented in an unrelated format, depending on the needs of the department.

We have also prepared a recipe for solving conflict situations.

As part of the project, we prepared the game Memory with words that help. All departments received this product this year and we are including it in the classroom program. The words we helped put on the school steps.

One generation of students went through the entire program. The results, which the class teacher recorded in the Class Diary, were positive. The project produced materials that make a great contribution to the prevention and improvement of the mental health of young people.

KEYWORDS: peer violence, self-esteem, acceptance of differences, belonging

1. UVOD

Velikokrat razmišljamo o drugačnosti. Najpogosteje takrat, ko se srečamo ali soočimo z nekom, ki je drugačen, kot smo navajeni, ali drugačnega mnenja, kot smo mi sami. Zato nas dejstvo o nesprejemanju in izogibanju drugačnim ne preseneča. Pogosto smo priča, kako se ljudje zmerjajo, ponižujejo in celo povzročajo nasilje zaradi nesprejemanja različnosti. V zadnjem času smo na žalost priča tudi hudim vojnam, atentatom in nasilnim demonstracijam, ki se dogajajo širom po svetu.

Najstniki bi radi imeli veliko prijateljev. Potrebujejo veliko samozavesti, da se pokažejo, in za sprejetje med vrstniki bi naredili vse. Vsak ve, kako boli posmeh sošolca, ki leti na njegovo mnenje, znanje, oblačenje, lastnino, na starše in na kraj, iz katerega prihajajo. Prvi korak k sožitju in miru med ljudmi je spoznavanje drugačnosti. Nadgradnja spoznavanja je sprejemanje in nadgradnja sprejemanja je enakopravnost in mir.

Nestrpnost in nesprejemanje se odražata pri pouku in v raznih sporih na šolskih hodnikih. Tej problematiki posvečamo na šoli precej našega časa. Iskanje rešitev nam je dalo veliko idej in gradiva, kako reševati nasilje in tako prispevati k boljšemu mentalnemu zdravju. Poleg tega čutimo sedaj tudi posledice epidemije in dela od doma ter velik porast uporabe sodobnih tehnologij, računalnikov in mobilnih telefonov.

Osnova šola Milojke Štrukelj Nova Gorica ima trenutno 808 učencev. Šolski okoliš je center Nove Gorice. Šolo obiskujejo mestni otroci in ker okoliš zajema veliko najemniških stanovanj, tudi otroci priseljenci. Na šoli tako prihaja do mešanja različnih narodnostnih in verskih kultur. Tudi zaradi te drugačnosti prihaja do konfliktnih situacij. Zadnja leta veliko delamo na zmanjševanju medvrstniškega nasilja in dobrem počutju. Izpeljali smo veliko izobraževanj, tako za učence, kot tudi za učitelje. Na šoli želimo vzpostaviti prijazno okolje z razvijanjem občutka za solidarnost, tolerantnost in različnost.

2. DELOVANJE NA PODROČJU MEDVRSTNIŠKEGA NASILJA

a) Povej! Za varno šolo

Naša šola je bila vključena v UNICEF-ov projekt »Povej! Za varno šolo«, katerega glavni cilj je bil zagotoviti varno in spodbudno okolje za vse otroke v šoli. Učili smo se, kako zaznati nasilje takoj, ko se pojavi in takoj ukrepati. Vsako leto oddelki v začetku šolskega leta še vedno postavijo oddelčna pravila Varne šole. Razrednik jih obesi na vidno mesto in se jih pri pouku pogosto posluži.

b) Uvajanje izboljšav in samoevalvacija

V okviru projekta Uvajanje izboljšav in samoevalvacija smo tri leta merili kakovost na področju izbranega prednostnega cilja Razvijanje socialnih kompetenc za zmanjševanje medvrstniškega nasilja. Projekt je vključeval učence, učitelje in starše. Z njim smo dobili analizo stanja in ideje za nadaljnje delo.

3. JAZ IN TI V DRUŽBI

Problematika medvrstniškega nasilja se ne more rešiti v kratkem obdobju z enim projektom. Gre za problematiko, ki jo je potrebno neprestano reševati na načine, ki so v tistem obdobju najbolj primerni. Zato smo iskali še druge poti do izboljšanja odnosov na šoli. Pripravili smo projekt v okviru Erasmus+ projektov z naslovom Jaz in Ti v Družbi. V letih 2017 do 2020, smo sodelovali še z dvema šolama, s šolo Colegio Villa Fátima iz Burriane v Španiji in PS »Elisaveta Bagriana«, Sliven, iz Bolgarije. V tem projektu smo izpeljali dve prednostni nalogi in sicer »Socialno vključevanje« preko spoznavanja čustev in odzivov posameznika za zmanjševanje medvrstniškega nasilja ter »Krepitev profila učitelja«, saj so učitelji z mednarodnimi izmenjavami in delom na projektu in za potrebe projekta pridobili tako na strokovni kot tudi osebni ravni.

Cilj projekta je bil razvijanje socialnih kompetenc za zmanjšanje medvrstniškega nasilja. Izvajali smo aktivnosti za spoznavanje in sprejemanje lastnih občutkov, čustev in vrednot, spoznavanje in sprejemanje medosebnih, medgeneracijskih in kulturnih različnosti ter razvijanje občutka pripadnosti šolski skupnosti in spodbujanje domoljubja.

a) Več kot spričevalo

Tekom projekta smo vsako šolsko leto izvajali en sklop aktivnosti. V projekt sta bila vključena dva oddelka 6. razreda. Ker je projekt potekal tri leta, se je zaključil, ko so bili ti učenci v osmem razredu. Ustvarili smo program Več kot spričevalo, ki je sestavljen iz treh delov: Kdo sem jaz, (prvo leto - za šestošolce), Jaz in ti, (drugo leto - za sedmošolce) ter Jaz in družba (tretje leto - za osmošolce).

Učenci iste generacije so izvajali program v vseh sodelujočih državah. Mentorji smo izmenjali izkušnje in ob upoštevanju vseh specifik pripravili nabor delavnic za učence. Nastal je Vodič za učitelje z navodili, primeri delavnic, namenom in evalvacijo. V ta del programa je bila vključena šolska svetovalna služba.

Delavnice je smiselno začeti s sociometrično preizkušnjo, s katero merimo socialno sprejetost, oziroma vrstniške odnose. Tekom delavnic sta pomembni refleksija in samorefleksija. Gre za process ozaveščanja občutkov, mišljenje in vedenja z namenom osebne rasti. Same delavnice predstavljajo izkustveno učenje. Učenci se učijo spretnosti poslušanja, pogovarjanja, sprejemanja. Vodja delavnice postavi delavniška pravila: sedenje v krogu, govori eden, ostali poslušajo, spoštovanje mnenja drugega, brez pripomb. Pred delavnico ustvarimo prijetno vzdušje in sproščenost.

Primer delavnice prvega dela z naslovom Kdo sem jaz: RAZREDNI ALI OSEBNI GRB

Učenci so pri razredni uri izpolnjevali »razredni grb«, z namenom ugotoviti počutje v razredu. Vsak učenec je izpolnil svoj učni list. V vsak del grba nekaj napiše ali nariše risbo ali simbol. V trak pod grbom napiše kako se v razredu počuti.

Osebni grb pripravijo učenci z namenom medsebojnega spoznavanja na način, ki utrjuje njihovo samozaupanje in za oblikovanje in utrjevanje zdravih odnosov v skupini. Učenci v prvi kvadrant napišejo/narišejo, kar jih veseli početi v prostem času, v drugega nekaj pozitivnega o svojem delu, v tretjega nek cilj, ki bi ga radi dosegli in v četrti kvadrant nekaj o sebi. V trak

pod grbom pa napišejo geslo, ki se jim zdi značilno zanje, ali pa nekaj, po čemer naj bi si jih drugi zapomnili.

Primer delavnice drugega dela z naslovom Jaz in ti: LISTEK NA ČELO

Učenci mižijo, ko se jim na čelo zalepi listek (dve različni barvi), da se potem brez besed po barvi združijo v dve skupini in bi bil učenec, ki dobi listek tretje barve, izločen ... Ob tem spregovorimo o izločanju v razredu.

Sledi razgovor o odnosu do oblikovanja in na nek način zapiranja v skupine in razmišljanje o občutkih izločenega, kar se v razredu pogosto dogaja.

Primer delavnice tretjega dela z naslovom Jaz in družba: FANTAZIJA KONFLIKTA

Vsi sedejo, učitelj predstavi naslednjo izmišljeno situacijo:

“Znajdete se hodeč po ulici in v daljavi zagledate osebo, ki vam je znana. V trenutku se zaveste, da je ta oseba tista, s katero ste imeli največji konflikt. Vsak trenutek ste bližje in ne veste kako reagirati, ko se srečate, razmišljate o različnih alternativah... Odločite se, katero izberete in si vzemite nekaj trenutkov v domišljiji, da razmislite, kako bi dogodek potekal.

Po nekaj minutah učitelj spregovori: ”Se je že zgodilo in oseba je odšla. Kako bi/si se počutil? Kako si zadovoljen s tem, kako si se obnašal/kako si ravnal?”

Učenci imajo nato 15-20 minut, da reflektirajo na naslednje:

- alternative, ki so si jih zamislili, katere so izbrali in zakaj
- nivo zadovoljstva, ki so ga dosegli kot rezultat fantazije/izmišljene situacije.

Učencem damo še nekaj minut, da v skupinah po 3 diskutirajo, nato eden izmed njih poroča o debati cele skupine.

Nadaljujemo z debato v celi skupini. Lahko nadaljujemo tako, da alternative razdelimo v različne skupine.

Cilj te delavnice je, da učenci prosto izražajo načine reševanja konflikta, identificirajo različne strategije in razvijajo splošnih rešitev ter promovirajo razumevanje in spoštovanje med člani skupine med pogajanja/soočanja.

b) Besede, ki pomagajo

Med delavnicami je tudi delavnica z naslovom Besede, ki pomagajo. Učenci so izbrali besede, ki izboljšajo počutje (lep si, si zelo prijazen, zelo pameten in sposoben, vse bo še dobro, si dober prijatelj, rad te imam), opogumijo (zmoreš, dobro boš opravil, uspelo ti bo, ne predaj se, nikoli ne reci nikoli, verjamem vate, uspelo ti bo), pohvalijo (bravo, uspelo ti je, dobro si opravil, ponosen sem nate, vedel sem, da ti bo uspelo, vedno bolje ti gre) in pokažejo odnos (rad te imam, ponosen sem nate, pomeniš mi vse na svetu, vedno ti bom pomagal, ker si moj najboljši prijatelj).

Iz teh besed je nastala igra Spomin. Igro Spomin so dobili vsi oddelki in jih uporabljajo za socialne igre in druženje.

Nekatere vzpodbudne besede so natisnjene na šolskih stopnicah in jih vsi prebiramo zjutraj, ko začnemo naše delo.

V namen povečevanja občutka pripadnosti šoli smo pripravili šolsko himno. Njen refren nosi pozitivne lastnosti, ki jih vzpodbujamo in tvorijo akrostih Milojka, po kateri se imenuje naša

šola. Letos je njen refren tudi naš šolski zvonec. Naslov nosi Naša šola, njen refren gre takole: “smo Marljivi, Iskreni, Ljubeznivi, Olikani, Jasni, Kulturni, Aktivni ...”

c) Reševanje konfliktnih situacij

V sodelovanju s šolama iz tujine, (Španije in Bolgarije) smo izdelali Recept za reševanje problemov. Te plakate imamo na več mestih v šoli, še posebej pa v pisarnah šolske svetovalne službe.



SLIKA 1: Recept za reševanje problemov

Primer reševanja konflikta z Receptom je pripravila šolska psihologinja Doris Lozej:

Učenka Alenka pravi: »V razredu se počutim osamljeno, sošolci me ignorirajo, žalijo, posmehujejo se iz mene. Izmišljajo si laži o meni. Kaj naj naredim?«

Nasvet: »Sledi petim preprostim korakom:

Prvi korak: Vzemi eno zvrhana žlico aktivnega poslušanja!

Poišči pomoč odrasle osebe, ki ji zaupaš! Lahko poveš razredniku, šolski svetovalni delavki ali kateri koli osebi na šoli, ki ji zaupaš. O tem spregovori tudi s starši. Dobro jim prisluhni, kaj ti povedo.

Drugi korak: dodaj dva kosa potrpežljivosti!

Bodi potrpežljiva! Zaupaj učitelju razredniku, da ti bo stal ob strani in pomagal v razredu razčistiti kaj se dogaja. Zato potrebuje čas. Ti si pa vzemi čas za opazovanje, ne reagiraj prehitro. Prisluhni sošolcem, kaj povedo. Govori resnico, povej kako se počutiš, ko ti to počnejo. Ne boj se, nisi sama!

Tretji korak: Dodaj tri kozarce sodelovanja!

Bodi sodelujoča, prosi za besedo. Umiri se in iskreno izrazi to kar čutiš. Prisluhni tudi ostalim. Prevzemi odgovornost za svoja dejanja v kolikor je to potrebno.

Četrty korak: Primešaj štiri rezine empatije!

Poskušaj pogledati iz širše perspektive, kaj se je dogajalo. Vsi sošolci nimajo enake teže pri tem, poskušaj razumeti. Sprejmi, da je bila to izkušnja iz katere se moraš nekaj tudi sama naučiti in sicer: kako se postaviti zase, kako najti svoje mesto v skupini, kako si poiskati prijatelja.

Peti korak: Za konec dodaj še pet korakov ustvarjalnosti in prilagodljivosti!

Poskusi se iz tega nekaj naučiti. Kaj boš naslednjic naredila, če se boš znašla v podobni situaciji? Kaj lahko narediš, da ne pride do tega? Katera pozitivna afirmacija ti lahko pomaga, ko se znajdeš v taki situaciji? Kaj lahko ti prispevaš za boljše odnose v razredu?«

4. OHRANJANJE PROJEKTHIH REZULTATOV NA ŠOLI

Rezultati projekta – vključevanje delavnic v program razrednih ur so del vsakoletnega Letnega delovnega načrta šole. Nekateri razredniki izpeljejo program kontinuirano skozi vsa tri leta z izvajanjem predlaganih delavnic. Ker so svetovalne delavke šole pomembno sodelovale pri pripravi delavnic, jih tudi sedaj, po končanem projektu, aktivno izvajajo med učenci v problematičnih oddelkih. Nekateri učitelji smo šli skozi izobraževanje in smo usposobljeni za izpeljavo delavnic. V oddelkih, kjer so vedenjske težave večje, smo določili razredniku pomoč, sorazrednika, ki sodeluje na razrednih urah.

5. SKLEP

Rezultati mednarodnega projekta so temeljili na razvoju socialnih kompetenc, kar smo prenesli tudi na druga področja izobraževanja in so hkrati omogočili priložnost za učenje in razvoj spretnosti. Projekt je prispeval k obstoječemu znanju, izkušnjam in praksam šol in posameznikom. Inovativnost projekta se je pokazala v oblikovanju 3-letnega programa »Več kot spričevalo«. S predstavitvijo le tega želim vzpodbuditi njegovo uporabo v drugih šolah, kjer začutijo podobno problematiko. Sodelovanje in izpeljava projekta je prinesla koristi tudi po koncu projekta. Program je na razpolago učiteljem na šoli. Učitelji, ki so bili aktivni v projektu ga pogosto uporabijo, opazamo pa, da ga učitelji, ki so na novo zaposleni ali na novo razredniki, ne poznajo dovolj. Zato razmišljamo, da bi bilo potrebno organizirati na šoli ožji tim, ki bi seznanil učitelje s programom, pomagal pri realizaciji in spremljal učinke.

Projektne rezultati se uporabljajo na interni rabi, projekt je bil predstavljen tudi na lokalni ravni, saj so se izobraževanja iz projekta udeležili predstavniki okoliških šol. Možna je uporaba rezultatov na nacionalni in evropski ravni, saj je dostop do spletne strani projekta prost, gradiva in ostali rezultati pa so prosto dostopni na portalu eTwinning in na nacionalnem portalu Slovenskega izobraževalnega omrežja SIO.

Naše delo temelji na razvoju socialnih kompetenc, ki so za učence na začetku adolescence še posebej pomembne. Sodelovanje z drugimi šolami nam je prineslo izobraževalne in praktične izkušnje, s katerimi smo dopolnili učne metode, ki smo jih vključili v skupen izdelek Program »Več kot spričevalo«.

Upamo, da bo človeštvo spoznalo nesmiselnosti vojne, nasilja in se naučilo reševati konflikte na drugačen, miroljuben način. Zato je pomembno učenje reševanja konfliktov v šoli, kjer se

že mladi z njim soočajo in tako pridobijo nujno potrebne veščine. Mentalno zdravje je predpogoj za ustvarjalnost in napredek.

ZAHVALA

Zahvaljujem se šolskemu timu, ki je deloval v projektu Jaz in Ti v Družbi, še posebej Suzani Harej, Doris Lozej, Ireni Žorž Kisilak in Lilijani Sulič.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Z. Maksimović, Mladinske delavnice, Psihološki primarnopreventivni program, namenjen mladostnikom zgodnjega obdobja, Sekcija za preventivno delo pri Društvu psihologov Slovenije, Ljubljana 1991.
- [2] K. Weare, G. Gray, Izboljševanje čustvenega in duševnega zdravja v Evropski mreži zdravih šol, Priročnik za učitelje in druge, ki delajo z mladimi, Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, Ljubljana 1996.
- I. Dogša, Interakcijske vaje za mladostnike, Zavod Republike Slovenije za šolstvo in šport, Ljubljana 1995.
- [3] Skupina avtorjev, Socialne igre v osnovni šoli, Zavod Republike Slovenije za šolstvo in šport, Ljubljana 1998.
- [4] R. W. Reasoner, G. S. Dusa, Razvijanje pozitivnega samovrednotenja mladostnikov, Priročnik za mentorje, Inštitut za razvijanje osebne kakovosti, Ljubljana 1999.
- [5] Skupina avtorjev/ zbrala in uredila M. Jelen Madruša, Priročnik za izvajanje programa »Uspešno vključevanje otrok priseljencev«, ISA institut, Ljubljana 2015.
- [6] B. Badegruber, Učenje brez prisile v 28 korakih, Regionalni Izobraževalni center, Radovljica 1995.
- [7] J. Malić, Razrednik v osnovni šoli, Državna založba Slovenije, Ljubljana 1988.
- [8] M. Pušnik, B. Žarkovič Adlešič, C. Bizjak, Razrednik v osnovni in srednji šoli, Zavod Republike Slovenije za šolstvo, Ljubljana 2000.
- [9] H. McGrath, S. Francey, Prijazni učenci prijazni razredi, Učenje socialnih veščin in samozaupanja v razredu, Državna založba Slovenije, Ljubljana 1996.
- [10] D. Motik, I. Veljić, Spoznavam sebe, tebe, nas, Priročnik za učitelje za delo z učenci in starši, Zavod Republike Slovenije za šolstvo, Ljubljana 2006.
- [11] S. E. Harrill, Ti si zvezda tvojega življenja, Spodbuda h krepitvi samozavesti, pozitivne samopodobe in občutka lastne vrednosti, Inštitut za razvijanje osebne kakovosti, Ljubljana 2000.
- [12] K. Bizjak, Priročnik za mirovno vzgojo, Slovenski odbor za Unicef, Ljubljana 2002.
- [13] Koler Križe, S. Lesar, POVEJ! Spregovorimo o nasilju med otroki, ZA VARNO ŠOLO, Medvrstniške skupine za pomoč, Projektno gradivo, UNICEF Slovenija, Ljubljana 2007.

SIR KOT PRIPOMOČEK V MATEMATIKI

POVZETEK

Pri urah matematike se velikokrat srečam z vprašanjem dijakov, zakaj neki morajo imeti matematiko, saj bi bili radi samo slaščičarji, kuharji, vrtnarji... Dejstvo, da je matematika pot do znanja vsakemu dobremu mojstru, jih ne prepriča. Pri svojih urah skušam matematiko s prilagojenimi nalogami približati njihovem poklicu, kar mi včasih bolj, drugič manj uspe. Medpredmetno smo se povezali s predmetom matematika in strokovnim modulom mlekarstva. Najprej smo pri splošnem predmetu spoznali geometrijsko telo valj, nato pa zraven povedali kaj bi se dalo izračunati. Računali smo površino, prostornino, osni presek. Ponovili smo osnovnošolsko snov kot npr. krožni lok, krožni izsek. Preden smo se lotili računanja, smo ponovili še merske enote ter geometrijsko telo kvader. Pri računanju smo pogosto uporabili procentni račun. Namen učne ure matematike je, da dijaki na konkretnem primeru vidijo, kaj se s pomočjo matematike da izračunati pri siru v mlekarni. Hlebček sira smo vzeli kot učni pripomoček in na tak način ponovili geometrijsko telo valj in geometrijski lik krog. Dijaki so uporabne naloge reševali na način, da so šli v mlekarstvo delavnico, zornico, ... in tam poskušali reševati problem. Na razpolago so imeli tudi meter, delovodja in mlekarkega delavca. Po vrnitvi v razred, smo dobljene rezultate predstavili s tabelami in grafičnim kolačem. Poleg uporabe matematičnih metod, so pa dijaki razvijali tudi znanje o zdravi prehrani, ki so ga povezovali s strokovnim predmetom živilstva. Zdelo se jim je zanimivo, kako lahko popolnoma različna predmeta povežejo pri uri, kot tudi na maturi.

KLJUČNE BESEDE: sir, mlekarna, sklepní račun, geometrijska telesa, matematika, povezovanje znanj

CHEESE AS AN AID IN MATHEMATICS

ABSTRACT

In my Math classes students often ask me why do they need Math since all they want is to become confectioners, cooks, gardeners etc. The fact that Math is a way to every successful worker does not seem to convince them at all. Within my classroom I try to bring Math closer to their profession with adapted tasks, which is more or less a success. We have made cross-curricular connections between Math and the "Dairy" vocational module. Our first step was to learn about cylinders. Afterwards we discussed all the things that could be calculated. We calculated the surface, volume, and axial cross-section of cylinders. In addition, we revised primary-school topics such as: arc and sector of a circle. Before starting the calculations we also revised metric units and rectangular as a geometrical object. We often used percent equation. The purpose of the particular Math lesson was to demonstrate on a concrete example how Math calculations could be used with cheese in the dairy. Loaf cheese was used as a learning tool. This way we revised cylinder and circle. The students performed their problem-based instructional tasks by going to the dairy and depot. There they tried to solve the problem. Also meter, supervisor and dairy worker were at their disposal. When we returned into the classroom we demonstrated their results with charts and graphical pies. In addition to using mathematical methods, the students also developed knowledge about healthy nutrition, which they linked to the professional subject of food science. They thought it was interesting how completely different subjects could be connected in class as well as at graduation.

KEYWORDS: cheese, dairy products, calculus, solids, mathematics, connecting knowledge

1. UVOD – SIR

Sir je mlečni izdelek, narejen iz prešane sirnine, ki s sirotko nastane pri koagulaciji mleka. Mleko koagulira (se sesiri), ko mu je dodano sirilo, to je encim, ki razkrajja mlečni protein. Poleg sirov iz kravjega mleka so najbolj znani še ovčji in kozji. Obstaja veliko različnih vrst, med najbolj priljubljenimi so gavda, ementalec in trapist.

Sire delimo glede na tehnološki postopek:

- zelo trdi sir
- trdi sir
- poltrdi sir
- mehki sir
- sveži sir
- topljeni sir
- posebni sir

Mednarodni splošni standard za sir navaja, da je sir svež ali zorjen, čvrst ali polčvrst izdelek, ki se pridobiva:

- z zgoščanjem (koagulacijo) posnetega ali delno posnetega mleka, smetane ali pinjenca ali kombinacije naštetih surovin s siriščem ali kislino in po delni odstranitvi sirotke, ki je posledica koagulacije
- s tehnološkim postopkom, ki obsega koagulacijo mleka in/ali iz mleka pridobljenih snovi, ki omogoča končni izdelek enakih fizikalnih, kemičnih in senzorčnih lastnosti (barva, vonj, okus).

Najpogostejše napake v sirih so:

- kvaren vpliv kisline
- napihovanje (gnidavost, kasnejše napihovanje)
- gniloba (bela, siva, površinska, suha gniloba)
- raztezanje
- grenak okus
- modre in temne lise
- bela maža
- črvi v sirih.



SLIKA 1: Zorilnica sira (dober in slab sir)

Na zgornji sliki lahko vidimo, da imamo na levi strani zorilnice razvrščene sire z napakami. Zakaj je do tega prišlo, še ugotavljamo. Predvidevamo, da zaradi manjših odstopanj količin in nove opreme, pride do takega izdelka. Na desni strani pa vidite sire namenjene prodaji končnemu kupcu.

Sodelavka, ki poučuje strokovni predmet živilstva ima v vseh 4.letnih programih tudi predmet s temami zdrave prehrane. V današnjem času je to zelo pomembno, saj mladino vse prepogosto zasačimo s telefoni v rokah. Tako, da je spodbujanje mladine k zdravemu načinu življenja, zdravi prehrani in veliko gibanja res dobrodošlo. Obdelali so sestavo sira, napravili so analizo sira v šolskem laboratoriju. Analize sira so natančno preučili in podatke prenesli v proizvodnjo šolske mlekarske delavnice. Tako, da se nismo povezovali samo strokovni predmet z matematiko, ampak se je povezala tudi učiteljica s proizvodnjo v našem šolskem posestvu.

Načeloma imamo na šoli v jedilnici vedno ogromno sadja in pa mlečnih izdelkov, ki jih lahko dijaki med odmori vzamejo brezplačno. Naša šola je tudi eko šola in smo vključeni v projekt zdrav način življenja.

Dijaki so proučevali tudi jogurte šolske proizvodnje. Na razpolago imajo navadni jogurt ter vse sadne jogurte. Ugotovili so, da sadne baze zelo nasitijo osebo. Proučevali so, ali je to dobro ali ne za naše zdravje oz. dobro počutje.

a) Matematika v sirarstvu

Smiselno bi bilo, da se najprej opravijo izračuni, šele nato sledi praktična izvedba dela (pripraviti je treba količino sestavin, oblikovati, zoriti,...). S kolegico praktičnega pouka sem

se dogovorila, da to opravimo v obratnem vrstnem redu. Dijaki so najprej opravili vaje v mlekarski delavnici. Nato smo se pri urah matematike prepričali, da bi imeli veliko manj težav, če bi že prej znali svoje znanje iz matematike uporabiti pri praktičnem pouku. Dijaki so reševali naloge po skupinah, glede na letnik, ki so ga obiskovali.

2. IZVEDBA UČNE URE – IZRAČUN KOLIČINE SIRA

Uporabljeno teoretično znanje smo uporabili pri uri matematike. Kot smo že zgoraj omenili, jim je učiteljica strokovnega modula razložila pojem sirarstva. Ta podatek smo pri uri matematike uporabili za izračun količine sira, mleka soli,... ki ga potrebuje

dijak pri svojem izračunu. Pred izračunom smo podatke pretvorili iz litrov v dm^3 in nato v cm^3 , saj je tudi naša naloga v cm.

a) Izračun količine mleka

Na začetku smo najprej preračunavali sirni kotel, ki predstavlja geometrijsko telo valj. V sirni kotel smo dali mleko, sirilo. Preden smo se lotili računanja, smo v mlekarski delavnici premerili sirni kotel, oblikovalce sira, kad za slanico, cisterno za sirotko, ...

Naloga 1:

Prostornina sirnega kotla je 300 litrov, višina kotla 67 cm. Pomemben podatek je tudi, da je debelina stene sirnega kotla 6 cm. Izračunaj polmer sirnega kotla.



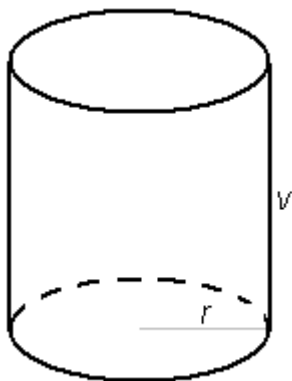
SLIKA 2: Sirni kotel

Dijaki so se najprej lotili pretvorbe litrov v cm^3 . Za debelino stene so pa ugotovili, da ni pomembna, saj imajo podatek višine in prostornine. Najprej izpišejo podatke, nato se lotijo računanja.

$$V = 3001 = 300\,000 \text{ cm}^3$$

$$v = 67 \text{ cm}$$

 $r = ?$



$$V = S \cdot v$$

$$300000 = \pi \cdot r^2 \cdot 67$$

$$r^2 = 1425,3$$

$$r = 37,8 \text{ cm}$$

Dijaki so ugotovili, da je polmer sirnega kotla 37,8 cm.

Naloga 2:

Potem smo mleko iz sirnega kotla dali v oblikovalce za sir. Imeli smo dva različna modela. Model A ima višino 14 cm in premer 12 cm, model B ima višino 15 cm in premer 35 cm.

Naša naloga je bila, da izračunajo prostornino obeh modelov in površino mrežice za izdelavo modela. Dijaki so kaj kmalu ugotovili, da je potrebno premer pretvoriti v polmer in da je potrebno biti pazljiv pri izračunu površine mrežice. Namreč modela imata le eno osnovno ploskev.

Model A

$$v = 14 \text{ cm}$$

$$d = 12 \text{ cm} \Rightarrow r = 6 \text{ cm}$$

P, V = ?

$$P = S + S_{pl}$$

$$P = \pi \cdot r^2 + 2 \cdot \pi \cdot r \cdot v$$

$$P = \pi \cdot 6^2 + 2 \cdot \pi \cdot 6 \cdot 14$$

$$P = 640,9 \text{ cm}^2$$

$$V = S \cdot v$$

$$V = \pi \cdot r^2 \cdot v$$

$$V = \pi \cdot 6^2 \cdot 14$$

$$V = 1583,4 \text{ cm}^3 = 1,6 \text{ l}$$

Model B

$$v = 15 \text{ cm}$$

$$d = 35 \text{ cm} \Rightarrow r = 17,5 \text{ cm}$$

$$V = S \cdot v$$

$$V = \pi \cdot r^2 \cdot v$$

$$V = \pi \cdot 17,5^2 \cdot 15$$

$$V = 14431,7 \text{ cm}^3 = 14,4 \text{ l}$$

$$P = S + S_{pl}$$

$$P = \pi \cdot r^2 + 2 \cdot \pi \cdot r \cdot v$$

$$P = \pi \cdot 17,5^2 + 2 \cdot \pi \cdot 17,5 \cdot 15$$

$$P = 2611,4 \text{ cm}^2$$



SLIKA 3: Oblikovalci za sir

Naloga dijakov je tudi, da izračunajo za koliko odstotkov je več mrežice na modelu B. Izračuna se lotijo s pomočjo procentnega računa.

$$\begin{array}{r}
 2611,4\text{cm}^2 \dots\dots 100\% \\
 640,9\text{cm}^2 \dots\dots x\% \\
 \hline
 x = \frac{640,9 \cdot 100}{2611,4} = 24,5\%
 \end{array}$$

Izračunali smo, da je za model B potrebno 75,5 % mrežice več, kot pri modelu A.

Naloga 3:

Po računanju modelov, uporabljene mrežice modela, smo se lotili še meritev sira, ki smo ga dali v zorilnico na police. Izmerili smo dva velika in dva mala sira. Imenovali smo ga sir 1 in sir 2. Siru smo izračunali prostornino. Zanimalo nas je, koliko je prostornina sira manjša od modela, s pomočjo katerega smo oblikovali sire.



SLIKA 4: Zorilnica sira

Sir 1 (veliki model)

$$v = 11 \text{ cm}$$

$$d = 25 \text{ cm} \Rightarrow r = 12,5 \text{ cm}$$

 $V = ?$

$$V = S \cdot v$$

$$V = \pi \cdot r^2 \cdot v$$

$$V = \pi \cdot 12,5^2 \cdot 11$$

$$V = 5399,6 \text{ cm}^3 = 5,4 \text{ l}$$

$$v = 11 \text{ cm}$$

$$d = 30 \text{ cm} \Rightarrow r = 15 \text{ cm}$$

 $V = ?$

$$V = S \cdot v$$

$$V = \pi \cdot r^2 \cdot v$$

$$V = \pi \cdot 15^2 \cdot 11$$

$$V = 7775,4 \text{ cm}^3 = 7,8 \text{ l}$$



SLIKA 5: Veliki sir 1

Sir 2(mali model)

$$v = 5,5 \text{ cm}$$

$$d = 10,5 \text{ cm} \Rightarrow r = 5,25 \text{ cm}$$

 $V = ?$

$$V = S \cdot v$$

$$V = \pi \cdot r^2 \cdot v$$

$$V = \pi \cdot 5,25^2 \cdot 5,5$$

$$V = 476,2 \text{ cm}^3 = 0,5 \text{ l}$$

$$v = 3,5 \text{ cm}$$

$$d = 10,5 \text{ cm} \Rightarrow r = 5,25 \text{ cm}$$

 $V = ?$

$$V = S \cdot v$$

$$V = \pi \cdot r^2 \cdot v$$

$$V = \pi \cdot 5,25^2 \cdot 3,5$$

$$V = 303,1 \text{ cm}^3 = 0,3 \text{ l}$$



Slika 6: Mali sir 2

Po izračunu prostornine smo se lotili še izračuna odstopanja oziroma osušitve. Zopet smo se poslužili procentnega računa, ki ga obravnavamo v 1.letniku srednje šole. Geometrijska telesa oz. izračun površino in prostornino, obravnavamo v 3.letniku srednje šole. Preden pa se lotimo geometrijskih teles, v 2.letniku predelamo snov geometrijskih likov (ploščine in obsegi).

$$14,4l \dots\dots 100\%$$

$$7,8l \dots\dots x\%$$

$$x = \frac{7,8 \cdot 100}{14,4} = 54,2\%$$

Pri izračunu smo ugotovili, da se je največji sir osušil kar za 45,8 %.

$$1,6l \dots\dots 100\%$$

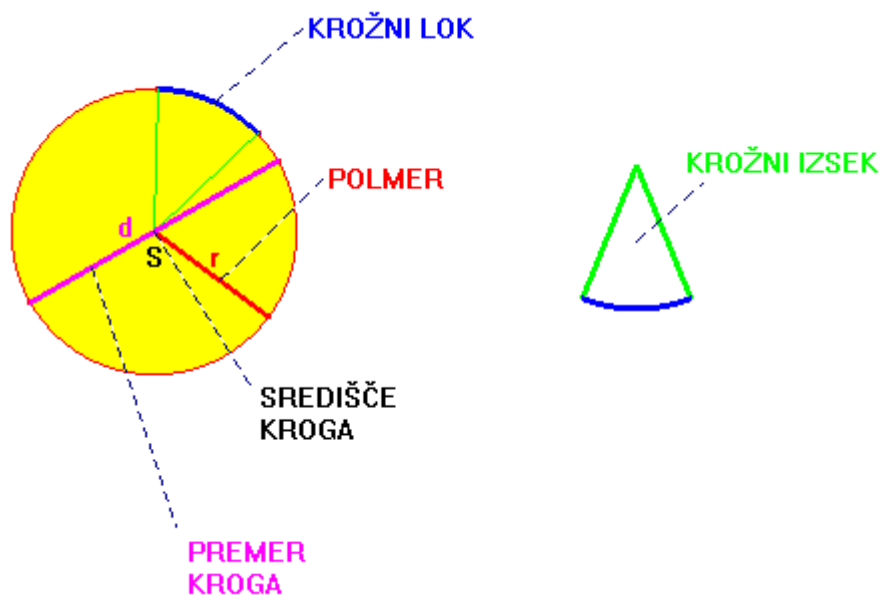
$$0,5l \dots\dots x\%$$

$$x = \frac{0,5 \cdot 100}{1,6} = 31,25\%$$

Pri izračunu smo ugotovili, da se je manjši sir osušil kar za 68,75 %.

Naloga 4:

Po določenem času sir prinesemo iz zorilnice ter ga razrežemo na določene dele, ki mu v matematiki pravimo krožni izsek. Krožnemu izseku lahko izračunamo tudi krožni lok in središčni kot.



SLIKA 7: Krožni lok, krožni izsek

V šolski trgovini smo vzeli nekaj primerov in jih premerili oz. izmerili dolžine, ki jih potrebujemo. Kaj nas najbolj zanima pri matematiki? Odločili smo se, da veliki sir razrežemo na dele, kjer je središčni kot 15° . Dijaki morajo izračunati krožni lok, ploščino krožnega izseka.

$$d = 35\text{cm} \Rightarrow r = 17,5\text{cm}$$

$$\alpha = 15^\circ$$

$$S_i = ?$$

$$l = ?$$

$$l = \frac{\pi \cdot r \cdot \alpha}{180^\circ}$$

$$l = \frac{\pi \cdot 17,5 \cdot 15^\circ}{180^\circ}$$

$$l = 4,6\text{cm}$$

$$S_i = \frac{\pi \cdot r^2 \cdot \alpha}{360^\circ}$$

$$S_i = \frac{\pi \cdot 17,5^2 \cdot 15^\circ}{360^\circ}$$

$$S_i = 40,1\text{cm}^2$$

Dijakom postavim vprašanje, ali mogoče vedo, koliko kosov dobijo iz enega hleba sira. Takoj se lotijo izračuna, saj vedo, da ima polni krog 360° , malo prej pa sem podala središčni kot 15° . Suvereno mi odgovorijo, da dobijo pri razrezu 24 kosov.

3. SKLEP

Zastavljeni način dela je pritegnil večino dijakov, ki so sodelovali v skupinah. Poznali so že rezultate dela v mlekarski delavnici, zato so se z vnemo lotili izračunov. Zelo jih je zanimalo, ali pridejo do enakih zaključkov. Med samim delom je bilo nekajkrat slišati vzklik: »Saj res, to je to!«

Ob koncu dela smo bili vsi zadovoljni. Učiteljica praktičnega pouka je predvidevala, da bo delo v mlekarski delavnici potekalo hitreje in z manj zapletov pri preračunavanju sestavin.

Dijaki so ugotovili, da si z znanjem matematike vendarle lahko olajšajo delo in da matematika ni tak borbav, kot jih je večina mislila. Pri strokovnem živilskem predmetu so dijaki tako tudi

govorili o zdravem načinu življenja. Že ko so bili v delavnici so ugotavljali sestavo sira in ga tudi poizkušali. Ko so bili pa v razredu, smo pa sir tudi narezali in so poleg računanja sir tudi poizkušali. Obenem jim je bila pa to tudi zdrava šolska malica. Nekateri od dijakov pa sira niso želeli, zato so imeli na razpolago jogurt.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Brilej R., Seljak R., Špegel Razbornik A., (2004). Alfa 4. Zbirka nalog iz matematike za 4.razred srednjih strokovnih šol. Ljubljana: Ataja.
- [2] Glas M, (1999). Priročnik za pripravo poslovnega načrta. Ljubljana: Pospeševalni center za malo gospodarstvo.
- [3] Kiyosaki, R. T. (2008). Bogati očka, revni očka. Ljubljana: Katarina Zrinski.
- [4] Vezovišek, M., Puncer, T., Smrekar, L., Lubej, S. (2014). Priročnik za učitelje finančnega opismenjevanja mladih v osnovnih in srednjih šolah. Ljubljana: Revija Moje Finance, Časnik Finance.

VADBA IN PREHRANA GLEDE NA KONSTITUCIJO ČLOVEKA

POVZETEK

Športna vzgoja v srednji šoli je ključnega pomena za razvoj gibalnih sposobnosti pri mladih. Kot športni pedagogi se čutimo odgovorni za spodbujanje pozitivnega odnosa mladih do športa. Učitelj ni samo podajalec snovi in ocenjevalec, je tudi motivator. Želimo jih naučiti in motivirati, da bodo z redno telesno aktivnostjo in prehrano znali poskrbeti zase skozi življenje. Nekateri poskrbijo za svoje zdravje samo s prehrano, druge prehrana ne zanima in se ukvarjajo samo s telesno aktivnostjo, tretji pa kombinirajo oboje vendar ne vedo, da je pri tem potrebno upoštevati tudi telesno konstitucijo, ki pove kaj je za posameznika primerno in kaj ne. Predstavili smo jim različne telesne tipe konstitucij človeka, ektomorfni - suhljat z nežnim okostjem, mezomorfni - atletske mišičasto telo in endomorfni - zalito, okroglo telo. Skupaj smo določili v katero kategorijo spada vsaka dijakinja. Kot orodje za razvrstitev dijakinj smo poleg vizualnega ocenjevanja v katero od zgornjih skupin bi spadali, uporabili ITM (Indeks telesne mase) ter obseg trebuha. Z razvrščanjem v različne kategorije smo si pomagali z različnimi kategorijami, ki jih določa vrednost ITM. S pomočjo teh vrednosti, smo jih razvrstili v tri tipe konstitucij. Na podlagi tega smo vsem trem skupinam predpisali ustrezno vadbo in prehrano. Določili smo smotrne cilje ter učinkovito strategijo, kako te cilje doseči. Dijakinje so bile bolj motivirane pri športni vzgoji, ker so videle večji smisel svoje osebne vadbe in napredka.

KLJUČNE BESEDE: šport, vadba, prehrana, telesni tipi

EXERCISE AND DIET ACCORDING TO THE HUMAN CONSTITUTION

ABSTRACT

Physical education in secondary school is crucial for the development of movement skills in young people. As sports educators, we feel responsible for promoting a positive attitude of young people towards sports. The teacher is not only a teacher and an evaluator, he is also a motivator. We want to teach and motivate them so that they will be able to take care of themselves throughout life with regular physical activity and nutrition. Some take care of their health only through nutrition, others are not interested in nutrition and are only engaged in physical activity, while others combine both, but do not know that it is also necessary to know the body constitution, which tells what is suitable for the individual and what is not. We presented them with different body types of human constitutions, ectomorph - lean with a tender skeleton, mesomorph - athletic muscular body and endomorph - plump, round body. Together, we determined which category each student belongs to. As a tool for classifying female students, in addition to a visual assessment of which of the above groups they belong to, I used BMI (Body Mass Index) and abdominal circumference. By classifying into different categories, we have helped ourselves with the different categories determined by the BMI value. With the help of these values, we classified them into three types of constitutions. Based on this, we prescribed appropriate exercise and nutrition to all three groups. We have defined reasonable goals and an effective strategy for achieving these goals. Female students were more motivated in physical education because they saw a greater sense of their personal training and progress.

KEYWORDS: sport, exercise, nutrition, body types

1. UVOD

Po mnenju dr. Sheldona, obstajajo tri vrste telesnih tipov: ektomorf, endomorf in mezomorf. Čeprav je teorija oblikovana v 40-ih letih prejšnjega stoletja, se še vedno uporablja, da bi lažje našli način, kako pridobiti mišično tkivo ali izgubo maščobe. V prvo skupino spadajo ljudje z veliko količino mehkih maščob in majhnim deležem mišične mase, za drugo ustreza atletsko telo z zelo malo maščob in izrazitimi mišicami. V tretjo spadajo vitki ljudje z majhnimi količinami mišične mase. Sheldon je trdil, da imajo vsi ljudje elemente vseh treh fizičnih oblik, vendar običajno eden prevladuje.

2. TRI TIPI KONSTITUCIJ ČLOVEKA

Pomembno je omeniti, da so ti somatotipni tipi teoretični koncepti in da se v resničnem svetu redko najdejo ljudje, ki bi bili čisto ektomorfi, mezomorfi ali endomorfi. Večina ljudi ima kombinacijo lastnosti različnih tipov. Somatotipna teorija je bila kritizirana zaradi svoje preprostosti, vendar še vedno služi kot osnovno orodje pri raziskavah v telesni antropologiji in športni znanosti. Pomembno je omeniti, da so ti somatotipni tipi teoretični koncepti in da se v resničnem svetu redko najdejo ljudje, ki bi bili čisto ektomorfi, mezomorfi ali endomorfi. Večina ljudi ima kombinacijo lastnosti različnih tipov. Somatotipna teorija je bila kritizirana zaradi svoje preprostosti, vendar še vedno služi kot osnovno orodje pri raziskavah v telesni antropologiji in športni znanosti.

a) Ektomorfni tipi ljudi

Ektomorfni tip ljudi je eden od treh osnovnih telesnih tipov, ki jih je opisal ameriški psiholog William Herbert Sheldon v svoji teoriji somatotipov.

Ektomorfi so običajno znani po naslednjih značilnostih:

- Vitka telesna zgradba: običajno so tanki, vitki, imajo ozka ramena in boke, dolg vrat, redko razvije mišično maso,
- imajo izjemno hiter metabolizem in težje pridobivajo telesno ali mišično maso,
- Dolge okončine: pogosto imajo dolge roke in noge v primerjavi z njihovim trupom,
- Visoka telesna aktivnost: uživajo telesno aktivnost vendar imajo velike težave pri pridobivanju mišične mase,
- Nizka telesna maščoba: imajo nizko telesno maščobo in poudarjajo kostno strukturo.

PREHRANA:

- Povečan vnos kalorij: morajo zaužiti več kalorij, kot jih porabijo, da bi pridobili telesno maso. To pomeni povečanje vnosa ogljikovih hidratov, beljakovin in zdravih maščob,
- Beljakovine: morajo uživati dovolj beljakovin za rast mišic. Priporočljivo je piščanec, puran, ribe, jajca,
- OH: ogljikovi hidrati so pomembni za energijo, npr. riž, testenine in krompir,
- Zdrave maščobe: nekatere maščobe so nujne za hormonsko ravnovesje. Uživajo lahko oreščke, avokado, olivno olje...
- obroki: pogostejši obroki pomagajo povečati kalorični vnos. obroki morajo biti razporejeni čez cel dan.

TABELA 1: Prehrana za ektomorfnega tipa človeka.

ponedeljek	torek	sreda	četrtek	petek	sobota
zajtrk od 5.00-9.00					
ob 7.00 2xjajce in kava s sojinim mlekom ob 8.00 sendvič iz pirinega kruha, kostanjeva marmelada, tahin namaz, maslo ali piškoti s cimetom	ob 7.00 2xjajce in kava s sojinim mlekom ob 8.00 sendvič iz pirinega kruha, kostanjeva marmelada, tahin namaz, maslo ali piškoti s cimetom	ob 7.00 2xjajce in kava s sojinim mlekom ob 8.00 sendvič iz pirinega kruha, kostanjeva marmelada, tahin namaz, maslo ali piškoti s cimetom	ob 7.00 2xjajce in kava s sojinim mlekom ob 8.00 sendvič iz pirinega kruha, kostanjeva marmelada, tahin namaz, maslo ali piškoti s cimetom	ob 7.00 2xjajce in kava s sojinim mlekom ob 8.00 sendvič iz pirinega kruha, kostanjeva marmelada, tahin namaz, maslo ali piškoti s cimetom	ob 7.00 2xjajce in kava s sojinim mlekom ob 8.00 sendvič iz pirinega kruha, kostanjeva marmelada, tahin namaz, maslo ali piškoti s cimetom
malica ob 10.30					
jabolko, hruška, dehidriran kostanj	jabolko, hruška, dehidriran kostanj	jabolko, hruška, dehidriran kostanj	jabolko, hruška, dehidriran kostanj	jabolko, hruška, dehidriran kostanj	jabolko, hruška, dehidriran kostanj
kosilo ob 13.00					
juha, mesna rižota, motovilec s fižolom	ješprenjka, meso, špinača, motovilec in leča	jota, meso, polenta, repa z lečo	juha, polpeti, riž z grahom, zelje	ješprenjka, meso, blitva, zelje z lečo	zelenjavna juha, polenovka, ajdova polenta, repa in leča
malica ob 15.30					
meso ali čičerika in cvetača, limonov sok in ščepec soli	grah in tuna, limonov sok in ščepec soli	polenovka in fižol, limonov sok in ščepec soli	meso in repa, limonov sok in ščepec soli	meso in leča, limonov sok in ščepec soli	zrezek ali polenovka, limonov sok in ščepec soli
večerja ob 18.00					
jota, 2 x na teden krompir	ješprenjka	jota	juha	ješprenjka	zelenjavna juha

VADBA:

- Vadba za moč: dvigovanje uteži, da bi povečali mišično maso,
- Ponovitve: 8-10 vaj za moč, 4 serije po 8-12 ponovitev,

- Čim manj kardio vadbe,
- Počitek: dovolj spanja in časa za regeneracijo, je ključnega pomena za rast mišic,
- Dodatki: lahko uporabljajo beljakovinske shake, da povečajo kalorični vnos.

b) Mezomorfni tipi ljudi

ZNAČILNOSTI MEZOMORFNIH TIPOV:

- Imajo dobro razvite mišice, kar jim daje močno in atletsko postavo,
- Široka ramena in ozki boki, kar jim daje videz trapezoidne oblike,
- Hitro in učinkovito pridobivanje mišične mase,
- Imajo nizko telesno maščobo, zaradi česar so mišice bolj izrazite,
- Visoka telesna aktivnost.

PREHRANA:

- Beljakovine so najbolj pomembne za vzdrževanje mišic,
- Potrebujemo ogljikove hidrate za energijo in obnovitev glikogena v mišicah,
- Zdrave maščobe bodo podprle splošno zdravje,
- Ohranjanje uravnotežene prehrane, ki vključuje vse hranilne snovi, je ključnega pomena za optimalne rezultate.

TABELA 2: Prehrana za mezomorfnega tipa človeka.

ponedeljek	torek	sreda	četrtek	petek	sobota
zajtrk od 5.00-9.00					
ob 7.00 koprivin čaj, 2xpalačinka z riževo moko in figovo marmelado	ob 7.00 koprivin čaj, 2xpalačinka z riževo moko in figovo marmelado	ob 7.00 koprivin čaj, 2xpalačinka z riževo moko in figovo marmelado	ob 7.00 koprivin čaj, 2xpalačinka z riževo moko in figovo marmelado	ob 7.00 koprivin čaj, 2xpalačinka z riževo moko in figovo marmelado	ob 7.00 koprivin čaj, 2xpalačinka z riževo moko in figovo marmelado
ob 8.00 sendvič s pirinim kruhom, pršutom ali proteinskim namazom (čičerika, tuna)	ob 8.00 sendvič s pirinim kruhom, pršutom ali proteinskim namazom (čičerika, tuna)	ob 8.00 sendvič s pirinim kruhom, pršutom ali proteinskim namazom (čičerika, tuna)	ob 8.00 sendvič s pirinim kruhom, pršutom ali proteinskim namazom (čičerika, tuna)	ob 8.00 sendvič s pirinim kruhom, pršutom ali proteinskim namazom (čičerika, tuna)	ob 8.00 sendvič s pirinim kruhom, pršutom ali proteinskim namazom (čičerika, tuna)
malica ob 10.30					
jabolko	jabolko	jabolko	jabolko	jabolko	jabolko
kosilo ob 13.00					
goveja juha, riž s	ješprenjka, polenta,	jota s kislom repo, telečje meso,	zelenjavna juha, pirine testenine z	kokošja juha, riž z grahom	jota s kislom repo, postrv

puranom, radič in fižol	orada, radič in fižol	krompir in solata s fižolom ali lečo	ragujem (pripravimo ga na korenčku in zeleni, ker ne uporabljamo česna in čebule), solata in fižol	ali bučkami, radič in fižol	in špinača, radič in fižol
----------------------------	--------------------------	---	--	--------------------------------	-------------------------------

malica ob 15.30

kuhano jajce	kuhano jajce	kuhano jajce	kuhano jajce	kuhano jajce	kuhano jajce
--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------

večerja ob 18.00

zelenjavna juha (koromač, fižol, brokoli, blitva, cvetača, korenje, grah)	zelenjavna juha (koromač, fižol, brokoli, blitva, cvetača, korenje, grah)	zelenjavna juha (koromač, fižol, brokoli, blitva, cvetača, korenje, grah)	zelenjavna juha (koromač, fižol, brokoli, blitva, cvetača, korenje, grah)	zelenjavna juha (koromač, fižol, brokoli, blitva, cvetača, korenje, grah)	zelenjavna juha (koromač, fižol, brokoli, blitva, cvetača, korenje, grah)
---	---	---	---	---	---

VADBA:

- Dvigovanje uteži jim pomaga ohranjati in povečati mišično maso,
- Vadba z visoko intenzivnostjo,
- Kardio vadbe,
- Izogniti se morajo preobremenitvi mišic,
- Vključiti morajo raznolike vaje in treninge, da preprečijo monotonost in spodbudijo mišice.

c) Endomorfni tipi ljudi

ZNAČILNOSTI ENDOMORFNIH TIPOV:

- Večja telesna maščoba okrogel trup, močne kosti, zelo široki boki, debelejši obseg pasu,
- Odjemalci raznih shujševalnih diet,
- Počasen metabolizem: hitro se zredijo,
- Imajo manj razvite mišice,
- Lažje pridobivajo telesno maso, maščobno.

PREHRANA:

- Omejiti morajo kalorični vnos in da jedo manj, da bi izgubili telesno maščobo,
- Povečanje vnosa beljakovin,
- Ogljikovi hidrati in zdrave maščobe,
- Jesti hrano bogato z vitamini, minerali in vlakninami.

TABELA 3: Prehrana za endomorfnega tipa človeka.

ponedeljek	torek	sreda	četrtek	petek	sobota
zajtrk od 5.00-9.00					
ob 6.00 metin čaj, sojin jogurt ali kompot s semeni (sezam, lan, sončnična in bučna semena) ob 7.00 2 x palačinke iz riževe moke s puranom ali bučkami ali na sladko z marmelado iz gozdnih sadežev	ob 6.00 metin čaj, sojin jogurt ali kompot s semeni (sezam, lan, sončnična in bučna semena) ob 7.00 2 x palačinke iz riževe moke s puranom ali bučkami ali na sladko z marmelado iz gozdnih sadežev	ob 6.00 metin čaj, sojin jogurt ali kompot s semeni (sezam, lan, sončnična in bučna semena) ob 7.00 2 x palačinke iz riževe moke s puranom ali bučkami ali na sladko z marmelado iz gozdnih sadežev	ob 6.00 metin čaj, sojin jogurt ali kompot s semeni (sezam, lan, sončnična in bučna semena) ob 7.00 2 x palačinke iz riževe moke s puranom ali bučkami ali na sladko z marmelado iz gozdnih sadežev	ob 6.00 metin čaj, sojin jogurt ali kompot s semeni (sezam, lan, sončnična in bučna semena) ob 7.00 2 x palačinke iz riževe moke s puranom ali bučkami ali na sladko z marmelado iz gozdnih sadežev	ob 6.00 metin čaj, sojin jogurt ali kompot s semeni (sezam, lan, sončnična in bučna semena) ob 7.00 2 x palačinke iz riževe moke s puranom ali bučkami ali na sladko z marmelado iz gozdnih sadežev
malica ob 10.30					
jabolko, hruška, breskev	jabolko, hruška, breskev	jabolko, hruška, breskev	jabolko, hruška, breskev	jabolko, hruška, breskev	jabolko, hruška, breskev
kosilo ob 13.00					
kokošja juha in proso, riž s puranom, radič in fižol	kokošja juha in proso, ajda, piščanec, solata in fižol	kokošja juha in proso, sardela, blitva, paradižnik, čebula in fižol	kokošja juha in proso, skuša, riž, paradižnik, čebula in fižol	kokošja juha in proso, riž z bučkami, radič in fižol	kokošja juha in proso, orada, špinača, paradižnik in fižol
malica ob 15.30					
mešana zelenjava z ribo ali fižolom	mešana zelenjava z ribo ali fižolom	mešana zelenjava z ribo ali fižolom	mešana zelenjava z ribo ali fižolom	mešana zelenjava z ribo ali fižolom	mešana zelenjava z ribo ali fižolom
večerja ob 18.00					
kokošja juha	kokošja juha	kokošja juha	kokošja juha	kokošja juha	kokošja juha

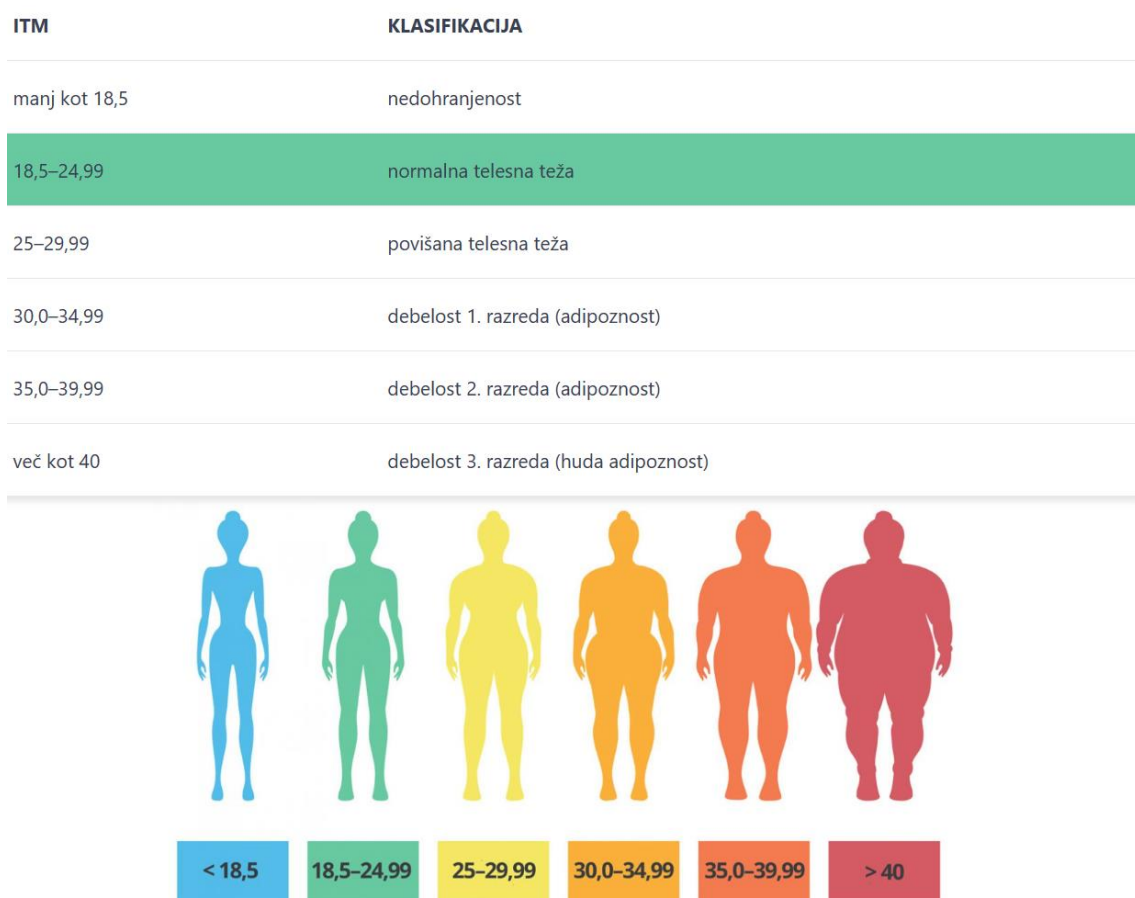
VADBA:

- Redna aerobna vadba, kot sta tek, kolesarjenje in plavanje, pomaga pri kurjenju kalorij,
- Dvigovanje uteži pomaga pri izgradnji mišične mase, kar lahko pospeši metabolizem,
- Intervalni treningi,
- Natančen napor.

3. SKLEP

Kot orodje za razvrstitev dijakinj smo poleg vizualnega ocenjevanja v katero od zgornjih skupin bi spadale, uporabili ITM (Indeks telesne mase) ter obseg trebuha. Indeks telesne mase (ITM) je podatek, ki upošteva razmerje med telesno maso in telesno višino na kvadrat. Z njim se lahko določi, kaj se dogaja s telesno težo. S pomočjo dobljene vrednosti se lahko razbere, ali je telesna teža prenizka, optimalna ali previsoka. V kolikor indeks telesne mase odstopa od zelenega razreda, lahko s pomočjo izračuna ugotovimo, koliko kilogramov mora oseba izgubiti ali pridobiti.

Testirali smo 25 dijakinj, 3 letnika. Projekt je trajal 3 mesece. Vadbo smo izvajali v šoli 3 krat tedensko, ostalo so izvajale same doma. Ko smo dekleta razvrstili po skupinah, smo vsaki skupini določili vadbo in prehrano. Dijakinje so bile zelo motivirane, saj so si želele dejanskih vidnih rezultatov. Seveda rezultati pridejo, če se res držimo danih napotkov. Športna vzgoja je bila definitivno bolj zanimiva in polna pričakovanj.



SLIKA 1: Klasifikacija ITM po tipih človeka.

a) Formula za izračun idealne telesne mase

$$\text{ITM} = \text{telesna teža (kg)} / (\text{višina (m)})^2$$

Kot vidimo, sta v enačbi upoštevani samo telesna teža in višina, kar še zdaleč ni dovolj za oris posameznikove realne situacije. Pomembno vlogo pri počutju, zdravju in obliki postave igrajo tudi delež mišične mase, delež vode v organizmu, genetika, želje, cilji itd. Definitivno bo idealna teža osebe, ki želi preteči maraton, ali pa nekoga, ki si želi bolj mišičaste postave, kljub identični telesni višini precej drugačna. Obstaja namreč korelacija med visokim indeksom telesne mase in večjo verjetnostjo za pojav določenih bolezenskih stanj, kar pa ni dovolj za definiranje idealne telesne teže, zato sem si pomagala tudi z obsegom trebuha.

- Ektomorf spada v skupino manj kot 18,5 ITM, torej v skupino podhranjenih.
- Mezomorf, ki ima normalno telesno težo, spada v skupino 18,5 do 24,5 ITM.
- Endomorf, ki ima prekomerno telesno težo pa spada v skupino nad 25,5 ITM.

Obseg trebuha smo merili v višini popka. Če je obseg pasu večji od 80 cm obstaja velika verjetnost, da je delež trebušne maščobe previsok. S tem je povečano tveganje za nastanek srčno-žilnih obolenj in sladkorne bolezni tipa 2. Če je obseg ženskega trebuha večji od 88 cm, potem je trebuh prevelik in bistveno povečuje tveganje za nastanek prej omenjenih bolezni. Če je imela dijakinja zaradi večje mišične mase višji ITM kot 24,5, ampak je imela obseg trebuha v mejah normale, smo jo vključili v mezomorfnu skupino, za katero je tudi značilna večja mišična masa.

4. ZAKLJUČEK

Pomembno je razumeti, da je vsaka oseba edinstvena in da je potrebno pristopiti k hrani in vadbi individualno. Posvetovanje s strokovnjakom za prehrano ali trenerjem lahko pomaga pri oblikovanju prilagojenega načrta za endomorfe glede na njihove cilje in potrebe. Predvsem pa vera vase, ljubezen do sebe, da zmoremo.

LITERATURA IN VIRI

- [1] T. VRHOVNIK. Telesni tipi. (2006). Cenim.se [splet]. Dosegljivo: <https://www.cenim.se/wellness/telesni-tipi/>. [Datum dostopa: 8. 11. 2023].
- [2] Mladinski center [splet], Dosegljivo: <https://www.paracelzus.si/2023/04/20/telesni-tip-mezomorfa-kaj-je-prehrana-in-vec/>. [Datum dostopa: 8. 11. 2023].
- [3] P. KASTELIC. Telesni Tipi. (2021). Primus [splet]. Dosegljivo: <https://www.primus-vadbe.si/telesni-tipi/>. [Datum dostopa: 8. 11. 2023].
- [4] Building body [splet], Dosegljivo: <https://www.buildingbody.si/kateri-tip-ste-ektomorf-endomorf-ali-mezomorf/>. [Datum dostopa: 8. 11. 2023].
- [5] ADMIN. Vadba, hrana in prehrana za vašo konstitucijo. (2022). Bodibalans.si [splet]. Dosegljivo: <https://www.bodibalans.si/2022/05/21/vadba-hrana-in-prehranski-dodatki-za-vaso-telesno-konstitucijo/>. [Datum dostopa: 8. 11. 2023].
- [6] M. KOCJAN. Telesna zgradba. (2022). Wikipedia [splet]. Dosegljivo: https://sl.wikipedia.org/wiki/Telesna_zgradba. [Datum dostopa: 8. 11. 2023].
- [7] E. BRAJNIK. Naturopatski priročnik za samopomoč. Vipava: Saeka, 2015.

ŠPORTNA DEJAVNOST DIJAKINJ GIMNAZIJE FRANCA MIKLOŠIČA LJUTOMER V PROSTEM ČASU

POVZETEK

Gibanje predstavlja eno od primarnih človekovih potreb in spremlja človeka od rojstva naprej. V današnjem hitrem tempu življenja je pomembno, da mladi najdejo uravnotežen način za preživljanje svojega prostega časa. Športna dejavnost v prostem času bi morala postati ena izmed najbolj priljubljenih izbir, ki ponuja številne prednosti za telesno in duševno zdravje mladih. Mladi, ki se ukvarjajo s športom, prav tako razvijajo zdrave navade in oblikujejo trdne temelje za zdrav način življenja v odrasli dobi.

Metodologija raziskave: Prispevek predstavlja vpogled v športno dejavnost dijakinj Gimnazije Franca Miklošiča iz Ljutomera v prostem času. Podatki so bili pridobljeni s pomočjo kvantitativne metode anketnega vprašalnika, ki je vseboval 15 vprašanj katera so se nanašala na športno dejavnost dijakinj v prostem času. V raziskavo je bilo vključenih 262 dijakinj od 1 do 4 letnika splošne in umetniške gimnazije.

Rezultati, ki smo jih pridobili kažejo, da se dijakinje zavedajo pomembnosti športnega udejstvovanja v prostem času. Hkrati pa tudi ugotavljamo, da je še vedno dokaj velik delež dijakinj (21 % dijakinj - 56 dijakinj od 262), ki se v prostem času ne ukvarjajo s športom.

Ugotovitve opozarjajo na pomembnost ozaveščanja mladih o pomenu pozitivnega vpliva športne vadbe na njihovo zdravje v kombinaciji z zdravimi prehranjevalnimi navadami. S pomočjo raziskave lahko prepoznamo ovire, ki mlade odvrtaajo od gibanja v prostem času, kot so pomanjkanje športnih objektov, časovne omejitve, finančne ovire ali pomanjkanje motivacije. To znanje je ključno za razvoj učinkovitih programov spodbujanja gibanja. Djakinje je potrebno poleg vseh informacij, ki so v današnjem času dostopne na spletu vzpodbujati in usmerjati v zdrav način življenja, ki zajema aktivno preživljanje prostega časa, zdrave prehranjevalne navade, izobraževanje.

KLJUČNE BESEDE: športna dejavnost, dijakinje, prosti čas, motivacija, zavedanje, ozaveščanje, finančna sposobnost

SPORTS ACTIVITIES OF FEMALE STUDENTS FROM GIMNAZIJA FRANCA MIKLOŠIČA LJUTOMER IN THEIR FREE TIME

ABSTRACT

Physical activity is one of the primary human needs and accompanies us from birth. In today's fast-paced life, it is essential for young people to find a balanced way to spend their leisure time. Engaging in sports activities during their free time should become one of the most popular choices, offering numerous benefits for the physical and mental health of young individuals. Young people who participate in sports also develop healthy habits and lay the foundation for a healthy lifestyle in adulthood.

Research Methodology: This contribution provides insights into the leisure-time sports activities of female students from the Gymnasium Franca Miklošiča in Ljutomer. Data were obtained using a quantitative method of a questionnaire survey, consisting of 15 questions related to the leisure-time sports activities of the female students. The research included 262 students from the 1st to the 4th year of general and arts gymnasiums.

The results obtained indicate that the female students are aware of the importance of engaging in sports activities during their free time. At the same time, we also observe that there is still a fairly significant percentage of female students (21% of the students - 56 out of 262) who do not engage in sports in their leisure time.

The findings highlight the importance of raising awareness among young people about the positive impact of physical exercise on their health when combined with healthy dietary habits. Through this research, we can identify barriers that deter young individuals from engaging in physical activities during their free time, such as the lack of sports facilities, time constraints, financial barriers, or a lack of motivation. This knowledge is crucial for the

development of effective programs to promote physical activity. In addition to all the information readily available on the internet today, it is important to encourage and guide female students towards a healthy lifestyle, which includes actively spending leisure time, maintaining healthy eating habits, and pursuing education.

KEYWORDS: sports activity, female students, leisure time, motivation, awareness, awareness, financial capability

1. UVOD

Gibanje predstavlja eno od primarnih človekovih potreb in spremlja človeka od rojstva naprej. Šport, ki je v osnovi namenjen sam sebi je kot gibalna dejavnost pogoj človekovega funkcioniranja in pomemben razvojni dejavnik. Je nepogrešljiva sestavina preživljanja delovnega dne in usmerjevalec prostega časa vsakega posameznika ter sestavni del uravnoveženosti in kakovosti človekovega življenja[2]. Vzdrževanje aktivnega življenjskega sloga med dijakinjami je ključnega pomena za njihovo celostno zdravje, razvoj osebnosti ter socialno integracijo [1]. S preučevanjem športnih navad dijakinj lahko pridobimo dragocene vpogled v njihovo dojetanje športa, telesa, samopodobo, motivacijo za športno udejstvovanje ter različne dejavnike, ki vplivajo na njihovo odločitev za določene športne aktivnosti v prostem času [4].

V tem strokovnem prispevku smo se osredotočili na analizo športne dejavnosti dijakinj Gimnazije Franca Miklošiča iz Ljutomera v prostem času. Poskušali smo razumeti, kako različni faktorji, kot so izobraževalni okvirji, družbene norme, vrsta športa in osebne preference, oblikujejo njihovo vključenost v različne športne dejavnosti [3]. Poleg tega smo analizirali vpliv športne dejavnosti na dijakinje v kontekstu akademske uspešnosti, socialnih odnosov ter splošnega duševnega zdravja. S tem namenom smo preučevali, ali obstajajo povezave med rednim športnim udejstvovanjem in izboljšanjem šolskih rezultatov, krepitvijo socialnih vezi ter splošnim občutkom dobrega počutja med dijakinjami [5].

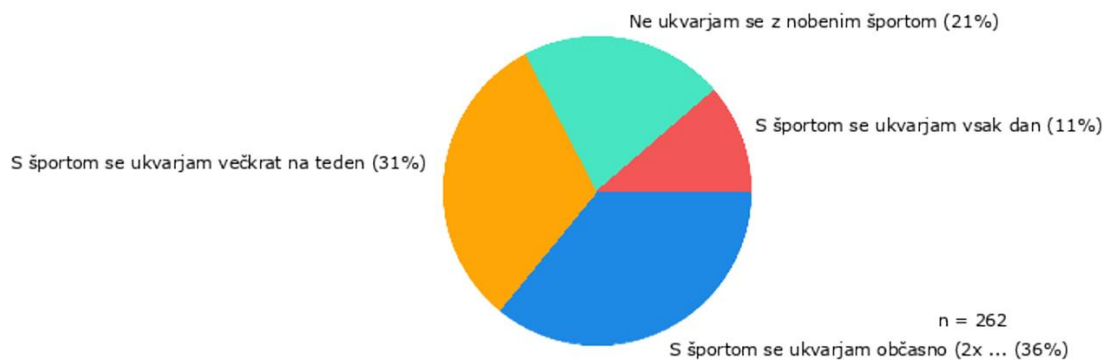
Razumevanje teh povezav je ključnega pomena za oblikovanje ustreznih programov in pobud, ki bodo spodbujale aktivnost dijakinj ter prispevale k njihovemu zdravju in razvoju [6].

V metodologiji analize smo se posluževali ankete kot primarnega orodja za zbiranje podatkov. Anketa je bila zasnovana s ciljem pridobiti vpogled v športne navade dijakinj v prostem času. V anketni vprašalnik, ki bo podrobneje predstavljen na sami predstavitvi smo vključili 13 spremenljivk. Uporaba ankete nam je omogočila sistematično analizo in interpretacijo odzivov, kar je prispevalo k celovitemu razumevanju športne dejavnosti dijakinj v prostem času.

2. ANALIZA TRENUTNEGA STANJA

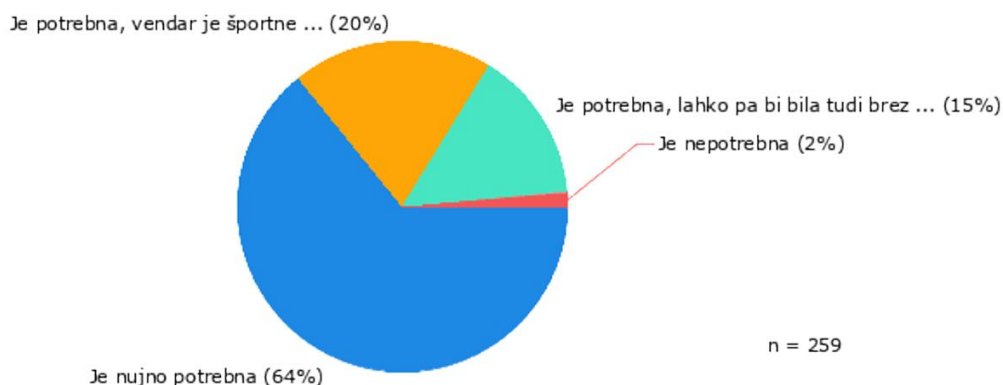
Analiza trenutnega stanja glede športnega udejstvovanja dijakinj Gimnazije Franca Miklošiča iz Ljutomera razkriva zanimive uvide v njihovo zavedanje o pomembnosti telesne dejavnosti v prostem času. Podatki kažejo, da se velika večina (79 %) dijakinj zaveda pozitivnih učinkov, ki jih prinaša redna športna dejavnost. Poudarjajo prednosti, kot so ohranjanje telesnega zdravja, izboljšanje psihofizičnega počutja, krepitev samopodobe ter vzpostavljanje zdravih življenjskih navad. To izhaja iz prepoznavanja športa ne le kot sredstva za ohranjanje telesne kondicije, temveč tudi kot ključnega dejavnika za doseganje celostnega ravnovesja med telesnim in duševnim zdravjem.

Pomembno je omeni tudi, da dijakinje prepoznavajo šport kot sredstvo za izgradnjo trdnih socialnih vezi. Skozi športno udejstvovanje vzpostavljajo povezave z vrstniki, kar prispeva k oblikovanju pozitivnih medosebnih odnosov in izboljšuje njihovo socialno integracijo.



SLIKA 1: Kako pogosto se ukvarjaš s športom v prostem času?

Vendar pa se kljub splošnemu pozitivnemu odnosu do športa, še vedno pojavlja dokaj velik delež (21%) dijakinj, ki se v prostem času ne ukvarjajo s športom. Izpostavljajo nekatere ovire, ki lahko vplivajo na dejansko udejstvovanje dijakinj. Med njimi izpostavljajo pomanjkanje časa, občutek pritiska v šolskem okolju ter omejen dostop do raznolikih športnih možnosti. Celostna analiza trenutnega stanja tako nakazuje, da dijakinje prepoznavajo pomembnost športnega udejstvovanja v prostem času, vendar se hkrati pojavljajo izzivi, ki bi lahko omejevali njihovo dejansko vključenost v različne športne aktivnosti. S temi ugotovitvami bomo lahko oblikovali usmerjene pristope in pobude, ki bodo spodbujali športno udejstvovanje dijakinj v skladu z njihovimi potrebami in pričakovanji.



SLIKA 2: Kaj meniš o športni dejavnosti v prostem času?

3. FAKTORJI, KI VPLIVAJO NA ODLOČITEV ZA ŠPORTNO DEJAVNOST

Odločitev za ukvarjanje s športom je kompleksen proces, ki ga oblikujejo različni faktorji, od osebnih do družbenih. Razumevanje teh faktorjev je ključno za oblikovanje učinkovitih strategij spodbujanja športne aktivnosti med posamezniki, še posebej med dijakinjami. Med pomembne vplivne dejavnike spadajo zdravstvene koristi, druženje s prijatelji ter skrb za telesni izgled.

3.1 Zdravstvene koristi – eden najmočnejših motivatorjev za ukvarjanje s športom je prepoznavanje zdravstvenih koristi. Dijakinje, ki se zavedajo pozitivnih učinkov redne telesne aktivnosti, se pogosteje odločijo za vključitev v šport. Zmanjšanje tveganja za kronične bolezni, izboljšanje srčno-žilnega sistema, krepitev imunskega sistema in pozitiven vpliv na duševno zdravje so dejavniki, ki spodbujajo zavestno odločitev za udejstvovanje.

3.2. Druženje s prijatelji – družabni vidik športne aktivnosti je močan faktor vpliva, še posebej med mladimi. Skupinske dejavnosti, ekipni športi in skupne vadbe predstavljajo priložnost za

druženje s prijatelji ter izgradnjo trdnih medosebnih odnosov. Socialna dimenzija športa lahko deluje kot motivator za dolgoročno vključenost.

3.3. Telesni izgled – zavedanje pomena telesne podobe igra prav tako pomembno vlogo pri odločitvi za ukvarjanje s športom. Športna aktivnost prispeva k ohranjanju zdrave telesne teže, izboljšuje mišični tonus in pripomore k celostnemu pozitivnemu videzu. Zato lahko skrb za telesni izgled motivira dijakinje, da redno vadijo, saj to lahko poveča samozavest in pozitivno samopodobo.

3.4. Samopostavljanje ciljev – postavljanje osebnih športnih ciljev je še en faktor, ki vpliva na odločitev za udejstvovanje. Dijakinje, ki si postavijo dosegljive cilje, bodo bolj motivirane za redno vadbo. To lahko vključuje izboljšanje kondicije, doseganje določenih rezultatov v športu ali vzdrževanje določene ravni telesne aktivnosti.

Celovito razumevanje teh faktorjev omogoča oblikovanje personaliziranih pristopov za spodbujanje športne dejavnosti med dijakinjami. Implementacija usmerjenih programov, ki združujejo zdravstvene koristi, družabni vidik in poudarjanje pozitivne telesne podobe, lahko bistveno prispeva k oblikovanju trajnostnih športnih navad med mladimi.

4. SOCIALNI VIDIKI ŠPORTNE DEJAVNOSTI

Možnosti ukvarjanja s športom v prostem času predstavljajo ključni dejavnik za spodbujanje zdravega življenjskega sloga in celostnega razvoja posameznikov. Sodobna družba ponuja raznolike priložnosti za športno udejstvovanje, ki jih je mogoče prilagoditi različnim interesom, sposobnostim ter življenjskim okoliščinam. Analiza teh možnosti omogoča boljše razumevanje raznolikosti športne dejavnosti v prostem času dijakinj, kar je ključno za oblikovanje učinkovitih strategij spodbujanja aktivnega življenjskega sloga.

4.1. Šolske športne dejavnosti – šolsko okolje predstavlja pomembno platformo za športno udejstvovanje dijakinj. Športne dejavnosti, organizirane znotraj šolskih programov, vključujejo različne športe, od ekipnih do posameznih disciplin. Šolski šport lahko dijakinjam zagotovi lahek dostop, strukturirane vadbe ter omogoči razvoj ekipnih veščin in pripadnosti skupnosti.

4.2. Športne lige in klubi – sodelovanje v športnih ligah in klubih omogoča dijakinjam vključitev v bolj specializirane in tekmovalne športne aktivnosti. To prinaša priložnost za razvoj naprednih športnih veščin, povečanje ravni tekmovalnosti ter izgradnjo trdnih prijateljskih odnosov s sopotniki s skupnimi interesi.

4.3. Rekreativski šport – rekreativski šport ponuja prilagojene možnosti za tiste, ki želijo ohranjati telesno kondicijo in se ukvarjati s športom bolj sproščeno. Skupinske vadbe, tek, nordijska hoja, fitnes in druge manj tekmovalne oblike športne dejavnosti omogočajo prilagodljiv pristop glede na fizično pripravljenost in želje posameznika.

4.4. Športna vadba na prostem – izkoriščanje naravnega okolja za športno dejavnost postaja vse bolj priljubljeno. Tek, kolesarjenje, pohodništvo in druge dejavnosti na prostem ponujajo dijakinjam možnost, da združijo telesno aktivnost s stikom z naravo, kar lahko pozitivno vpliva na splošno dobrobit.

4.5. Virtualne športne dejavnosti – sodobna tehnologija prinaša nove oblike športne aktivnosti, ki so dostopne prek spletnih platform in aplikacij. Virtualne vadbe, športne igre ter povezane aplikacije lahko predstavljajo privlačno možnost za tiste, ki živijo hiter tempo življenja ali si želijo prilagodljivosti v urniku.

Raznolikost možnosti za ukvarjanje s športom v prostem času omogoča dijakinjam, da izbirajo dejavnosti, ki najbolj ustrezajo njihovim interesom, sposobnostim ter življenjskemu slogu. Prizadevanja za spodbujanje športne dejavnosti med dijakinjami bi morala temeljiti na raznolikih možnostih, ki jih ponuja športna skupnost, s poudarkom na inkluzivnosti, prilagodljivosti in spodbujanju trajnostnega angažmaja. Ugotavljamo, da se samo četrtnina (24 %) vseh dijakinj aktivno ukvarja s športom v različnih športnih klubih. Med te športe spadajo odbojka, judo, gimnastika, twirling, roket, ples, atletika in kickboks.

5. IZZIVI IN PRIPOROČILA

Izzivi, s katerimi se srečujejo dijakinje pri vključevanju v športno dejavnost v prostem času, predstavljajo kompleksen nabor ovir, ki vplivajo na njihovo stopnjo udejstvovanja in vztrajanje v športu. Športne dejavnosti so hkrati ključne za tkanje prijateljskih vezi in sociološko mreženje med vrstniki. Med najpomembnejše izzive sodi pomanjkanje prostega časa, poškodbe, finančni stroški, motivacijske težave ter omejen dostop do ustrezne športne opreme. Na kratko bomo pojasnili zakaj pride do navedenih izzivov.

5.1. Pomanjkanje prostega časa – dijakinje gimnazije se soočajo s številnimi obveznostmi, povezanimi z izobraževanjem, šolskimi projekti in drugimi aktivnostmi, kar pogosto privede do omejenega časa za športno udejstvovanje. Tekmovalni pritisk in visoke šolske zahteve lahko zmanjšajo njihovo voljo za vključitev v redno športno dejavnost.

5.2. Poškodbe – strah pred poškodbami predstavlja dodaten izziv. Dijakinje se zavedajo tveganja poškodb pri športnih aktivnostih, kar lahko vpliva na njihovo odločitev za vključevanje v nekatere bolj intenzivne športe. Pomanjkanje informacij o preventivnih ukrepih in pravilni tehniki vadbe lahko dodatno poveča to prepreko.

5.3. Finančni stroški -finančni vidik športne dejavnosti, povezan z včlanitvijo v klube, nakupom opreme, plačilom za vadbeni prostor ali inštruktorje, predstavlja oviro za dijakinje iz ekonomsko manj privilegiranih družin. Te omejitve lahko vplivajo na dostopnost raznovrstnih športnih dejavnosti.

5.4. Motivacijske težave – motivacija za redno športno udejstvovanje je pogosto odvisna od osebnih interesov in želja. Če dijakinje ne najdejo športa, ki bi jih resnično zanimal, se lahko pojavi pomanjkanje motivacije za redno vadbo. Nerealna pričakovanja o rezultatih ali pomanjkanje ciljev lahko prav tako vplivajo na vztrajnost.

5.5. Pomanjkanje opreme – omejen dostop do ustrezne športne opreme je lahko ovira za vključevanje v določene športe. Nekateri dijakinje morda nimajo dostopa do potrebne opreme ali pa se izogibajo določenim športom zaradi pomanjkanja specializirane opreme.

Razumevanje teh izzivov je ključno za oblikovanje ciljno usmerjenih programov in politik, ki bodo spodbujale športno dejavnost dijakinj. S prilagoditvijo pristopov na podlagi identificiranih ovir lahko ustvarimo okolje, ki bo spodbujalo večjo vključenost in trajnostno udejstvovanje dijakinj v športnih dejavnostih. Več kot tri četrtine anketirank (80%) trdi, da je v njihovi okolici dovolj športnih objektov in možnosti za ukvarjanje s športom. Preostala petina dijakinj navaja, da pogrešajo športne dvorane v njihovi okolici z namenom igranja odbojke pod streho. Prav tako pogrešajo več pokritih bazenov in fitnessov na prostem.

6. SKLEP

Namen anketnega vprašalnika je bil ugotoviti, v kolikšni meri se dijakinje splošne in umetniške smeri Gimnazije Franca Miklošiča Ljutomer ukvarjajo s športom v prostem času tekom šolskega leta. Zanimalo nas je, kakšen odnos imajo dijakinje do športa, koliko časa mu v prostem času posvečajo in kako to vpliva na njihov socialni status. Podatke smo zbrali s pomočjo anketnega vprašalnika in ga s pomočjo domače in tuje literature, strokovnjakov s tega področja in lastnih izkušenj dopolnili. Anketirali smo 262 dijakinj od 1 do 4 letnika. Podatke smo obdelali na Gimnaziji Franca Miklošiča Ljutomer s spletno stranjo Enka.

Ugotovili smo, da se dijakinje zavedajo pomembnosti športnega udejstvovanja v prostem času. Kljub temu, pa je pomembno navesti podatek, da se dobra petina (21 % - 56 dijakinj od 262 dijakinj) še vedno ne ukvarja s športom v prostem času. Ugotovitve opozarjajo na pomembnost ozaveščanja mladih o pomenu pozitivnega vpliva športne vadbe na njihovo zdravje v kombinaciji z zdravimi prehranjevalnimi navadami. S pomočjo raziskave lahko prepoznamo ovire, ki mlade odvrtaajo od gibanja v prostem času, kot so pomanjkanje športnih objektov, časovne omejitve, finančne ovire ali pomanjkanje motivacije. To znanje je ključno za razvoj učinkovitih programov spodbujanja gibanja. Diakinje je potrebno poleg vseh informacij, ki so v današnjem času dostopne na spletu vzpodbujati in usmerjati v zdrav način življenja, ki zajema aktivno preživljanje prostega časa, zdrave prehranjevalne navade, izobraževanje.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Hawlina, J. (1997). Družina in njeno športno življenje. Šport, 45(2), 20-21
- [2] Zbornik: Prosti čas mladih. Ljubljana: Zveza prijateljev mladine Slovenije
- [3] Bolha, E. (1997). Vpliv družine in šole na kulturno izrabo prostega časa. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.
- [4] Kristančič, A. (2007). Svobodna izbira – moj prosti čas. Ljubljana: A. A. Inserco d.o.o. svetovalna družba
- [5] Prešeren, M. (1999). Motivacija in odnos srednješolcev do športne vzgoje. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- [6] Tušak, M. (1999). Motivacija in šport: ključ do uspeha, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta.

INTEGRACIJA VSEBIN O ZDRAVJU IZ UČNEGA NAČRTA V POUK 5. B RAZREDA OŠ JURIJA VEGE MORAVČE

POVZETEK

Za zdravje svojega telesa smo odgovorni sami. Pri tem imajo v prvih letih življenja pomembno vlogo starši, vrtec in šola.

V učnem načrtu za 5. razred je vsebin, ki predvidevajo vzgojo za zdravje, veliko. Pojavljajo se kot cilji in standardi pri likovni umetnosti, glasbeni umetnosti, naravoslovju in tehniki, razrednih urah, družbi, slovenščini ter športu. Nekateri so zelo neposredni, druge pa si lahko tako ali drugače razlagamo kot skrb za zdravje, saj je področje izjemno široko ter zajema skrb za telo, duševno zdravje in okolje.

V prispevku bodo predstavljene dejavnosti, ki so bile izvedene z učenci 5. b razreda v želji čim uspešnejšega ponotranjenja ravnanj pri skrbi za lastno zdravje.

Opisane dejavnosti so razdeljene v štiri sklope: tiste, ki jih izvajamo na ravni šole, tiste, ki jih izvajamo v 5. razredu, vmesne dejavnosti, ki sem jih vpletala v pouk ter raziskovalne dejavnosti pri naravoslovju in športu.

Vem, da večina učencev našega šolskega okoliša živi v globoki povezanosti z naravo in se v naravi veliko giblje. Želela sem preveriti njihovo poznavanje skrbi za lastno zdravje ter poglobiti dožemanje razsežnosti ter pomembnosti le-tega. Zato so učenci med drugim merili dnevne aktivnosti, beležili obroke ter barvo zaužite hrane, izvajali vaje za moč, izdelovali svoj zdravstveni karton, knjižico prve pomoči in podobno.

Pri dejavnostih, kjer smo zapisovali dosežke in ravnanja, so otroci v želji po napredku dosegali vedno boljše rezultate. Pri več dejavnostih so bile vključene tudi sodelavke, ki so veliko doprinesle s svojim strokovnim znanjem, druge pa so dejavnosti opazovale in jih nato začele izvajati tudi same.

KLJUČNE BESEDE: učenci, vzgoja za zdravje, učni načrt za 5. razred, dejavnosti

INTEGRATION OF CURRICULUM-BASED HEALTH TOPICS INTO 5.B CLASS OF THE JURIJA VEGE PRIMARY SCHOOL

ABSTRACT

It is our personal responsibility to take care of our health. In our early childhood, parents, kindergarten and school play an important role.

the 5th grade curriculum in Slovenia provides for a variety of health-related topics. These are represented by objectives and basic requirements in the subjects of fine arts, music, science and technology, homeroom lessons, humanities, Slovenian, and physical education. Some of these are explicit, while others can be interpreted as health-related, as this theme is very broad and includes topics such as caring for the body and mind and caring for the environment.

The workshop presents activities done in class 5.B to internalise good habits of well-being and self-care. The activities could be divided into 4 sections: those conducted by and in the school; those conducted by the 5th grade; the intermediate activities conducted during class; the research-based activities in science and sports.

Knowing that the majority of students in our school live in a harmonious connection with nature and spend their free time outdoors, I was keen to challenge their knowledge of caring for themselves and their health, and to deepen their understanding of the importance of this topic. Thus, the students had to note their daily activities, food intake and colour, participate in strength exercises, design their own health diary and first aid booklet, etc.

Activities that required recording accomplishments were found to better motivate students as they competed for better results. Certain activities also required the participation of other teachers who added value with their expertise. There were also other colleagues who observed the activities and later executed them as well.

KEYWORDS: pupils, health education, 5. grade curriculum, activities

1. UVOD

Skrb za zdravje bo v prihodnje zagotovo vse pomembnejša tema izobraževalnih ustanov, saj zaradi hitrega in pretežno sedečega načina življenja pogosto pozabljamo na zdravje. Hitra in nezdrava prehrana zaradi stiska s časom, pomanjkanje gibanja in naporni delavniki ljudem vse bolj onemogočajo zdrav življenjski slog in jih soočajo z boleznimi sodobnega časa (srčno žilna obolenja, sladkorna bolezen, debelost, bolezni prebavil, rak ...). Na vsakem koraku nas obdaja ponudba in oglaševanje nezdrave hrane z veliko maščob, soli in sladkorja. Poleg tega se soočamo z globalnimi spremembami (sprememba temperatur, ozonska luknja, onesnaženje tal, zraka in vode), ki vplivajo in bodo še močnejše vplivale na naš način življenja.

Vse naštetu načena zdravje, tako telesno kot duševno. Krepitev duševnega zdravja odraščajočih otrok je nujno, saj strokovnjaki opažajo skokovito poslabšanje duševnega zdravja celotne populacije in navajajo, da so izobraževalne ustanove med ključnimi varovalnimi dejavniki. Za mlade namreč predstavljajo prvo podporno linijo.

Skrb za zdravje podaljšuje življenjsko dobo, omogoča aktivno in zdravo staranje, prispeva h kakovosti življenja, zagotavlja optimalno rast in razvoj, razbremenjuje zdravstveni sistem, izboljšuje delovno storilnost idr. Zato je seznanjanje otrok o pomembnosti skrbi zase in za planet nujno. Možnost vidim v sodelovanju in timskem delu med učitelji, svetovalnimi delavci ter drugimi strokovnjaki in inštitucijami v obliki preventivnih programov v času izobraževanja.

Pregledala sem učne načrte v 5. razredu osnovne šole in izpisala cilje in standarde, ki so tako ali drugače vezani na skrb za zdravje. Ker je skrb za zdravje res široko področje, sem zajela standarde, ki so vezani na skrb za okolje, skrb za telo in krepitev duševnega zdravja.

Pri DRUŽBI so standardi večinoma vezani na krepitev duševnega zdravja:

- Razloži pomen slovenske naravne in kulturne dediščine, sprejema pomen slovenstva kot del svetovne kulturne različnosti.
- Ob primeru vrednoti človekove posege v okolje z vidika trajnostnega razvoja in ohranjanja naravne in kulturne dediščine.
- Razloži pomen in oblike združevanja, sodelovanja in medsebojne pomoči med ljudmi (v družini in drugih skupnostih).
- Pozna nekatere razlike med ljudmi, načine usklajevanja različnih interesov in reševanja sporov.
- Zna naštetu nekaj temeljnih otrokovih pravic, dolžnosti in odgovornosti ter službe in ljudi, ki jih pomagajo uveljavljati.
- Utemelji, zakaj sta strpnost in odgovornost (do sebe in drugih, do učenja, obveznosti) pomembni.
- Ve, katere strategije mu pomagajo pri učenju, sodelovanju in reševanju sporov.
- Zna uporabiti različne strategije v različnih socialnih situacijah (učne, sodelovanja, reševanja sporov idr.) in jih vrednotiti.
- Zna na primeru predstaviti, utemeljiti svoja stališča in vrednote.

Pri NARAVOSLOVJU IN TEHNIKI se osredotočajo na skrb za okolje in telo:

- Pozna pomen simbolov za označevanje nevarnih snovi in zna ustrezno ravnati z njimi.
- Zna razložiti posledice neustreznega ravnanja z nevarnimi snovmi.
- Pozna pomen ločenega zbiranja odpadkov in nevarnost divjih odlagališč.
- Pozna pomen vode za živa bitja in razloži posledice omejenosti vodnih zalog.
- Našteje nekaj ukrepov za čistejši zrak.
- Zna raziskati nekatere onesnaževalce v zraku (trdni delci).
- Zna utemeljiti posledice onesnaženosti zraka na zdravje.
- Pozna pomen pestre in uravnotežene hrane za zdravje in rast ljudi.
- Zna navesti konkretne primere, ki potrjujejo, da je odgovoren pri skrbi za svoje zdravje.
- Spoštuje različnost med ljudmi in to pokaže s svojim ravnanjem.
- Se zaveda, da je človek odgovoren za trajnostni razvoj.
- Varno uporabljati orodja in pripomočke.

Pri SLOVENŠČINI se cilji vezani na zdravje dotikajo osebne identitete, narodne zavesti in notranjega doživljanja lepega.

- Učenec/učenka ima skladno s cilji iz tega učnega načrta razvito jezikovno, narodno in državljsko zavest.
- Doživlja besedila – to pokaže tako, da: – sodeluje v igri vlog, napiše kratek dramski prizor, s slušnimi/vidnimi nebesednimi spremljevalci govorjenja izraža razpoloženje.

Pri ŠPORTU vsi cilji in standardi stremijo h krepitvi telesnega in duševnega zdravja. Splošna izhodišča za učitelja predmeta pa so, da:

- načrtno spremlja in vrednoti učenčev razvoj in dosežke ter ga spodbuja k redni športni dejavnosti,
- spodbuja učence k humanim medsebojnim odnosom in športnemu obnašanju (ferpleju),
- spoštuje predpisane standarde in normativna izhodišča ter poskrbi za varnost pri vadbi.
- naj bo igra kot vir sprostitve in sredstvo vzgoje vključena v vsako uro športne vzgoje.

Posamezni standardi pri športu pa so potem vezani na določeno športno disciplino.

Pri GLASBENI UMETNOSTI so cilji, ki krepijo duševno zdravje in samopodobo naslednji:

- Poje enoglasne in dvoglasne ljudske ter umetne pesmi iz slovenske in tuje glasbene zakladnice.
- Glasbena in zunajglasbena doživetja izraža z gibanjem in plesom.

Učni načrt za GOSPODINJSTVO predvideva naslednje cilje:

- Učenec našteje možne nesreče doma, interpretira in zna uporabiti varnostna navodila v vsakdanjem življenju,
- Učenec pozna in razume pomen zdravja in zdravih navad,
- Učenec razume in interpretira pomen prehrane za zdravje,
- Učenec obrazloži pomen osebne, družinske in javne higiene.

V splošni opredelitvi predmeta LIKOVNA UMETNOST piše takole:

Z likovnim izražanjem učenci razvijajo domišljijo in likovno mišljenje, sposobnost raziskovalnega dela, razvijajo razumevanje vizualnega okolja, izražajo občutja, stališča in vrednote.

2. DEJAVNOSTI ZA KREPITEV ZDRAVEGA NAČINA ŽIVLJENJA

Pri svojem delu sem torej izhajala iz standardov in ciljev. V 5. razredu tudi sicer izvajamo veliko dejavnosti, ki krepijo zavest o zdravem načinu življenja. Nekaj dejavnosti poteka na ravni šole, nekatere izvajamo vsako leto po učnem načrtu. Uvedla pa sem še dodatne dejavnosti, ki sem jih vpletala v pouk ter raziskovalne dejavnosti, ki sem jih izvajala pri predmetu šport ter naravoslovje in tehnika. Učencem sem s tem želela omogočiti čim več gibanja, krepiti zavesti o pomenu zdravih izbir ter pripomogla k boljšemu počutju tako v šoli kot doma. Velik del dejavnosti je pokrival krepitev duševnega zdravja, kot je sproščeno in globoko doživljanje sebe in okolja, krepitev identitete, sproščanje, pogovor, smeh. V dejavnosti, ki jih bom predstavila, sem pogosto vključevala tudi sodelavce oz. zunanje izvajalce. Dejavnosti pa sem torej razdelila v štiri sklope:

a) Dejavnosti, ki jih izvajamo na ravni šole

To so dejavnosti v katere smo vključeni že več let. Nekatero so del nacionalnih projektov, v nekatere zunanje projekte smo vključeni kot šola ali pa jih na šoli sami vodimo že več let. To so: zbiranje kolesarskih kilometrov in sodelovanje pri projektu Varno na kolesu, izvajanje minute za zdravje, Tradicionalni slovenski zajtrk, rekreativni odmor, akcija Čisti zobki, RAP (šport za sprostitev), vodenje tabele otrok z dietami, alergijami in drugimi posebnostmi ter projekt Varno s soncem. Vključeni smo tudi v Zdravo šolo ter sodelujemo pri izvajanju sistematskih pregledov učencev.

b) Dejavnosti, ki jih izvajamo v 5. razredu kot del pouka

Odvijajo se na dnevih dejavnosti ali pri samem pouku. To so: Eko bralna značka, športni in tehniški dnevi s poudarkom na gibanju, likovna umetnost v naravi (SLIKA 1), mini tečaj prve pomoči pri gospodinjstvu (SLIKA 3), ki ga je izvajala sodelavka, ki ima na šoli tudi sicer krožek prve pomoči, predavanje zunanjih sodelavcev iz ZD Domžale o zasvojenosti, predavanje medicinske sestre iz ZD Domžale o skrbi za čiste zobe, delavnica v sodelovanju s CSD Domžale o krepitvi duševnega zdravja pri razredni uri, obisk ekološke kmetije v okviru naravoslovnega dne, peka kruha in ogled avtohtonih slovenskih živali (SLIKA 2), učne vsebine pri naravoslovju in tehniki - spoznavanje znakov za nevarnost, bolezn sodobnega časa, ogled posnetkov o skrbi za zdravje, pogovor o zdravem življenjskem slogu, spoznavanje pestre in uravnotežene prehrane, skrb za trajnostni razvoj, varna uporaba orodij in pripomočkov.



SLIKA 1: Likovna umetnost v naravi

SLIKA 2: Obisk ekološke kmetije in priprava hrane



SLIKA 3: Mini tečaj prve pomoči pri gospodinjstvu

c) Vmesne dejavnosti

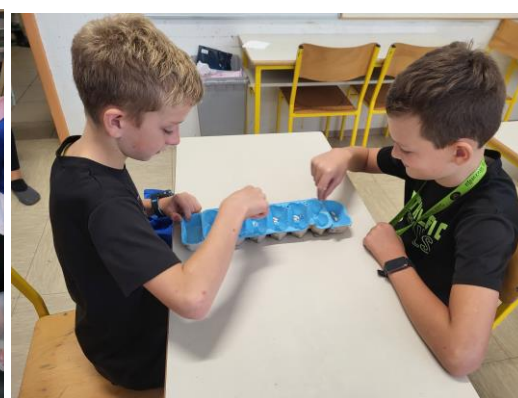
Vmesne dejavnosti sem poimenovala tiste dejavnosti, ki jih ne izvajamo tekom rednega pouka, a sem jih pogosto vpletala v pouk, še posebej pa smo jih izvajali pri razrednih urah. To so: branje in pripovedovanje pravljic (SLIKA 4), ples (Limbo, Just dance) (SLIKA 7), gibalne igre (gibalna abeceda, igra Sladoled in Kokice ipd.), socialne (SLIKA 5) in družabne igre (ki smo si jih izdelali tudi sami; ena od njih je najstarejša družabna igra – Mancala) (SLIKA 6), pogovor o higieni kašlja, umivanju rok, zračenje pa tudi skrb za primerno osvetlitev v učilnici in temperaturo učilnice.



SLIKA 4: Branje afriška igra)



SLIKA 5: Socialne igre



SLIKA 6: Družabna igra (Mancala –



SLIKA 7: Ples

č) Raziskovalne dejavnosti

Raziskovalne dejavnosti so tiste, ki sem jih zvajala znotraj naravoslovja in tehnike ter pri predmetu šport. Izbrala in zamislila sem si dejavnosti, ki so pokrivalo standarde pri omenjenih predmetih, vendar so učno snov učenci usvajali na drugačen, raziskovalen način.

Delali smo naslednje raziskave:

- Koliko in kaj zajtrkujemo

Najprej smo se v šoli pogovarjali o pomenu zajtrka, našli smo zdrave in manj zdrave primere zajtrkov. Učenci so nato vsak dan zapisali, kaj pojejo za zajtrk. Zbrane odgovore smo v šoli analizirali, nato so poskušali v naslednjem tednu pripraviti bolj zdrave zajtrke oz. zajtrkovati prav vsak dan. Odgovore smo zopet pregledali in ugotavljali, kakšen je bil napredek. Razen dveh učencev, so v drugem tednu zapisovanja vsi jedli zajtrk. Prav tako se je več kot polovica učencev potrudila in jedla zjutraj sadje ali zelenjavo.

- Minute aktivnosti

En teden so beležili, koliko minut na dan so aktivni. Sem so sodile ure športa v šoli, sprehodi, pohodi, igra zunaj, kolesarjenje, treningi. Ugotovili smo, da se učenec 5. b razreda v povprečju giba 160 minut na dan

- Tedenski jedilnik

Učenci so v zvezek narisali tabelo in en teden vsak dan zapisovali, kaj pojejo za določen obrok. Nato so izbrali enega od teh dni, vzeli prehransko piramido in naredili analizo, če zaužijejo vse snovi, ki jih telo potrebuje. Ugotovili so, da se prehranjujejo zelo pestro in uravnoteženo. Po pregledu smo ugotovili, da je vse snovi zaužilo kar 18 učencev od 22.

- knjižica: Skrb za zdravje

Učenci so pri naravoslovju in tehniki izdelovali knjižice z naslovom Skrb za zdravje (SLIKA 8). V njej so zapisali, kaj so v zadnjem mesecu naredili za svoje zdravje, pripravili primer zdravega jedilnika, primerjali staro in novo prehransko piramido ter raziskovali, če je v njihovih krajih kakšna tradicionalna jed. Ugotovili so, da je to šobelj (posebna klobasa iz mesa in prosene kaše).



SLIKA 8: Knjižica: Skrb za zdravje

- Vaje za moč

Učenci so pri športu in doma tedensko izvajali vaje za moč (počepi, polmost, sklece, trebušnjaki, žabji poskoki). Rezultate so vpisovali v tabelo (SLIKA 9). Rezultati so bili pri tej dejavnosti zelo različni. Nekateri so bili zelo zagreti na začetku in je motivacija s tedni nekoliko upadla, drugi pa so iz tedna v teden napredovali.

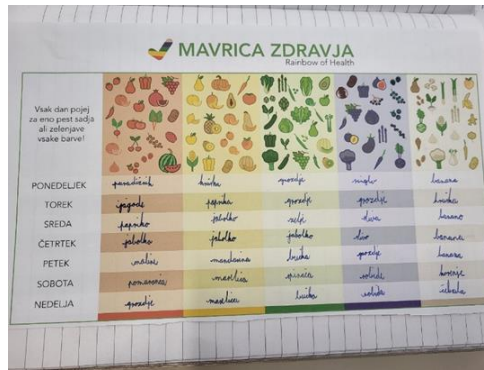
oddelek/razred: 5. b
ime otroka: Mavrica Kalenic

vaja/teden	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
počepi	25	45	72	75	80	85	90	90	96	99	98	102	106
žabji poskoki	40	45	46	50	50	53	55	60	62	63	77	79	
sklece	45	50	59	53	60	60	60	63	65	66	65	69	
trebušnjaki	10	12	13	14	14	16	16	20	22	21	23	24	
polmost	60	65	60	61	65	60	60	61	60	65	70	72	

SLIKA 9: Vaje za moč

- Mavrica zdravja

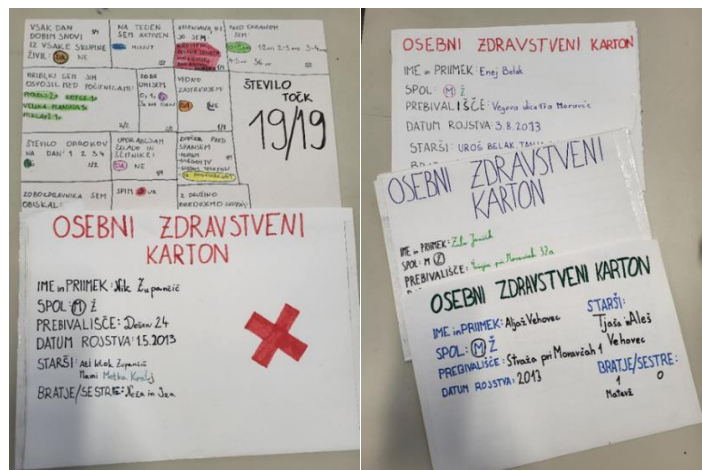
Najprej smo se pogovorili o tem, da je pomembno, da jejo rastlinsko hrano, ki je različnih barv, saj rastline vsebujejo različne vitamine. Učenci so dobili tabelo (SLIKA 10) v katero so na pravo mesto (glede na barvo) vsak dan vpisovali zelenjavo in sadje, ki jo pojejo. Pri tej dejavnosti so bili zelo motivirani, saj jim je bilo zabavno izbirati in zbirati barve. Nekateri so povedali, da so po vrtu iskali zelenjavo manjkajoče barve ali pa starše prosili, naj jim jo kupijo. Desetim učencem sicer ni uspelo popolnoma zapolniti tabele, so pa ozavestili pogostost uživanje sadja in zelenjave in ob tem razmišljali o barvah.



SLIKA 10: Tabela Mavrica zdravja (vir: <https://csr-lab.si/mavrica-zdravja/>)

- Osebni zdravstveni karton

Učenci so izdelali vsak svoj zdravstveni karton (SLIKA 11). To je bilo mogoče zaradi predhodno izvedenih merjenj in raziskav (minute aktivnosti, koliko in kaj zajtrkujemo, mavrica zdravja, tedenski jedilnik). Učenci so opremili naslovnico kartona in potem vanj vložili izpolnjeno kartoteko. V kartoteko so zapisali: koliko minut na dan so povprečno aktivni, ali zajtrkujejo, katero sadje in zelenjavo redno uživajo, zapisali so, kdaj so bili nazadnje pri zobozdravniku, katere hribe so osvojili v zadnjem mesecu, koliko obrokov dnevno imajo, kaj delajo zvečer pred spanjem, kolikokrat na dan ščetkajo zobe, ali uporabljajo čelado in ščitnike, koliko ur spijo, ali obedujejo z družino skupaj za mizo, ali skrbijo za zaščito pred soncem in koliko časa na dan preživijo pred ekranom. Svoje izbire so tudi točkovali in tako ugotavljali, kako zdrav življenjski slog imajo.



SLIKA 11: Zdravstveni karton

Kar pet učencev je zbralo vse točke, večina učencev je izgubila od 1 do 3 točke. Učenec z najmanj točkami jih je zbral 10, kar je še vedno zadovoljiv rezultat.

3. REZULTATI

Učenci so pri dejavnostih zelo aktivno sodelovali. Ker smo pri pouku tako aktivno govorili o zdravem načinu življenja in ga na vseh področjih tudi uresničevali, jim doma nikoli ni bilo težko izpolnjevati zadanih obveznosti povezanih s tem. Prav vsak od njih je med vsemi naštetimi

dejavnostmi naredil osebni napredek. Napredek se je pokazal tudi tako, da so učenci na tekmovanju za čiste zobe vsak mesec bolj uspešni.

Ko sem izvedla kratek vprašalnik (PRILOGA) o tem, če so prišli na področju zdravja in skrbi za planet do kakšnih novih spoznanj, so prav vsi odgovorili pritrdilno. Ko sem jih povprašala o novih spoznanjih, so bili najpogostejši odgovori, da niso vedeli, da je pri zelenjavi in sadju pomembna tudi barva, niso se zavedali problema, ki ga izpostavlja trajnostni razvoj, niso vedeli, da pod skrb za zdravje sodi tudi duševno zdravje ter niso poznali težav, ki jih prinašajo zasvojenosti.

4. SKLEP

Učenci 5.b OŠ Jurija Vege so v veliki večini zelo povezani z naravo. Veliko otrok ima doma kmetijo, sami pridelujejo hrano, jejo torej ekološko, domačo hrano in se pri teh letih tudi že zavedajo vrednosti tega. Veliko časa preživijo zunaj, saj imajo doma veliko površin za gibanje, prav tako okolica ponuja možnosti za rekreacijo. Moj namen je bil, da ozavestijo pomen vsega, kar že počnejo dobro ter da se zavedajo, kje so še možnosti za izboljšavo. Le če bomo otroke opremili z znanjem, bodo lahko izbirali med tem, kaj je prav in kaj ne. Indijski pregovor pravi: Kar je naučeno v mladosti, je vklesano v kamen.

Pri svojem delu sem vključevala veliko sodelavcev ter zunanjih izvajalcev in z gotovostjo trdim, da je to obogatilo pouk saj je vsak s svojim strokovnim znanjem veliko doprinesel.

Sodelovalno poučevanje in sodelovanje z zunanjimi institucijami se mi zdi ključ za kakovostno izobraževanje tudi v prihodnje.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Učni načrt: program osnovnošolskega izobraževanja. Naravoslovje in tehnika, Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, 2011.
- [2] Učni načrt: program osnovnošolskega izobraževanja. Družba, Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, 2011.
- [3] Učni načrt: program osnovnošolskega izobraževanja. Gospodinjstvo, Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, 2011.
- [4] Učni načrt: program osnovnošolskega izobraževanja. Likovna umetnost, Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, 2011.
- [5] Učni načrt: program osnovnošolskega izobraževanja. Slovenščina, Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, 2011.
- [6] Učni načrt: program osnovnošolskega izobraževanja. Šport, Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, 2011.
- [7] Učni načrt: program osnovnošolskega izobraževanja. Glasba, Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, 2011.
- [8] A. Mikuš Kos, Duševno zdravje otrok današnjega časa, Didakta, 2017.
- [9] Vzgoja in izobraževanje za trajnostni razvoj. Ljubljana: Slovenska nacionalna komisija za UNESCO: Zavod RS za šolstvo, 2022.

PRILOGA 1

VPRAŠALNIK

1. Si prišel/prišla na področju SKRBI ZA ZDRAVJE in PLANET do kakšnih novih spoznanj?

a) DA b) NE

2. Kaj novega si spoznal/-a? Obkroži.

a) Pomembna je tudi barva sadja in zelenjave, ki ga uživamo.

b) Cilji trajnostnega razvoja so zelo pomembni za našo prihodnost in zanje se moramo truditi vsi.

c) Znam oskrbeti rano, ravnati pri opeklinah, zlomu in zvinu.

č) Vem, da tudi za duševno zdravje lahko veliko storim sam.

d) Pod skrb za zdravje sodi tudi skrb za duševno zdravje.

e) Ekološko pridelovanje je bolj zdravo od intenzivnega.

f) Vsak dan moramo upoštevati prehransko piramido, če želimo ostari zdravi.

g) Bolj zdravo je jesti več obrokov na dan.

h) Skrb za zdravje zob je skrb za zdravje celega telesa.

i) Zajtrkovanje je nujno.

j) Tudi v Moravčah imamo svojo tradicionalno jed.

k) Zasvojenosti vodijo v duševne težave.

l) Zasvojeni smo lahko tudi s telefonom, računalnikom in sladkorjem.

m) Skrb za zdravje je tudi zaščita pred soncem, klopi ter zaščita pri športu.

NEMŠKI JEZIKOVNI TABOR KOT VSTOPNICA V AKTIVNO PREŽIVLJANJE IZOBRAŽEVANJA NA PROSTEM

POVZETEK

Učenje nemškega jezika je za mnoge dijake izziv, vendar lahko z uporabo inovativnih pristopov, kot je jezikovni tabor v kombinaciji s fizično aktivnostjo, bistveno izboljša učinkovitost učenja, saj povečuje spodbudo za učenje in povečuje stopnjo motivacije. V okviru OIV tedna na začetku šolskega leta izvedemo 5-dnevni jezikovni tečaj nemškega jezika, kjer se dijaki tretjih letnikov v naravi oziroma na terenu v vsakdanjih situacijah učijo uporabo le tega. Pri tem se dotaknemo aktualnih tem in učilnico prenesemo na prosto, saj učenje med gibanjem spodbuja razvoj komunikacijskih veščin, kar pa posledično pozitivno vpliva na dobro počutje in izboljša tudi učenje in motivacijo za jezikovno učenje. Tako lahko jezikovni tabori veliko prispevajo k boljšemu razumevanju in komunikaciji v nemškem jeziku, kar je tudi ključnega pomena v globalnem svetu, kjer znanje tujih jezikov postaja vse bolj pomembno. Namen pričujočega prispevka je predstaviti delovanje jezikovnih taborov na II. gimnaziji Maribor, ter predstaviti, kako lahko gibanje, kreativni pristopi poučevanja (igre, kvizi, igranje vlog, debata) in drugačno učno okolje izboljšata zanimanje dijakov za učenje nemškega jezika, s tem pa tudi učinkovitost učenja tujega jezika.

KLJUČNE BESEDE: jezikovni tabor, pouk nemškega jezika, gibanje

GERMAN LANGUAGE CAMP AS A TICKET TO AN ACTIVE OUTDOOR EDUCATION

ABSTRACT

Learning the German language presents a challenge for many students, but using innovative approaches such as language camps where learning is combined with physical activity can significantly improve learning efficiency by increasing the incentive to learn and the level of motivation. As part of the OIV week at the beginning of the school year, we hold a 5-day German language camp, where third-year students learn to use German in the field in everyday situations and in nature. In doing so, we touch on current topics and transfer our classroom outdoors, as learning while moving promotes the development of communication skills, which in turn has a positive effect on well-being and improves learning and the motivation for language learning. Thus, language camps can greatly contribute to better understanding and communication in the German language, which is also of vital importance on global scheme where knowledge of foreign languages is becoming increasingly important. This article provides a thorough review of language camps held at II. gimnazija Maribor, presenting the connection movement, creative teaching approaches (games, quizzes, role playing, debate) and different learning environments have on students' motivation in learning German, which then enforces a more efficient language learning experience.

KEYWORDS: language camp, German language lessons, movement

1. UVOD

Nemščina je eden izmed najbolj razširjenih jezikov v Evropi, in pravilno razumevanje in govorjenje tega jezika ima številne koristi, tako za osebno kot poklicno rast. Pri učenju tujega jezika se večina ljudi osredotoča na tradicionalne metode poučevanja, kot so učbeniki, slovnica in vaje za branje ter pisanje. Vendar pa se ob tem vedno bolj zavedamo, da jezikovno učenje ne sme biti omejeno le na sedeče urice v učilnici, temveč bi moralo biti bolj interaktivno in vključujoče. Učenje in gibanje sta med seboj zelo povezana. Živimo v času, v katerem zaradi prehitrega tempa življenja in družbe, ki je vse bolj odvisna od tehnologije, velikokrat pozabimo na pomen gibanja. Gibanje je zelo pomembno za celostni otrokov razvoj, kar se odraža tudi pri socialnem in emocionalnem razvoju ter razvoju intelektualnih sposobnosti (Lončar, 2015). Pomembno je, da pri dijakih ne spodbujamo gibanje samo pri predmetu športne vzgoje, ampak da ga vključujemo tudi pri drugih predmetih in dejavnostih vzgoje in izobraževanja. Na II. gimnaziji Maribor se tega še kako zavedamo, saj dijake z več kot 80 šolskimi in obšolskimi dejavnostmi nagovarjamo in spodbujamo prav k učenju skozi gibanje na različne možne načine. Ena izmed teh so tudi jezikovni tabori, kjer dijaki učenje povežejo z gibanjem in v povsem drugačni – naravni učilnici zacvetijo. Da bi zadostili potrebam vseh dijakov morajo biti aktivnosti pri pouku raznovrstne, da jih motivirajo in da razvijejo različne kompetence. V ospredju je celostno-jezikovni pristop, ki izhaja iz dejstva, da znanje tujega jezika spodbuja medosebno komunikacijo, ki je učinkovita, če je govorec čim bolj samostojen in suveren, motiviran za učenje in uporabo jezika. (Učni načrt nemščina, gimnazija 2008)

Prav zaradi tega je gibanje še kako pomembno in igra odločilno vlogo pri izboljšanju učnega procesa in pomnjenju informacij.

2. NAMEN IN CILJ PRISPEVKA

Namen prispevka je predstaviti delovanje nemškega jezikovnega tabora na II. gimnaziji Maribor v povezavi z gibanjem. Skušala bom predstaviti, da je z uporabo gibanja pri pouku tujega jezika vzdušje v razredu oziroma v skupini bistveno bolj sproščeno, kar dijake spodbuja tudi k miselni aktivnosti in povzroča dvig motivacije za delo z jezikom. V prispevku bom predstavila tudi štiri primere dobre prakse, ki smo jih izvedli na jezikovnem taboru.

3. POVEZAVA MED GIBANJEM IN UČENJEM JEZIKA

Dokazano je, da fizična dejavnost spodbuja možganske funkcije, kot so pozornost, koncentracija in spomin. Ko se dijaki gibajo, se njihovi možgani bolje oskrbujejo s kisikom, kar izboljšuje njihovo sposobnost učenja. Ko se gibanje združi z učenjem tujega jezika, postane ta proces bolj interaktiven, kar poveča motivacijo in zanimanje za učenje.

4. JEZIKOVNI TABOR KOT INOVATIVNA METODA UČENJA

a) Kaj je jezikovni tabor

Jezikovni tabori so postali priljubljena metoda za učenje tujih jezikov, saj združujejo izobraževanje s praktičnimi izkušnjami in druženjem z ljudmi iz različnih kultur, hkrati pa udeležencem omogočajo, da se potopijo v okolje, kjer se določen jezik aktivno uporablja. So tudi izobraževalni program, ki ponuja intenziven in interaktiven pristop k učenju tujega jezika. Jezikovni tabori običajno potekajo v prijetnem okolju, kjer se udeleženci z jezikom srečujejo na različne načine, med drugim tudi preko gibanja.

b) Nemški jezikovni tabor na II. gimnaziji maribor

Šolski sistem je zasnovan tako, da večina aktivnosti poteka sede in v učilnicah ob poslušanju učiteljeve razlage, čeprav študije potrjujejo, da je kognitivno učenje smiselno povezati z gibanjem. Učenje z gibanjem nagovarja vse učne tipe in motivira tudi učence, ki niso ravno najbolj zainteresirani za učenje (Maak in Barth, 2009). Predvsem to nekako velja za nemški jezik, kjer dijaki velikokrat ne najdejo notranje motivacije, da bi se jezika učili na lahkoten, motiviran način. Tako dobi misel Marka Twaina še globlji, zaskrbljujoči pomen: človek se lahko angleščine nauči v tridesetih urah, francoščine v tridesetih dneh, za nemščino pa bi si moral vzeti vsaj trideset let. Po njegovem bi lahko nemščina celo izumrla, saj naj bi imeli le mrtvi dovolj časa, da se je naučijo. Prav temu se skušamo zoperstaviti in nemški jezik dijakom kar se da približati na drugačen način, način, ki se popolnoma razlikuje od tega, ki so ga vajeni iz šolskih klopeh.

Prav iz tega razloga je za nas jezikoslovce teden OIV (obveznih izbirnih vsebin) zelo dobrodošel, saj lahko z dijaki 3. letnikov za pet dni izstopimo iz tega okvirja in učilnico prenesemo v naravo. Za nemški jezikovni tabor se odločijo dijaki, ki se zanimajo za jezike, medkulturno povezovanje in izboljšanje jezikovnega znanja. Tabor se odvija v petih dneh izven domačega kraja. V zadnjih letih so se jezikovni tabori odvijali na Bledu, v Poreču, Pliskovici in na Krasu. Vsako leto se pripravi drugačen, poseben učni program, ki je dijakom blizu in hkrati predstavlja nadgradnjo in obogatitev klasičnega učnega programa v sklopu redne obravnavane snovi v šoli. Delo izven šolskih prostorov nudi možnost za sproščeno delo v majhnih skupinah (do 10 dijakov), stik s tujim jezikom je prisoten nenehno, saj nas na taboru spremljajo tudi naravni govorniki, ki še dodatno obogatijo in dvignejo jezikovno raven znanja. Predstavljajo veliko zakladnico idej, možnosti debatiranja in spoznavanja drugih nacionalnosti, njihovih navad, običajev in pogledov na svet. Pogovori in delo niso omejeni le na jezikovne delavnice, temveč se nadaljujejo tudi med odmori, pri popoldanskih aktivnostih in v prostem času. Na taboru ponujamo jezikovne delavnice, bogat dodatni program jezikovnih iger, strategij učenja, kulinarčne delavnice, predstavljamo metode za krepitev medsebojnih vezi, spoznavanje različnosti, odpravljanje stereotipov. Jezikovni tabori nudijo in omogočajo sproščeno okolje za komunikacijo in učenje, kakor tudi za premagovanje lastnih zadržkov in strahu pred sporazumevanjem z govorniki ciljnega jezika. Velikokrat opažamo, da dijaki sami pristopijo do učitelja in se v tujem jeziku pogovarjajo o vseh mogočih temah, kažejo veliko stopnjo samoiniciativnosti, ki je pri pouku velikokrat ne pokažejo, saj sta način dela in okolje drugačna. V tej »zunanjici« učilnici se pokaže velika motiviranost, ustvarjalnost in kreativnost dijakov.

Urijo se tudi vrednote solidarnosti, medsebojne pomoči in sprejemanje drugačnosti ter prijateljstva.

c) Koristi učenja nemškega jezika skozi gibanje

Jezikovni tabori in z njimi povezano učenje tujega jezika imajo veliko prednosti. Predvsem zaradi tega, ker se z dijaki nahajamo izven šolskih okvirjev, kjer ni toliko poudarka na frontalnih oblikah poučevanja, temveč so prisotni in zaželeni zunanji dražljaji, ki dijake dodatno spodbudijo za nove načine učenja jezika – in v veliki meri je prav za to zaslužno gibanje. Za uspešno učenje potrebujemo celotno telo in ne samo možganov. S pomočjo gibanja olajšamo učenje, spodbudimo učne spretnosti, se sprostimo. Ta vadba omogoča, da se povežejo in aktivirajo vsi možganski predeli, ki so potrebni za optimalno učenje. (Trapečar Pavšič, 2018)

Tako gibanje med poukom privede do:

- Motivacije in angažiranosti (dijaki so za delo in učenje bistveno bolj motivirani),
- boljše komunikacije (dijaki lažje in raje med seboj sodelujejo, prav tako je komunikacija z učitelji bolj sproščena),
- boljšega spomina in razumevanja (dijaki si termine, besede, snov... zapomnijo veliko lažje in hitreje),
- krepitve telesnega zdravja (ker pouk poteka na prostem – v naravi, so dijaki ves čas v gibanju, kar pripomore k boljšemu počutju).

5. PRIMERI IZ PRAKSE

V tem delu bom predstavila nekaj konkretnih primerov dobrih praks uporabe gibanja pri učenju nemškega jezika na jezikovnem taboru. Kot vemo sta jezik in gibanje v povezavi že od zgodnjega otroštva. Z gibanjem pri pouku spodbudimo tudi miselne interese. Ker so dijaki fizično bolj aktivni, so tudi bolj motivirani za učenje tujega jezika. Poleg tega pa imajo jezikovni tabori tudi elemente zabave in pustolovščine, ki dijakom omogočajo, da se učijo jezika skozi izkušnje in igro.

a) Gibalne igre v nemškem jeziku: Hast du mich gern? (A me imaš kaj rad / rada?)

Gre za zabavno družabno igro, kjer morajo dijaki reševati naloge ali uganke v nemškem jeziku, kar spodbuja interakcijo in uporabo jezika. Dijaki sedijo na stoli v krogu. Dijak brez stola, stoji v sredini in pristopi k poljubno izbranemu dijaku (upoštevati morajo, da fant pristopi k dekletu in dekle k fantu) ter ga vpraša: »Peter, ali me imaš rad?« Dijak odgovori negativno, nakar sledi vprašanje: »Koga pa imaš rad?« Dijak odgovori na primer: » Rad imam vse, ki imajo modre hlače.« Nato se dijaki, ki imajo na sebi modre hlače, hitro vstanejo in zamenjajo mesta. Dijak, ki ostane brez stola, postane izpraševalec in vodja igre. Pri tej igri morajo dijaki tako združiti dve zadevi: hitrost in razmišljanje (v tujem jeziku se razume).

b) Učenje jezika na terenu: Schnitzeljagd (iskanje skritega zaklada)

Dijaki se odpravijo na teren. Razdelijo se v dve skupini. Vsaka skupina prejme v nemškem jeziku natančna navodila, kjer se nahaja zaklad in kako priti do njega. Pri tem se vadi opis poti, hkrati ponavljajo in utrjujejo tudi slovnično obliko: velelnik (Imperativ), saj imajo navodila

jasno zapisana v velelni obliki (Geht! Lauft!, Sucht!...) Naloge morajo opraviti postopoma oziroma v natančnem zaporedju – po postajah. Naloga je razdeljena na 4 postaje, kjer jih vedno znova čaka nova naloga oziroma uganka. Če nalogo / uganko uspešno rešijo, dobijo nadaljnji namig, ki jih pripelje bližje k cilju. Skupina, ki v najkrajšem času opravi nalogo, zmaga.

c) Skupinske razprave na prostem: Jugend debatiert (mladina razpravlja)

Organizira se skupinska razprava na prostem, kjer dijaki razpravljajo o različnih temah v nemškem jeziku. Ta način dela dijake spodbuja k aktivnemu sodelovanju in komunikaciji. Ker se na jezikovnem taboru dotaknemo tudi nemške kulinarike, ki jo primerjamo z drugimi državami. Pustimo, da dijaki usvojeno znanje iz tega področja vključijo v aktivno debato. Dijaki se razdelijo na dve skupini. Dodeli se tema: *Pancakes* oder *Pfannkuchen – was schmeckt besser?* (ameriške palačinke ali palačinke – kaj tekne boljše?)

Ena skupina zastopa ameriške palačinke in druga skupina klasične palačinke. Debaterji med seboj tekmujejo in skušajo nanizati čim več argumentov, ki bi komisijo (sestavljajo jo učitelji in dijaki) prepričalo, da se odloči za eno vrsto palačink. Ker imamo na taboru tudi možnost kuhanja, dijaki samostojno pripravijo palačinke. Skupina z najbolj prepričljivimi argumenti zmaga.

č) Gibalne igre za sprostitev ob koncu delavnice

Uporabljamo tudi gibalne igre, s katerimi se dijaki lahko sprostijo ob koncu delavnice, s katerimi popestrimo pouk nemškega jezika. Velikokrat se poslužim igre *Gewitterspiel*, kjer se za glavnega akterja določi čarovnica, ki upravlja z vremenom. Medtem ko se dijaki prosto gibljejo, čarovnica zakliče besede *Blitz* (dijaki se morajo v hipu ustaviti in obstati na mestu), *Wasser* (dijaki morajo stopiti na nek predmet v naravi, da se ne dotikajo tal), *Sturm* (dijaki se morajo nečesa oprijeti). Hitrost igre (izrečenih besed) se stopnjuje. Dijaka, ki stori napako se izključi.

6. SKLEP

Učenje nemškega jezika skozi gibanje na jezikovnih taborih je inovativna in učinkovita metoda, ki ponuja številne prednosti. Ne le to, da so dijaki zunaj, v naravi, temveč tudi to, da imajo možnost jezik spoznati, se ga učiti na popolnoma drugačen način – način, ki ni suhoparen in monoton. Vključevanje gibanja v učni proces izboljša jezikovne sposobnosti in spodbudi fizično aktivnost in sproščenost med dijaki. To privede do tega, da so dijaki pripravljene sodelovati, se sporazumevati v njim dokaj tujem jeziku, da si dovolijo narediti napake iz katerih se velikokrat ogromno tudi naučijo. Jezikovni tabori jim omogočajo, da jezik spoznajo še iz druge perspektive – ne samo teoretične, temveč tudi praktične.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Lončar, A. »Povezanost med gibalnimi aktivnostmi in znanjem angleščine pri učencih 4. razreda osnovne šole,« Magistrsko delo. Pedagoška fakulteta, Ljubljana, 2015.
- [2] Maak, A. in K. Barth, »Deutsch mit dem ganzen Körper: 60 Bewegungsspiele für alle Bereiche des Deutschunterrichts,« Verlag an der Ruhr, 2009.
- [3] Trapečar Pavšič, J. (2018). Brain Gym. Maribor 7. Vorderman, C. (2016). Kako se (na)učiti? Ljubljana: Mladinska knjiga.
- [4] Učni načrt, (2008). Učni načrt: nemščina, gimnazija. Splošna, klasična in strokovna gimnazija. Sprejeto na 110. seji Strokovnega sveta RS za splošno izobraževanje 24. 10. 2023. Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport, Zavod RS za šolstvo.

POMEN VZTRAJNEGA IZVAJANJA VAJ PRI OTROKU Z DISGRAFIJO

POVZETEK

V vzgojnih zavodih in mladinskih domovih se pogosto srečujemo z otroki in mladostniki, ki imajo specifične učne težave. Težave pri pisanju so pogost problem in imajo velik vpliv na učno uspešnost, pa tudi na čustveno doživljanje otrok in mladostnikov. Tekom svojega vzgojiteljskega dela sem vedno pozitivno in podporno naravnana. S tem namenom, sem v stanovanjski skupini pričela z vztrajnim izvajanjem vaj za razvoj temeljnih grafomotoričnih spretnosti otroka, za katerega smo sumili, da ima disgrafijo; gre za specifične primanjkljaje na ravni vidno - motoričnih procesov, ki povzročajo težave pri pisanju. Moje raziskovalno vprašanje je bilo vezano na to, ali bo ob rednem izvajanju vaj viden napredek. Svojo hipotezo sem lahko potrdila, saj je otrok z vsakodnevnim, vztrajnim in sistematičnim izvajanjem vaj, razvijal temeljne grafomotorične spretnosti in vidno napredoval v svojih pisnih izdelkih, kar je vplivalo tudi na njegovo samozavest. Kot glavno metodo raziskovanja sem uporabila opazovanje z udeležbo, v časovnem okviru šestih mesecev, prav tako pa opazovanje brez udeležbe, ki ga pravzaprav izvajam tekom celotnega vzgojnega dela v stanovanjski skupini. Raziskava je deskriptivna, zbrano gradivo je obdelano v besednih opisih. Kot metodično načelo sem izbrala študijo primera, ker je usmerjena na posameznikovo osebnost in okolje.

Predstavljen prispevek je vsekakor lahko v pomoč in v dopolnitev obstoječih praks dela z otroki, ki se soočajo z disgrafijo, tako vsem pedagoškim delavcem kot tudi staršem.

KLJUČNE BESEDE: specifične učne težave, disgrafija, grafomotorične spretnosti

THE IMPORTANCE OF PERSISTENT PERFORMANCE OF EXERCISES IN A CHILD WITH DYSGRAPHIA

ABSTRACT

In educational institutions and youth homes, we often meet children and adolescents who have specific learning difficulties. Writing problems are a common problem and have a great impact on academic performance, as well as on the emotional experience of children and adolescents. During my work as an educator, I always have a positive and supportive attitude. With this aim, in the residential group, I started persistently implementing exercises for the development of the basic graphomotor skills of a child who we suspected of having dysgraphia, it is about specific deficits at the level of visual-motor processes that cause problems in writing. My research question was related to whether there would be visible progress with regular exercise.

I realized that with daily, persistent and systematic practice, the child developed basic graphomotor skills and made visible progress in his writing, which also affected his self-confidence. As the main research method, I used observation with participation, within a time frame of six months, as well as observation without participation, which I actually carry out during the entire educational work in the residential group. The presented exercises can definitely help and supplement existing practices, both for all pedagogical workers working with children, as well as for parents.

KEYWORDS: specific learning difficulties, dysgraphia, graphomotor

1. UVOD

Pri svojem delu opažam, v primerjavi s prejšnjimi generacijami, da imajo otroci in mladostniki vedno več težav s koncentracijo, usmerjanjem pozornosti, s slušno in vidno pozornostjo, grafomotoriko in držo pisala, finomotoriko, govorom in jezikom ter z gibalnimi spretnostmi. V naši stanovanjski skupini je vedno več otrok z učnimi težavami, razvojnimi zaostanki, vedenjskimi in čustvenimi težavami. Vprašanje šolske neuspešnosti se v pedagoški, psihološki, sociološki in psihiatrični literaturi obravnavajo z različnih vidikov. V zadnjih desetletjih se v študijah odpirajo nove perspektive, ki izpostavljajo vlogo okolja pri povzročanju šolske neuspešnosti. (3)

Namen mojega raziskovanja je bil predvsem ta, da nudim pomoč in podporo otroku, za katerega smo sumili, da se sooča s specifično učno težavo, disgrafijo. V vsakodnevno rutino sem želela vključiti organizirano izvajanje vaj in treningov, s katerimi bi otroku pomagala pri lažjem premagovanju ovir, s katerimi se sooča zaradi specifične učne težave. Predvidela sem, da s tem, ko bodo prepoznani primanjkljaji in mu bosta ponujeni pomoč in podpora, se bo učenec lažje vključil med vrstnike, postopoma izboljšal samopodobo in posledično tudi svoje učne uspehe. Načrt pomoči je bil v prid temu, da je učenec napredoval pri učnem uspehu, kar so nakazovale njegove ocene. Postal je bolj motiviran za učno delo, manjkrat je izkazoval stisko zaradi nedokončanih domačih nalog, prav tako je pridobil na samozavesti.

2. DISGRAFIJA

Težave pri pisanju so v obdobju osnovnošolskega šolanja pogost pojav. Delimo jih na splošne in specifične težave, ki se razprostirajo od lažjih do težjih oblik. Disgrafija je specifična učna težava na področju pisanja. Pomeni zmanjšano sposobnost učenca, da usvoji spretnosti pisanja glede na pravopisna pravila določenega jezika, kar se kaže v mnogoterih trajnih in tipičnih napakah. (1)

Različni avtorji jo definirajo drugače, zato tudi v literaturi zasledimo več različnih opredelitev disgrafije. Beseda disgrafija izvira iz grščine. »DIS« pomeni zmanjšana zmožnost, »graphia« pa se nanaša na oblikovanje črk z roko. Disgrafija ni povezana z znižano kognitivno sposobnostjo, ki je vedno najmanj povprečna. Avtorica I. Posokhova omenja, da lahko disgrafijo delimo glede na vzrok nastanka: dedna disgrafija, disgrafija zaradi vpliva zunanjih dejavnikov, kombinirana disgrafija. Glede na stopnjo izraženosti: lažja disgrafija, izrazita disgrafija in agrafija oz. popolna nesposobnost pisanja. Osredotočili se bomo bolj na delitev glede na prevladujočo značilnost.

a) Vizualna disgrafija

Vizualna disgrafija pomeni težave na vizualno – prostorskem zaznavanju, z analizo in sintezo vizualno – prostorskih informacij. Otroci s to obliko disgrafije imajo praviloma dobro razvit ustni govor. Težave se pojavljajo pri verbalizaciji prostorsko – časovnih odnosov. Otroci skoraj nikoli ne uporabljajo ali pa mešajo predloge (pred-za, spredaj-zadaj) in parov pridevnikov (dolg-kratek, suh-debel). Težko usvojijo in razumejo razliko med pojmom levo in desno. Pri pisanju se neustrezna razvitost vizualno-prostorskega zaznavanja in orientacije odraža pri zamenjavi in popačenju črk. Te vizualne napake se kažejo v zrcalnem pisanju in izpuščanju

določenih elementov črk, otrok pogosto ne vidi razlik v položaju določene črke, zato jih piše neustrezno in črke obrača. Večina otrok ima težave tudi pri učenju branja. Težave pri učenju vizualne oblike črk so prisotne pri otrocih, pri katerih močno dominira desna možganska hemisfera. To povzroča drugačno dožemanje prostora in težave pri analizi vizualno – prostorskih elementov. (1)

b) Fonološka disgrafija

Je povezana s težavami ustnega jezika. Kar pomeni, da se pojavljajo napake pri pisanju zaradi težav pri izgovorjavi in slušnem razlikovanju glasov. Pri pisnih izdelkih otroci zamenjujejo in mešajo črke oz. glasove, ki pri izgovorjavi zvenijo podobno.

Razdelimo jo lahko na:

Artikulacijsko – akustično disgrafijo: Otrok neustrezno izgovarja glasove in svoje napake v izgovorjavi prenaša na pisanje. Besede zapisuje tako, kot jih izgovarja.

Fonemsko disgrafijo: Otrokove težave se kažejo v medsebojnem slušnem razlikovanju glasov, ki podobno zvenijo in se izgovarjajo. (1)

c) Jezikovna disgrafija

Predstavlja težave pri pisanju, ki se kažejo na ravni besed in stavkov. Ločimo lahko:

Disgrafijo zaradi težav jezikovne analize in sinteze. Ta oblika je najpogostejša. Težave se pojavljajo pri razstavljanju besedila na stavke, stavka na besede in besede na morfeme, zloge oz. glasove. Disgramatično disgrafijo: prisotne so napake na ravni stavka, kjer gre za gramatične težave pri oblikovanju besed in stavkov. (1)

č) Grafomotorična disgrafija

Motorična disgrafija se pojavlja v povezavi z nezadostno razvitostjo finomotoričnih funkcij. Otroci delajo stalne in številne napake pri zamenjavi črk, ki se podobno pišejo. Njihov rokopis je nestabilen in nečitljiv. Otroci s to obliko disgrafije ne morejo avtomatizirati motoričnih gibov za črke, zato pišejo počasi in se hitro utrudijo. Pri hitrem pisanju pa delajo številne za njih neznačilne napake. Njihov rokopis je običajno neraven in neenakomeren. Nekatero črke so večje, druge manjše, spreminja pa se tudi nagib pisanja. Dalj časa ko pišejo, slabša je kvaliteta, povečuje pa se tudi število napak. Motorična disgrafija je najbolj pogosta oblika disgrafije, ki najbolj prizadene obliko črk in s tem kakovost pisanja. (1)

3. SPREMLJANJE OTROKA Z DISGRAFIJO IN NAČRT POMOČI

a) Vrsta raziskave

Izvedla sem raziskavo, ki je kvalitativna in eksplorativna, saj je ni mogoče posploševati na vse otroke v Mladinskem domu. Kot glavno metodo raziskovanja sem uporabila opazovanje z udeležbo, v časovnem okviru 6 mesecev, prav tako pa opazovanje brez udeležbe, ki ga pravzaprav izvajam tekom celotnega vzgojnega dela v stanovanjski skupini. Kot metodično načelo sem izbrala študijo primera, ker je usmerjena na posameznikovo osebnost in okolje.

b) Opis primera

V Strokovnem centru Mladinski dom Maribor bivajo otroci, ki jih zakon opredeljuje kot skupino otrok s posebnimi potrebami, saj vanjo spadajo tudi otroci s čustvenimi in vedenjskimi motnjami. V stanovanjski skupini, kjer sem zaposlena, biva trenutno 8 otrok, starosti od 10 do 19 let, 3 dekleta in 5 fantov. To so otroci in mladostniki pri katerih opazimo slabo kontrolo impulzov, pomanjkanje ustreznih strategij in veščin za spoprijemanje z razvojnimi izzivi, nizek socialni kapital, doživljanje travmatskih izkušenj, šibkost v delovanju živčnega sistema, neustrezno zadovoljene psihosocialne potrebe in še drugi neugodni vplivi. Praviloma se te motnje pojavljajo skupaj z drugimi primanjkljaji in motnjami, kot so motnja pozornosti in hiperaktivnost, primanjkljaji na posameznih področjih učenja, motnje avtističnega spektra idr.

V šolskem letu 2021/2022 je bil v stanovanjsko skupino sprejet otrok, ki je ob sprejemu v skupino obiskoval 5. razred osnovne šole. Podatki o otroku so verodostojni in opisujejo resničnega otroka. Njegove identitete v skladu z varovanjem osebnih podatkov ne smem razkriti, zato ga bom v nalogi poimenovala Nejc.

Center za socialno delo je Nejčevo družino pričel obravnavati v okviru nalog preprečevanja nasilja v družini, zato je bil Nejc nameščen v Krizni center za mlade, nato pa v stanovanjsko skupino Strokovnega centra Maribor. Nejčeva družinska situacija je za njegov razvoj bila zelo ne vzpodbudna. Nejc je bil edinec, živel je z očetom, ki je imel težave z alkoholom. V družini je bilo pogosto prisotno tudi fizično in verbalno nasilje. Glede na prejeto dokumentacijo, smo sklepali, da otrok doma ni imel ustreznih življenjskih pogojev in pogojev za zdrav psihološki razvoj.

Nejc je bil kljub vsemu učno uspešen, s prav dobrimi in odličnimi ocenami je zaključil 4. razred. V začetku šolskega leta ni bilo opaziti kašnih splošnih učnih težav. Pri učnih urah je Nejc dobro in skoncentrirano sodeloval, vse dokler niso prišle na vrsto domače naloge, pri katerih je bilo potrebno veliko pisati. Takrat smo vzgojitelji naleteli na veliko meri odpora in nesodelovanja. Kljub običajnemu dobro učnemu delu, je Nejc ob takih trenutkih postal verbalno agresiven, včasih je tudi odšel iz učilnice.

Opazali smo tudi, da je pri pisanju bil vedno sklonjen tik nad zvezkom, imel je nepravilno držo pisala, pritisk na pisalo je bil tako močan, da je včasih tudi preluknjaj list v zvezku. Pri pisanju je pogosto tožil, da se mu potijo roke in da ga roka tudi boli. V zvezku se je zelo slabo orientiral, včasih je začel pisati kar na sredi zvezka, izpuščal je strani, včasih začel pisati na desnem robu lista, drugič na sredini. Črke so bile pogosto različno velike, zapis črk je bil razpotegnjen. Presledki so bili neenakomerni, enkrat veliki, drugič majhni.

Kljub temu, da je v šoli bil učno uspešen, je ob pogovorih izražal svojo stisko. Povedal je, da vsi sošolci uspejo prepisati snov iz table, le on ne. Izražal je strah, da ne bo dobil pozitivne ocene glede na to, da je tako počasen pri pisanju. Opaziti je bilo izrazito nizko učno samopodobo.

Vsa ta opažanja so nas privedla do suma, da ima Nejc specifične učne težave. Učne težave so prepoznavali tudi učitelji, ki so Nejca poučevali, zato mu je bil nuden načrt pomoči po petstopenjskem modelu dela z učenci z učnimi težavami. Ker nudena dodatna pomoč ni zadoščala, je bilo mnenje strokovnih delavcev v šoli, pa tudi v stanovanjski skupini, da se pri

Nejcu izvede poglobljeno diagnostično ocenjevanje in da stroka poda svoje mnenje o vrsti in obsegu Nejčevih težav. V ta namen smo skupaj z otrokovim očetom sprožili postopek usmerjanja.

Pridobljeno strokovno mnenje je potrdilo izrazito disgrafijo, na podlagi tega mnenja smo podali zahtevo za uvedbo postopka usmerjanja. Na osnovi prejetega strokovnega mnenja je ZRSS izdal odločbo o usmeritvi. Nejc je bil deležen prilagoditev, ki so razumevale njegove posebne potrebe ter omogočale, da kljub motnji lahko pokaže pridobljeno znanje.

4. VPELJAVA VAJ ZA RAZVOJ TEMELJNIH GRAFOMOTORIČNIH SPRETNOSTI

Ob prebiranju različne literature smo spoznali, da z redno vsakodnevno izvedbo vaj – treningov, razvijamo spretnosti, ki so šibko razvite pri razvojni disgrafiji, ter tako s tem otroka pripravljamo na boljše pisanje. (4)

Skupaj z Nejcem smo se dogovorili, da bomo vsaki dan od ponedeljka do četrтка, izvajali načrtovane vaje v trajanju od deset do petnajst minut. Predstavila sem mu vsebino vaj in mu tudi povedala, kako mu bodo pomagala. Začela sem s tistimi, ki jih je najlažje usvojiti. Prav tako sem želela, da se vaje izvajajo tudi v realnem okolju preko vsakdanjih dejavnosti ali opravil.

Vaje za razvoj velikih gibov v karnio-kavdalni in medio-lateralni smeri: Izvajanje velikih gibov rame navzven s prednostno roko, neprednostno roko in z obema rokama. Nejc je risal kroge, valove, zanke in polžke po zraku, hrbtu ali papirju, in sicer z debelejšimi pisali, ki puščajo mehko sled in spodbujajo tekočnost gibanja

Vaje za sproščanje roke: Nejc jih je izvajal ponavadi med pisanjem, saj ga je pogosto bolela roka.

Vaje za tekočnost pisanja in razvoj taktilnih zaznav: Otrok je pisal po foliji, saj omenjena površina spodbuja tekočnost gibanja roke.

Vaje za orientacijo: Z uporabo slikovnih barvnih oznak je Nejc izvajal vaje na sebi in na drugem, včasih tudi na listu.

Vaje za avtomatizacijo oblike črk: Črke je oblikoval na hrbtu drugega in potem smo skozi igro ugotavljali, kaj je kdo napisal.

Vaje za vidno pozornost: Nejc je iskal razlike med slikami, povezoval točke v slike in s tem razvijal vidno kopiranje, razlikovanje in pomnjenje.

Prilagojene popoldanske aktivnosti: V popoldanske aktivnosti smo pogosteje vključili oblikovanje iz gline in plastelina. Velikokrat smo se popoldan igrali in ustvarjali s kockami. Pripravili smo rezano leseno desko, kamor smo zavijali matice za vijake. Z vodoodpornimi flomastri smo risali po napihljenih balonih. Pozorni smo bili na to, da smo se več igrali z žogo,

metali na koš, lovili, brcali. Vključevanje v kuharska opravila ob vikendih pa ni bila težka naloga, ker je Nejc zelo rad poprijel za kuharska opravila.

5. SKLEP – Z VZTRAJNOSTJO JE BIL VIDEN NAPREDEK IN DOSEŽENI ZASTAVLJENI CILJI

Tekom svojega vzgojiteljskega dela se vedno trudim in iščem načine dela, s katerimi bi otrokom in mladostnikom omogočila boljšo motivacijo za učenje, učenje socialnih spretnosti, razumevanje lastnih čustev in jim obenem nudila podporo pri učnih težavah. Primanjkljaji pri otrocih in mladostnikih so lahko vseživljenjski in lahko vplivajo na otrokov socialni, osebni, moralni kot tudi na kognitivni razvoj, zaradi tega je nujno, da tem otrokom posvetimo pozornost.

Pri samem načrtovanju in vpeljevanju omenjenih vaj v vsakodnevno rutino, nismo točno vedeli kaj lahko pričakujemo. Nismo bili prepričani ali bo Nejc želel vztrajno in vsakodnevno sodelovati pri vajah, skrbelo nas je, kako dolgo bo uspel ostati skoncentriran. Ob identifikaciji specifične učne težave je bilo opaziti, da je Nejc občutil olajšanje. To je namreč za njega pomenilo konec negotovosti, da ne zmore, ker ni sposoben in da ni nič narobe s tem, če ne uspe svojih pisnih izdelkov dokončati tako hitro kot ostali sošolci.

Odkar je Nejc imel šolske prilagoditve in je bolj kot ne vsakodnevno izvajal načrtovane vaje, je bil opazen viden napredek. Najprej je bilo opaziti, da je Nejc veliko lažje pristopal k pisanju domačih nalog. Ni izražal stiske da mu karkoli ne bo uspelo in da bo dobil negativno oceno. Ob izvajanju vaj za sproščanje roke in prstov je manjkraj potožil, da ga boli roka in da ne zmore več pisati. Ob dodatnem označevanju robov v zvezkih se je veliko lažje orientiral, manj je bilo izpuščanja strani. Opaziti je bilo, da ja izboljšal spretnost zapisovanja s pisalom, kar mu je prav tako dvignilo samozavest in pozitivno vplivalo na njegovo splošno učno uspešnost. Predvsem pa je bilo opaziti, da je imel Nejc manj čustvenih stisk, boljše prepričanje o sebi in s tem manj primanjkljajev na socialnem področju. Napredek pri učnem delu je bil najbolj viden pri doseganju višjih ocen pri preverjanjih in ocenjevanjih znanja.

Prepričana sem, da je zgodnje prepoznavanje Nejcčevih težav in hitra obravnava bila ključnega pomena za nudenje pomoči v smislu ciljno usmerjenih intervencij.

Zagotovo bi bilo koristni vključiti v primerjavo še druge otroke v Strokovnem centru, vendar mi je narava našega dela to onemogočala. Prepričana sem, da tovrstni prispevki predstavljajo dobra izhodišča za nadaljnje raziskave in praktično delo.

LITERATURA IN VIRI

- [1] A.Ivačič, » Težave pri pisanju in razvojna disgrafija v osnovni šoli: Razlike med dečki in deklicami,« Magistrsko delo, Ljubljana, 2016.
- [2] L. Magajna idr. » Koncept dela učne težave v osnovni šoli, ZRSŠ, 2008.
- [3] N. Mešl, idr. » Soustvarjanje podpore in pomoči učencem z učnimi težavami v izvirnem delovnem projektu pomoči.« Socialno delo, 58(1/2), 45-56. 2019.
- [4] T.Černe, »Vaje, ki spodbujajo razvoj spretnosti, pomembnih za pisanje pri otrocih, pri katerih se nakazuje specifična motnja pisanja.« Ljubljana: Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše, 2010.
- [5] M. Kavkler, »Vpliv specifičnih učnih težav na sposobnost socialne integracije,« Sodobna pedagogika, 56(4), str.56-67, 2005.

POMEN SODELOVANJA VSEH ZAPOSLENIH V ŠOLI PRI SPODBUJANJU ZDRAVE PREHRANE UČENCEV

POVZETEK

Prehrana otrok in mladostnikov je pomemben dejavnik, ki vpliva na njihovo rast, razvoj in delovanje v otroštvu ter pozneje. Za njihovo prehrano smo odgovorni odrasli, ki jih v šolskem okolju predstavljamo učitelji, organizator šolske prehrane, kuharji in drugi zaposleni. S prispevkom želim prikazati, da ima lahko pristop učitelja ter drugih zaposlenih k prehrani učencev velik vpliv na to, kako bodo slednji ponujeno hrano zaužili. Dober primer je lečin namaz, ki ga učenci sprva niso sprejeli. Kolikor namaza smo dali iz kuhinje, toliko se ga je v kuhinjo tudi vrnilo (približno 5 % otrok je namaz poskusilo). Glede na sestavine namaza in njegovo prehransko vrednost je bilo pomembno, da ga učenci vendarle vzljubijo. Zato sem se odločila za drugačen pristop. Preden smo isti namaz znova pripravili, sem sodelavcem na pedagoški konferenci predstavila, kaj ta namaz je, zakaj ga želim vpeljati v prehrano učencev in kako pomembna je njihova vloga pri tem, da bo namaz med učenci dobro sprejet. Pripravila sem tudi izobraževalno gradivo, ki sem ga razdelila učencem. Učitelje sem prosila, da se z učenci pogovorijo o namazu, ga sami poskusijo in prikažejo pozitiven odziv nanj (tudi, če jim ni bil všeč). Rezultati so bili obetavni. Med drugim je učiteljica enega od razredov dala povratno informacijo, da je namaz učencem bil odličen in da so šli po še več namaza, da bi ga namazali na »debelo« (100 % otrok tega razreda je namaz poskusilo). To me je motiviralo za uvedbo novih pristopov, namenjenih izboljšanju ješčnosti učencev in njihovem ozaveščanju o pomenu zdrave in uravnotežene prehrane za njihovo zdravje.

KLJUČNE BESEDE: vpliv učitelja, pristopi in vzgojno-izobraževalne dejavnosti, ješčnost otrok, zdrava in uravnotežena prehrana

THE IMPORTANCE OF THE COLLABORATION OF ALL EMPLOYEES IN THE SCHOOL IN PROMOTING A HEALTHY DIET OF STUDENTS

ABSTRACT

Nutrition of children and adolescents is an important factor that affects their growth, development and functioning during childhood and later. Adults, represented in the school environment by teachers, school food service director, cooks and other employees, are responsible for their nutrition. With this paper, I want to show that the teacher's and other employees' approach to the students' nutrition can have a great influence on how the latter will consume the offered food. A good example is the leech spread, which the students did not accept at first. As much spread as we put out of the kitchen, as much of it returned to the kitchen (about 5% of the children tried the spread). Considering the ingredients of the spread and its nutritional value, it was important to me that the students grow fond of it. That's why I decided to take a different approach. Before we prepared the same spread again, I presented to my colleagues at the pedagogical conference what this spread is, why I want to introduce it into the students' diet, and how important their role is in ensuring that the spread is well received by the students. I also prepared educational material that I distributed to the students. I asked the teachers to talk to the students about the spread, try it themselves and show a positive reaction to it (even if they didn't like it). The results were promising. Among other things, the teacher of one of the classes gave feedback that students said the spread was excellent and that they went to get more of it to spread it "thick" (100% of the children in that class tried the spread). That motivated me to introduce new approaches aimed at improving students' appetite and raising their awareness of the importance of a healthy and balanced diet for their health.

KEYWORDS: teacher's influence, approaches and educational activities, children's appetite, healthy and balanced diet

1. UVOD

Cilj šolske prehrane je otrokom zagotoviti zdravo, uravnoteženo, kakovostno, pestro in raznoliko prehrano, s katero vplivamo na rast in razvoj otrok ter njihovo delovanje v dobi odraščanja, v odrasli dobi ter v starosti. Cilj šolske prehrane je razvijanje zavesti o zdravi prehrani, o kulturi prehranjevanja in izobraževati učence za odgovoren odnos do sebe, svojega zdravja in okolja. Za doseg te ciljev šola izvaja vzgojno-izobraževalne dejavnosti povezane s šolsko prehrano [1].

Nezdrave prehranjevalne navade, kot so neustrezen režim prehranjevanja, nepravilna izbira živil ter kultura prehranjevanja, lahko vodijo do kroničnih nenalezljivih bolezni, kot so sladkorna bolezen, karies, srčno-žilne bolezni, debelost in druge bolezni. Pomembno pri otrocih in mladostnikih je razviti dobre prehranske navade, ki jih bodo verjetno obdržali tudi v odrasli dobi ter v starosti. Prehranske navade otroci v šolo prinesejo od doma oz. iz vrtca. Šola je idealen prostor za vzpodbujanje zdravih prehranskih navad, saj z dobro urejeno šolsko prehrano omogoča dostopnost obrokov vsem učencem ter ima možnost, da vse učence izobražuje o pomenu zdravega prehranjevanja. Tako vpliva na zdrav način življenja in zdrave prehranjevalne navade otrok in mladostnikov [2].

Na OŠ Ludvika Pliberška Maribor, na kateri sem zaposlena, 90 % učencev v šoli uživa 2 obroka hrane: kosilo in dopoldansko malico. Nekaterim učencem je kosilo v šoli edini topel obrok v dnevu. Zaradi tega se moramo še bolj zavedati odgovornosti organizatorice šolske prehrane, kuharjev, učiteljev ter drugih zaposlenih. Organizatorica šolske prehrane mora v sodelovanju s kuhinjo poskrbeti, da so jedilniki sestavljeni v skladu s Smernicami zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah. Prehrana mora biti pestra, raznolika, uravnotežena in živila kvalitetna. Kuharji so zadolženi, da hrano pripravijo tako, da čim bolj ohranijo hranilne snovi v živilih, da je okusna in da pripravljeno hrano otrokom ponudijo tako, da je vabljava na krožniku. Od tu naprej pa glavno vlogo prevzame učitelj. Učitelji so pomembni vzorniki v otroških očeh. Imajo pomembno vlogo pri tem, kako in koliko bodo otroci določene hrane zaužili. Ob vsem tem je pomembna tudi podpora vodstva šole oz. ravnateljice.

2. ANKETE O ŠOLSKI PREHRANI

V skladu z zakonom o šolski prehrani, vsako leto izvajam ankete o šolski prehrani za učence in starše. Namen anket je ugotoviti zadovoljstvo učencev s šolsko prehrano ter vzgojno-izobraževalnimi dejavnostmi, ki jih izvajamo s ciljem ozaveščanja učencev o pomembnosti zdravega prehranjevanja za njihovo zdravje, odgovoren odnos do sebe ter do okolja.

Iz anket dobimo vpogled v prehranjevalne navade učencev. Pri slednjih ugotavljamo, da je priljubljena hrana otrok hitra hrana. Zato je še posebej pomembno posredovanje v času, ko imajo otroci na jedilniku jedi, ki niso priljubljene, so pa zaželene v njihovi prehrani. Pomembno je tudi posredovanje informacij za bolj zdravo izbiro živil (industrijski čokoladni namaz nadomestimo z domačim čokoladnim namazom z lečo).

3. VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNE DEJAVNOSTI POVEZANE S ŠOLSKO PREHRANO IN VLOGA ZAPOSLENIH

Dejavniki, ki vplivajo na to, kako se bodo otroci prehranjevali ter koliko in katero hrano bodo pojedli, so prehranjevalne navade, ki jih otroci v šolo prinesejo od doma, apetit, starost otroka, zdravstveno stanje otroka, počutje, šolske obveznosti – ocenjevanje znanja, vpliv staršev, sorodnikov, učiteljev, vrstnikov, zaposlenih v kuhinji in drugi dejavniki. Posebej bi poudarila še ješčnost otrok, na katero vpliva izbirčnost ter prehranska neofobija [3]. Vse zgoraj naštetu so za šolo izzivi, kako najti prave načine za izboljšanje prehranskih navad otrok in mladostnikov.

Poleg vzgojno-izobraževalnih vsebin, ki jih na šoli izvajamo v okviru dni dejavnosti, interdisciplinarnih dni in podobnega, se kot organizatorica prehrane posebej trudim otrokom približati šolsko prehrano skozi različne aktivnosti, v sodelovanju z učitelji in s kuharji.

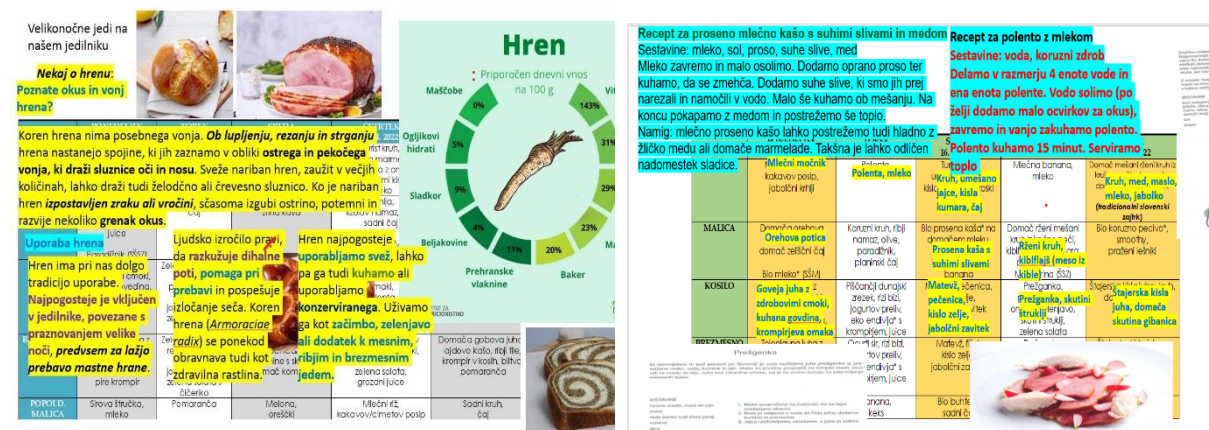
V pomoč mi je tudi vsebina izobraževanja Trajnost in prehrana v šoli, ki smo se ga udeležili dve učiteljici, dve kuharici ter jaz, kot organizatorica prehrane. Glavni cilji omenjenega projekta so izboljšati prehranske navade otrok, pripraviti otroka do tega, da zaužije uravnoteženi obrok hrane, manj zavržene hrane in izboljšanje kulture prehranjevanja. V septembru 2021 sem učiteljem na pedagoški konferenci predstavila pomen in cilje projekta.

Poudarila sem, da je za izboljšanje prehranskih navad učencev ključnega pomena sodelovanje med kuhinjo in učitelji. Pripravljeni obrok hrane, čeprav je zdrav, nam nič ne pomeni, če ga otrok ne bo zaužil. Vemo, da je v družini lažje prilagoditi prehrano otrokovemu okusu in, da šolska prehrana ni po okusu vseh otrok in mladostnikov na šoli. Ne moremo pa vsak dan zadovoljiti želja in okusa vsakega otroka oz. mladostnika. Moramo težiti k temu, da otroci vzljubijo šolsko prehrano in jo zaužijejo vsak dan, tudi takrat, ko na jedilniku ni njihova priljubljena hrana. Zato je pomembno posredovanje nas, zaposlenih. Zagotovo ima učitelj (še posebej na razredni stopnji) ključno vlogo pri usvojitvi zdravih prehranskih navad in odnosa do hrane, saj je učitelj poleg družine najpomembnejši vzornik otrokom. Učitelj ima veliko vlogo pri tem, ali in koliko bodo otroci ponujeno hrano zaužili.

Ponujeno hrano otrokom nižjih razredov lahko približamo preko pravljič, igrice, z branjem pesmic, likovnim ustvarjanjem. Učencem višjih razredov pa lahko hrano približamo tako, da jih seznanimo z njo, jim predstavimo od kod ta hrana prihaja, povemo kakšno zanimivost, kdo jo rad vključuje v svojo prehrano (mišljeno je na znane osebnosti, ki bi otrokom in mladostnikom lahko bili vzorniki – recimo športniki, igralci in podobno), kakšne so njene koristi za zdravje. Z raziskovanjem in spoznavanjem prehranskih navad ter značilnosti otrok iščemo še kakšne druge poti, kako jih pritegnemo/motiviramo k zaužitju uravnoteženega obroka hrane. Uporabljamo kombinacijo več različnih pristopov, ki se izmenjujejo ter dopolnjujejo. Tako smo poleg že obstoječih aktivnosti, ki so jih učitelji izvajali do tedaj, začeli tudi z novimi pristopi motiviranja otrok. Navajam nekatere od izvedenih pristopov in pomen sodelovanja zaposlenih:

a) Priprava učnega gradiva za razredno uro in/ali za odmor pri malici

Ob določenih priložnostih, kot je dogodek Tradicionalni slovenski zajtrk (na naši šoli – Teden slovenske hrane), ali ob prazniku, npr. velika noč, za razredno uro ali odmor pri malici za učence pripravim gradivo, večinoma v POWER POINTU, z namenom seznanjanja otrok o tradicionalnih oz. prazničnih jedeh, ki smo jih vključili te dni na jedilnik. Otroke na ta način seznanimo tudi s sestavinami določene jedi (recepti) in s pomenom te jedi v prehrani ter z določenimi zanimivostmi o jedi ali posameznemu živilu.



SLIKA 1 IN 2: Predstavitve tradicionalnih ter prazničnih jedeh vključenih v jedilnik.

Za otroke pripravim POWER POINT, v katerem prikažem razlog za bolj zdravo izbiro živil. Prikažem primerjavo čokoladnega namaza iz trgovine ter čokoladnega namaza, ki ga pripravijo naši kuharji v šoli in je vanj vključena leča. Poudarek je na hranilni vrednosti živil, ki smo jih vključili v recepturo za namaz.

b) Priprava učnega gradiva za odmor pri malici

Tako kot je v povzetku zapisano, ob prvi ponudbi lečinega namaza učencem, namaz ni bil sprejet. Razen imena namaza, kar je bilo možno prebrati na jedilniku, kaj drugega o namazu otroci in učitelji niso vedeli. Po predstavitvi namaza učiteljem, smo namaz ponovno uvrstili na jedilnik. Pripravila sem učni list z besedilom o pomenu leče v prehrani ter sestavinah namaza. Učitelji so se o pripravljem gradivu z učenci pogovarjali pri malici. Povratna informacija se je od oddelka do oddelka razlikovala. V določenih oddelkih so se učiteljice posebej potrudile in ob predstavitvi namaza otrokom sta recimo učiteljici zaigrali master šefa, tako, da sta si pripravili improvizirane kuharske kape in sta otrokom namazane kose kruha ponujali na pladnju od mize do mize. Z rezultatom smo bili zelo zadovoljni. Od 24 otrok je malico jedlo 22 otrok.

Navedla bom še primer fižolovega namaza, za katerega sem učencem pripravila zanimivosti o fižolu, uganko, recept za namaz (prikaz vpliva učitelja na otroke: učiteljica podaljšanega bivanja je bila z učenci v jedilnici in je odtrgala listek z receptom za namaz, ki sem ga izobesila na steno – nekaj učencev je naredilo enako, kar pred dejanjem učiteljice niso naredili). Za mlajše otroke sem učiteljem v e-sporočilu pripela skenirano pravljičico »Fižolček, ogelček in slamica«. Gradivo je bilo izobešeno tudi v jedilnici šole. Učitelje sem prosila, da bi otroke pred malico umirili, jim povedali nekaj besed o namazu ter jih motivirali, da namaz pojedjo ali vsaj

poskusijo. Povratne informacije o sprejetju namaza so bile različne od oddelka do oddelka. Navajam povratno informacijo o izvedenih dejavnostih in rezultatih enega od razredov: učiteljici sta otrokom predvajali uganke, pesmice, pravljice ter si ogledali prispevek o fižolu. Na pladenj sta narezali majhne mamljive koščke kruha z namazom. Iz papirja so naredili kuharske kape, ki so jih nadele učenke. Namaz so stregle svojim sošolcem. Mamljive koščke kruha z namazom so degustirali, namaz vonjali, ga opazovali. Po končani malici so namaz narisali v zvezek.



SLIKA 3 in 4: Vključevanje učencev pri strežbi malice.

b) Izziv – ugotovi sestavine namaza

Ta izziv je nadgradnja in nadaljevanje motiviranja otrok. Glavni cilj tega pristopa je, da otroke spodbudimo, da jed zaužijejo ali jo vsaj poskusijo. Vsak grizljaj šteje. Boljše eden, kot nič.

Učiteljce sem na konferenci seznanila, da bom pripravila izziv za učence in sicer, da ugotovijo iz katerih živil je ponujeni namaz pri malici sestavljen. Pripravila sem natančna navodila z razlago. Cilj tega izziva je bil, da čim več otrok namaz poskusi in ga okusi in da pri tem ugotavljajo ali je sladek, slan, grenek, da ugotavljajo barvo, konsistenco, vonj in na podlagi tega ugotovijo, iz katerih sestavin je. Tako otroci spoznavajo in se navajajo na določene okuse hrane. Prosila sem učitelje, da otroke motivirajo k sodelovanju, z nagovorom ter vprašanji: iz katerih živil lahko nastane takšna barva, vonj, okus in podobno. Oddelkom sem razdelila liste z navodili izziva, ki so ga učenci skupaj z malico nesli v razred. Spraševala sem se, če bo otroke izziv sploh pritegnil in sem bila zelo zadovoljna, ko so otroci v upanju na zmago, izpolnjene listke začeli vračati v kuhinjo. Zadovoljna sem bila tudi s povratnimi informacijami učiteljev, da je veliko otrok zaradi izziva namaz sploh poskusilo. Razred, ki je ugotovil največje število sestavin, je za nagrado dobil smoothie, ki smo ga z našimi kuharji pripravili in lepo dekorirane nesli v zmagovalni oddelek.



SLIKA 5, 6 in 7: Izziv – ugotovi sestavine namaza.

c) Ponudba hrane otrokom v jedilnici, ali v oddelku

Že zgoraj sem navedla dejavnike, ki vplivajo na to, kako se bodo otroci prehranjevali ter koliko in katero hrano bodo zaužili. Zaradi izbirčnosti ter prehranske neofobije otrok, ki sem ju izpostavila, je še posebej pomembno večkratno izpostavljanje otrok določeni hrani. Preden lahko trdimo, da otrok katere hrane ne mara, jo mora poskusiti vsaj osem- do deset-krat (mlajši otroci), starejši otroci do 15-krat [3]. Zaradi tega zelenjavo, solato, omake in podobne jedi, ki med otroci niso priljubljene, otrokom dodatno ponujam, tako da v jedilnici v času kosila hodim od mize do mize in jim jedi postrežem. Polovica do dve tretjini, včasih tudi tri četrtine otrok (odvisno od jedi) privoli, da mu žlico hrane dam na krožnik (otrok ne silim da vzamejo, če ne želijo). Približno četrtina otrok, ki sem jim hrano postregla, prosijo za še več te hrane. Mali koraki nas lahko privedejo do velikih premikov.

Podobno je tudi v času malice, ko s pripravljenimi koščki namazanega kruha na pladnju stopim v oddelek in namaz razdelim. Zelo uživam ob tem, ko vidim otroke kako se zberejo okrog pladnja in si postrežejo. Tudi tisti otroci, ki namaza do mojega prihoda niso poskusili.



SLIKA 8 in 9: Izziv – Postrežba manj priljubljene hrane od otroka do otroka

4. SKLEP

Iz navedenega vidimo, da je celostni pristop prehranjevanju otrok zelo pomemben. Vsak zaposleni, ki je vpleten v prehranjevanje otrok ima posebno vlogo. Organizator prehrane zagotovi zdrave, uravnotežene jedilnike z vključevanjem kvalitetnih živil. Vključuje se v vzgojno-izobraževalni proces. Kuharji pripravijo jedi na način, da čim bolj ohranijo hranilno

vrednost hrane, poskrbijo, da je otrokom hrana privlačna in lepo servirana na krožniku. Učitelji poskrbijo, da otroke z različnimi pristopi motivirajo, pripravijo, da hrano kulturno zaužijejo ali vsaj poskusijo. Do boljše ješčnosti otrok lahko pridemo z malimi koraki in vztrajnostjo. Od vseh zaposlenih pa je zaželeno, da ustvarimo prijetno vzdušje in da smo vzor učencem pri prehranjevanju. Vsak člen v tej verigi je nenadomestljiv pri doseganju cilja, da je otrok zadovoljen z obrokom. Pri prehranjevanju otrok opazamo spremembe na bolje. Otroci se radi pogovarjajo o hrani, ki je ponudimo. Velikokrat me ustavijo v jedilnici ali na hodniku in hrano pohvalijo. Tudi v prihodnosti bomo izvajali različne pristope, s katerimi bomo vplivali in izboljšali prehranske navade otrok.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Zakon o šolski prehrani (Uradni list RS, št. 3/13, 46/14, 46/16 – ZOFVI-K in 76/23). Pridobljeno 24. 10. 23 s <http://pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO6564>.
- [2] I. Simčič et al. Smernice za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih (julij 2010). Pridobljeno 24. 10. 2023 s https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Smernice_prehrana_2010.pdf.
- [3] A. Podlesek, »Otrok tega noče jesti – kaj pa zdaj? Senzorni pristop k vzgoji za zdravo prehranjevanje«, Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete, 2015.

S ŠPORTOM DO INTEGRACIJE PRI DIJAKIH IZ UKRAJINE V DIJAŠKEM DOMU

POVZETEK

Cilji in nameni športnih aktivnosti so lahko raznovrstni. Šport je lahko želja po dosežkih, želja po skupni aktivnosti, rekreacija, poraba odvečne energije, razvoj sposobnosti ali zgolj zabava in navezovanje prijateljskih stikov. Ena izmed prvin pri športu je socialna integracija. Je univerzalen, povezovalen in prinaša občutek enakovrednosti za vse sodelujoče, saj so pravila za vse enaka. Namen tega prispevka je predstaviti, kako lahko šport pripomore k integraciji dijakov iz Ukrajine v dijaškem domu. Dijake smo sprva motivirali, da so se vključili v različne športne aktivnosti, nato pa smo z metodo opazovanja ocenili njihovo uspešnost pri integraciji. Čeprav ima metoda pomanjkljivosti, kot je manjša objektivnost in po njej ne moremo posploševati, smo se za njo odločili zaradi manjše vsiljivosti in agresivnosti do udeležencev, ki so zaradi travmatskih izkušenj izpostavljeni ranljivosti in občutljivosti. Prednost majhnega vzorca je manjša opaznost opazovanega in možnost večjega fokusa na podrobnosti. Primeri dobre prakse so pokazali, da lahko različne športne aktivnosti različno pripomorejo pri različnih aspektih integracije zaradi narave posameznega športa. Podrobnejša analiza pri dveh dijakih je pokazala izboljšanje samopodobe in občutka pripadnosti pri športni aktivnosti nogomet ter izboljšanje jezikovnih veščin pri športni aktivnosti pikado. Kljub subjektivnosti metode in majhnosti vzorca s člankom želimo poudariti uporabnost športnih aktivnosti kot metode za spodbujanje integracije ter motivirati za nadaljnje raziskave na tem področju.

KLJUČNE BESEDE: integracija, šport, dijaki, Ukrajina

INTEGRATION THROUGH SPORTS FOR STUDENTS FROM UKRAINE IN THE STUDENT HALL OF RESIDENCE

ABSTRACT

The goals and purposes of sports activities can be diverse. Sport can be a desire for achievements, a desire for joint activity, recreation, the use of excess energy, the development of skills or simply entertainment and connecting with friends. One of the elements of sport is social integration. It is universal, unifying and brings a sense of equality for all participants, as the rules are the same for everyone. The purpose of this article is to present how sports can contribute to the integration of students from Ukraine in the student hall of residence. We initially motivated the students to get involved in various sports activities and then evaluated their success in integration using the observation method. Although the method has disadvantages, such as less objectivity, and we cannot generalize on the basis of this method, we decided for this method because of less intrusiveness and aggressiveness towards the participants who are exposed to vulnerability and sensitivity due to traumatic experiences. The advantage of a small sample is less noticeable observation and the possibility of greater focus on details. Examples of good practice have shown that different sports activities can help in different aspects of integration due to the nature of each sport. A more detailed analysis of two students showed an improvement in self-image and a sense of belonging in the sport of football and an improvement in language skills in the sport of darts. Despite the subjectivity of the method and the small size of the sample, we want to emphasize through this article the usefulness of sports activities as a method to promote integration and motivate further research in this area.

KEYWORDS: integration, sports, students, Ukraine

1. UVOD

Integracija je beseda, s katero se vedno znova srečujemo in je postala že del našega vsakdana. Največkrat jo povezujemo z migracijami, s temo, ki je vedno znova aktualna. Danes se tako v Sloveniji, kot tudi po svetu, srečujemo z eno največjih tragedij v zgodovini človeštva, s temo vojne v Ukrajini, ki je terjala že na tisoče žrtev in katere posledica je eksodus več kot šestih milijonov ljudi in je nedvomno ena najhujših humanitarnih tragedij od II. svetovne vojne naprej. Kot solidarna država je tudi Slovenija sprejela veliko migrantov iz Ukrajine. Izziv pa je predvsem integracija otrok in mladostnikov iz Ukrajine v slovenske vzgojno-izobraževalne institucije. Tudi naš dijaški dom se je srečal s tem izzivom in eden od načinov, ki smo ga izbrali za reševanje tega problema, je šport. Šport naj bi presegel vse povode socialnega razlikovanja, kot so spol, rasa, starost, nacionalna pripadnost, zato je eden izmed načinov, kako lahko povezujemo ljudi ne glede na razlike med njimi.

2. UKRAJINA IN INTEGRACIJA

Na spletni strani Organizacije za gospodarsko sodelovanje in razvoj (OECD, 2022) je glede otrok in mladostnikov iz Ukrajine zapisano, da je zanje ključnega pomena, da imajo ob vstopu v odraslo obdobje karijerne priložnosti po svoji izbiri ter da so učitelji lahko vzor za sočutje in prijaznost, ki spodbudijo otroke in mladostnike iz države gostiteljice, da se otroci in mladostniki tujci počutijo dobrodošle.

Dokument Evropske komisije na temo vključevanja otrok beguncev iz Ukrajine v vzgoji in izobraževanju omenja, da uspešno in smiselno vključevanje učencev in dijakov beguncev v kakovostne izobraževalne programe ni samo v tem, da se jim omogočijo učenje, ampak so pomembne tudi njihove socialne in čustvene potrebe skupaj z akademskimi - to so tri dimenzije, opisane v OECD poročilu o modelih integracije pri izobraževanju beguncev: učne potrebe, socialne potrebe in čustvene potrebe (European Commission, 2022).

ZRSŠ pa o razlikovanju mladostnikov iz Ukrajine z mladostniki iz Slovenije razlaga:

“Otroci in mladostniki iz Ukrajine, ki se vključujejo v vrtce in šole, se od večine otrok in mladostnikov razlikujejo po travmatski izkušnji, ki je mnogi še niso predelali. Morali so nenadoma zapustiti svoje domove, prijatelje, starše in se odpraviti v neznano. Nekateri med njimi so nastanjeni pri znancih, mnogi v azilnih centrih. Vsem je skupno, da so se znašli v zanje novem življenjskem okolju in da se mnogi soočajo z ranljivostjo občutka varnosti in pripadnosti.” (Zavod Republike Slovenije za šolstvo, 2022)

Poleg travmatske izkušnje pa moramo pri teh mladostnikih omeniti še druge težave, ki jih prinese novo življenjsko okolje:

- težave pri komunikaciji - čeprav Ukrajinsščina in Slovenščina spadata med slovanske jezike in se med jezicoma najdejo kakšne podobnosti, sta si jezika zelo različna. Usvajanje slovenskega jezika je po besedah dijakov iz Ukrajine enako težko kot usvajanje kateregakoli tujega jezika kljub temu, da imata jezika skupne korenine. Zaradi te jezikovne bariere imajo dijaki iz Ukrajine težave pri integraciji ne le v dijaškem domu,

ampak tudi v širšem okolju, saj, saj je bivanje v dijaškem domu pogosto prehajanje med stalnim bivališčem, dijaškim domom in okolico dijaškega doma zaradi takšnih ali drugačnih opravkov.

- težave pri socializaciji - zaradi težav pri komunikaciji so dijaki v odnosu s slovenskimi dijaki zadržani. Preferirajo stike z drugimi dijaki iz Ukrajine, saj se šele navajajo na novo okolje, ljudi in kulturo in ker imajo več skupnega z njimi kot s slovenskimi dijaki.
- zapiranje vase - dijaki se velikokrat zapirajo vase zaradi težav pri komunikaciji in socializaciji. Pogosto se odprejo le dijakom, ki prihajajo iz iste situacije. K zapiranju vase pripomorejo še razne stiske, ki jih dijaki doživljajo.
- Stiske- doživljajo jih zaradi travmatskih izkušenj, človeških in materialnih izgub, novega okolja, domotožja, ob pogovorih na daljavo s svojci in znanci in ob vsakdanjem spremljanju novic in poročil o situaciji v Ukrajini. Dijaki so navezani na svojo domovino in pogosto spremljajo, kako se odvija vojna v njihovi državi. Tako so tudi čustveno obremenjeni, saj se nenehno bojijo za usodo svojih bližnjih ter usodo naroda. Razlog za stiske ja lahko tudi pritisk staršev ali svojcev, da so uspešni v šoli – v našem dijaškem imamo primer, da je starš dijaku iz Ukrajine zagrozil, da če ne bo uspešen v šoli, da ga bo starš odpeljal v Ukrajino, kjer se bo moral boriti za domovino.
- velikokrat se dijaki iz Ukrajine tudi hkrati šolajo na daljavo v Ukrajini, kar še dodatno otežuje šolanje v Sloveniji. Nekaterim dijakom ni cilj ostati v Sloveniji, ampak vidijo Slovenijo kot državo, ki jim trenutno nudi zatočišče pred vojno.

3. ŠPORT KOT OBLIKA INTEGRACIJE

Šport oz. športna aktivnost je za posameznika pomembna tako zaradi zdravstveno-fizičnih učinkov kot tudi za človekovo duševno zdravje. Človeka aktivnost čustveno stabilizira, ga umiri, pri aktivnosti postaja samoanalitičen in socialno bolj prilagodljiv. Hkrati pa šport posameznika sprosti, emocionalno okrepi, zaradi telesne aktivnosti posameznik krepi samozavest in potrpežljivost ter spoznava samega sebe (Berčič, Sila, Tušak in Semolič, 2007). Skozi šport lahko prav tako rešujemo številne težave ali izzive, s katerimi se srečamo tekom življenja, saj nam šport omogoči, da postanejo le-ti jasnejši.

Šport ima v zadnjih letih v našem vsakdanu precejšno težo, mnogo ljudi se s športno vadbo ukvarja redno in intenzivno, nekaj jih izbere kolektivne športe, spet drugi pa so raje pristaši individualnih vadb.

Cilji in nameni športnih dejavnosti so številni, lahko gre za:

- storilnostno motivacijo oz. željo po dosežkih,
- željo po skupni aktivnosti (skupinsko ozračje),
- rekreacijsko usmerjene motive,
- porabo odvečne energije,
- razvoj sposobnosti,
- zabavo in
- navezovanje prijateljskih stikov (Tušak in Tušak, 2001).

Slednji cilj je za namene našega dela ključen.

Ena izmed prvin pri športu je namreč socialna integracija, saj se lahko tako socializirajo »v športu« ali »preko športa«. Šport nam omogoča enakovrednost ne glede na spol, raso, intelektualno raven, gibalno oviranost, nacionalnost itd.

Tudi ZRSZ v smernicah za vključevanje otrok in mladostnikov z začasno zaščito pri postopnem vključevanju dijakov priporoča, da dijakom "omogočimo vključevanje v aktivnosti, v katerih se lahko bolje spoznajo in povežejo, se izrazijo v svojih močnih področjih in doživijo občutek sprejetosti, sproščenosti in pomirjenosti". (Zavod Republike Slovenije za šolstvo, 2022)

Šport je odlična aktivnost, skozi katero se dijaki iz Ukrajine v sproščenem vzdušju s slovenskimi dijaki lahko spoznajo, povežejo, izrazijo v močnih področjih in navsezadnje počutijo sprejete.

Glede usvajanja učnega jezika v začetnem obdobju ZRSŽ razlaga, "da v tem obdobju mladostniki usvajajo učni jezik nenačrtovano, s poslušanjem, opazovanjem in neverbalnim odzivanjem". (Zavod Republike Slovenije za šolstvo, 2022)

Za takšno usvajanje jezika pa vemo, da je potreben vnos jezika. Verbalna komunikacija je pri športu pogosto prisotna. Prisotna je tako pri individualnih športih (šah, pikado, tenis, namizni tenis itd.) kot tudi pri skupinskih športih (nogomet, košarka, odbojka itd.). Izzove jo lahko tekmovalnost in želja po zmagi, lahko pa je tudi spontana, saj je šport interakcija med ljudmi, kjer so sodelujoči direktno vpleteni.

4. PRIMERI DOBRE PRAKSE

V dijaškem domu Lizike Jančar biva trenutno 10 dijakov iz Ukrajine. Večina teh dijakov ima status osebe z začasno zaščito. Otroci in mladostniki iz Ukrajine so še posebej ranljiva populacija, ki so jim dijaški domovi dolžni pomagati. Kot zagovorniki sobivanja z drugimi, vzpodbujanja osebne rasti, spoštovanja drugačnosti, strpnosti, solidarnosti, razvijanja občutka varnosti, pripadnosti in pomoči pri reševanju socialne problematike smo v dijaškem domu Lizike Jančar Maribor sprejeli dijake iz Ukrajine, ki jih s polno močjo želimo integrirati v naše okolje in jim tako omogočiti dostojno življenje in zagotoviti prihodnost.

Strategija dijaškega doma je bila vključiti vse dijake iz Ukrajine v kakšno izmed športnih aktivnosti zaradi številnih prednosti, ki jih šport prinaša. V dijaškem domu nudimo 8 različnih športnih aktivnosti: nogomet, košarka, odbojka, badminton, namizni tenis, strelstvo, šah in pikado. Strategijo dela smo uporabili pri vseh dijakih tujcih iz Ukrajine, vendar kot primera dobre prakse navajamo vključevanje dveh dijakov iz Ukrajine v dve različni športni aktivnosti. Oba primera temeljita na našem opazovanju skozi šolsko leto 2022/2023.

PRIMER 1

Dijak A iz Ukrajine, star 16 let, je bil vpisan v Dijaški dom Lizike Jančar Maribor v septembru 2022 kot oseba z mednarodno zaščito. Obiskuje Srednjo šolo za oblikovanje in dizajn Maribor.

V začetku šolskega leta 2022/2023 je deloval nesamozavesten, s slovenskimi dijaki je le redko vzpostavljajal stike. Ker smo vedeli, da se dijak rad ukvarja s športom, zlasti z nogometom, smo predstavili možnost vključevanja v športne aktivnosti, kar je pri dijaku vzbudilo zanimanje. Vključil se je v interesno dejavnost nogomet - šport, ki mu je najbolj blizu. Dijak je interesno dejavnost sprva obiskoval enkrat tedensko in se najprej povezoval z istogovorečimi, torej dijaki iz Ukrajine, šele čez čas se je začel povezovati s tujimi dijaki iz drugih držav in slovenskimi dijaki. Opazili smo, da je dijak sprva bil nekoliko zaprt vase, imel ozek krog družbe, ki ji je bila skupna ista življenjska situacija - v Slovenijo so prišli zaradi vojne v Ukrajini. Glede na opaženo je na nogomet je sprva prihajal zaradi potrebe po gibanju, ki je po nekaj mesecih prerasla v potrebo po druženju, saj je dijak pričel vzpostavljati interakcije tudi z drugimi dijaki, na treninge prihajal z vrstniki in se pričel z njimi družiti tudi izven interesne dejavnosti nogomet (druženje v skupnih prostorih, po sobah, v okolici dijaškega doma itd.). Po naših opažanjih je sčasoma dijak postal veliko bolj zgovoren in samozavesten v stiku s slovenskimi dijaki. Sklepamo, da se je morda v začetku bal vzpostaviti stik s slovenskimi dijaki v strahu pred negativno reakcijo (norčevanje, predsodki) ali zavrnitvijo zaradi drugačne kulture, jezika in korenin. Sklepamo pa tudi, da se je zaradi narave same igre dijak lahko sprostil, počutil enakovrednega drugim in sprejet. Skozi igro je morda pridobil občutek zanimanja, naklonjenosti ali celo spoštovanja s strani slovenskih dijakov in tako izgubil manjvrednostni občutek ali strah pred negativno reakcijo.

PRIMER 2

Dijakinja B, stara 16 let, je bila v dijaški dom vpisana v januarju 2023. Dijakinja je po naravi ekstrovertirana. Dijakinja v začetku ni imela zadržkov pri navezovanju stikov s slovenskimi dijaki, vendar je komunicirala le v angleščini, zato se ni mogla popolnoma vklopiti v slovensko družbo. Predstavili smo ji šport kot enega od načinov, da pride v neposredni stik s slovenskim jezikom. Ker dijakinja raje izbira med fizično manj zahtevnimi športi, se je odločila za interesno dejavnost pikado. Dijakinji smo priskrbeli slovensko govoreče soigralce in soigralke in dijaki so se pričeli srečevati dvakrat na teden ob igri pikada. Hitro je bilo opaziti, da je dijakinja med športom našla ne le sotekmovalce, ampak tudi prijatelje. Kot mentor interesne dejavnosti sem opazil, da je zelo hitro stopila v stik z drugimi, si izmenjala socialna omrežja, telefonske številke. V sklopu ur interesne dejavnosti pikado pa je dijakinja spoznala tudi fanta Slovenca. V enem izmed pogovorov je dijakinja omenila, da pri nobenem drugem športu ne bi imela toliko priložnosti za pogovor v slovenščini kot pri pikadu in da se je v začetku morala precej truditi pri besedišču, zaradi tedenskega druženja ob igri pikada pa se je njeno besedišče pričelo izboljševati. Na prvi sliki spodaj je dijakinja iz Ukrajine med samo igro pikada, na drugi sliki pa je ujeta med dialogom s slovensko dijakinjo sovrstnico.



SLIKA 1: Dijakinja iz Ukrajine med igro pikada.



SLIKA 2: Dijakinja med dialogom s slovensko dijakinjo.

a) Zaključki

Na podlagi naše letne strategije dela in opazovanja lahko na splošno povemo, da se je naše delo pozitivno obneslo. Dijakom smo omogočili in jih usmerili v številne športe, s pomočjo katerih so se v veliki večini hitreje in lažje integrirali med ostale dijake.

Ugotovili smo, da športne aktivnosti, poleg že splošnih telesnih in fizičnih prednosti, prinašajo tudi:

- možnost sodelovanja in povezovanje domačih in tujih dijakov v številnih skupnih športnih aktivnostih v sklopu dijaškega doma,
- pridobivanje samozavesti in identitete pri športih aktivnostih,
- učenje slovenskega jezika ne neformalen način in lažje dostopen način,

- spoznavanje različnih vrednot in kulturnih značilnosti,
- oblikovanje medkulturnih in neformalnih odnosov,
- učenje strpnosti ter razbijanje stereotipov itd.

Kljub številnim prednostim v zvezi z integracijo, ki jih imajo športne aktivnosti pa moramo omeniti tudi pomanjkljivosti analize našega dela. Metoda opazovanja je le ena izmed metod, ki bi jih lahko uporabili in ima prednosti, kot tudi slabosti – kot slabosti bi omenili subjektivnost in to, da preučujemo zgolj manjšo skupino. Hkrati pa ima to prednost, da nam ravno majhnost vzorca daje priložnost za globlji vpogled v človeka – v njegovo razmišljanje, pogled na svet, emocije in stiske, saj človeka spoznavamo ne le kot objekt, ampak kot celoto. Ravno iz tega razloga smo se v naši analizi odločili za metodo, ki omogoča največjo mero previdnosti, indirektnosti in neopaznosti pri še posebej ranljivih osebah.

5. SKLEP

Ugotovili smo torej, da se s športom dijaki lahko integrirajo bolj kot s katerimi drugimi formalnimi vrstami integracije. Ko se ukvarjajo s športom dosegajo uspeh in postanejo del ekipe, pripadnosti, hkrati pa odkrijejo lastno učinkovitost in moč, ki je vsakodnevno mogoče ne najdejo. Poleg tega sta izmenjava zabave ob vadbi športa in skupna prizadevanja za zmagovanje odlični priložnosti za socialno interakcijo, ki presega zgolj tekmovalnost pri športu.

Slovenski in ukrajinski dijaki so se tako skozi leto začeli osredotočati na podobnosti namesto na razlike med seboj. Razlike med njimi so se odmaknile, postale nepomembne, občutek skupnosti pa se je razvil in se širil. Naši cilji in poslanstvo se tako še nadaljuje, saj vsako leto k nam prihaja še več tujcev, ki si prav tako želijo in zaslužijo pripadati novemu, neznanemu okolju.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Berčič, H., Sila, B., Tušak, M., & Semolič, A. (2007). *Šport v obdobju zrelosti*. Dopolnjena izdaja. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- [2] Organizacija za gospodarsko sodelovanje in razvoj (OECD). (2022, August 3). *Supporting refugee students from Ukraine in host countries*. <https://www.oecd-ilibrary.org/docserver/b02bcaa7-en.pdf?expires=1699090702&id=id&acname=guest&checksum=DB3E30091B4FF1C8DE3432C0B23CB94F>
- [3] Tušak, M. in Tušak, M. (2001). *Psihologija športa*. Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
- [4] Zavod Republike Slovenije za šolstvo. (2022, April). *Smernice za vključevanje otrok in mladostnikov z začasno zaščito v vzgojno-izobraževalne zavode*. https://www.zrss.si/wp-content/uploads/2022/04/2022-04-11-Smernice-za-vkljucevanje-otrok-in-mladostnikov-z-zacasno-zascito-v-VIZ_11042022.pdf
- [5] Komisija Evropske unije. (2022, Junij 30). *Supporting the inclusion of displaced children from Ukraine in education: Considerations, key principles and practices for School Year 2022-2023*. <https://www.schooleducationgateway.eu/downloads/files/SWD-2022-185-inclusion-displaced-children-Ukraine-in-education.pdf>

SPALNE NAVADE DIJAKOV SREDNJE POKLICNE IN TEHNIŠKE ŠOLE MURSKA SOBOTA

POVZETEK

Spanje je fiziološka funkcija človeškega organizma, ki ima velik pomen za zdravje. Je najučinkovitejši način vsakodnevnega uravnavanja telesnega in duševnega zdravja. Dobro spanje je osnovna človekova potreba in je osnova za dobro zdravje. Je odločilno za dobro kakovost življenja, učno uspešnost in učinkovitost. V spanju se obnavljajo celice našega telesa. V možganih se kratkoročni spomin spreminja v dolgoročnega. Pomanjkanje spanja pri mladostnikih vpliva na njihovo mentalno in fizično zdravje. Ne zadostna količina spanja se kaže v obliki utrujenosti, razdražljivosti, nezbranosti, vedenju. Prav tako je (lahko) povezana z dvigom telesne mase, metabolnim neravnovesjem, razvojem depresije in pogostejšim tveganim obnašanjem (prehranske motnje, zloraba alkohola in drog). V članku opisujem raziskavo med dijaki o njihovih spalnih navadah na Srednji poklicni in tehniški šoli Murska Sobota. Ali dijaki naše šole spijo dovolj? Ugotavljam, da večina dijakov naše šole spi žal premalo časa. Prav tako podajam vzroke za tako stanje in podajam priporočila in rešitve, da se stanje glede spanja naših dijakov izboljša.

KLJUČNE BESEDE: spalne navade, učenje, možgani, dijaki

SLEEPING HABITS OF THE STUDENTS OF THE SECONDARY VOCATIONAL AND TECHNICAL SCHOOL MURSKA SOBOTA

ABSTRACT

Sleep is a physiological function of the human organism that is of great importance for health. It is the most effective way of daily regulation of physical and mental health. Good sleep is a basic human need and is the basis for good health. It is decisive for a good quality of life, academic success and efficiency. During sleep, the cells of our body are renewed. In the brain, short-term memory turns into long-term. Lack of sleep in adolescents affects their mental and physical health. An insufficient amount of sleep manifests itself in the form of fatigue, irritability, lack of concentration, behavior. It is also (maybe) associated with weight gain, metabolic imbalance, the development of depression and more frequent risky behavior (eating disorders, alcohol and drug abuse). In the article, I describe a survey among students about their sleeping habits at the Secondary Vocational and Technical School Murska Sobota. Do the students of our school get enough sleep? I find that most of the students of our school sleep unfortunately not enough time. I also give the reasons for such a situation and give recommendations and solutions to improve the sleep situation of our students..

KEYWORDS: sleeping habits, learning, brain, students

1. UVOD

V adolescenci, obdobju intenzivnega fizičnega in kognitivnega razvoja, se mladi posamezniki soočajo z različnimi izzivi, med katerimi ima enega od ključnih vlog spanje. Mladostniška leta so pogosto zaznamovana z biološkimi spremembami, naraščajočim šolskim pritiskom, socialnimi interakcijami in razvojem neodvisnosti. V tem kompleksnem okolju lahko kakovost in količina spanja pomembno vplivata na njihovo telesno in duševno zdravje, uspešnost v šoli ter splošno dobro počutje. V strokovnem članku raziskujem ključne vidike problematike spanja mladostnikov, razumevanje bioloških sprememb, dejavnikov, ki vplivajo na spanje, ter praktične smernice za vzpostavljanje zdravih spalnih navad v tej kritični življenjski fazi.

2. SPANJE

Znanstveniki imajo spanje za nasprotno stanje budnosti, kot da gre za dve plati istega kovanca [1]. Če je budnost čas, ko se popolnoma zavedamo sebe in lahko s pomočjo volje počnemo določene stvari, kot recimo delamo, razmišljamo, se hranimo, je za spanje značilno ravno nasprotno. Med spanjem smo večinoma negibni, pojavijo se lahko manjši nezavedni gibi. Možgani zadušijo pritok iz čutil, drugi signali iz možganov pa lahko sprostijo ali ohromijo določene mišice v telesu. Za opis spanja lahko uporabimo štiri značilnosti: minimalna telesna aktivnost, značilna drža za spanje, zelo zmanjšana odzivnost na zunanje dražljaje in zmožnost hitre povrnitve v budno stanje [2].

Spanje uravnava naša notranja ura, ki ji pravimo cirkadiani ritem. Cirkadiani ritem je naravni, približno 24-urni biološki ritmični vzorec, ki vpliva na fiziološke, vedenjske in kognitivne procese v telesu. Cirkadiani ritem je tesno povezan s spanjem, saj vpliva na vzorce spanja in budnosti. Glavni regulator cirkadianega ritma je hormon melatonin. Melatonin se sprošča v temi in pomaga pri pripravi telesa na spanje. Raven melatonina se povečuje zvečer, ko se zmanjšuje svetloba in doseže vrhunec ponoči. Naravni cirkadiani ritem je odvisen tudi od drugih dejavnikov, kot so obroki, vadba in druge vsakodnevne aktivnosti. Motnje cirkadianega ritma, na primer zaradi nepravilnih vzorcev spanja ali izpostavljenosti svetlobi ponoči, lahko vodijo do težav s spanjem, kot je nespečnost. Vzdrževanje rednega urnika spanja, omejevanje izpostavljenosti svetlobi pred spanjem in ustvarjanje ugodnega okolja za spanje so ukrepi, ki lahko prispevajo k boljšemu spanju.

3. FAZE SPANJA

Spanje proučujemo s pomočjo elektroencefalografov (EEG). To so naprave, ki zaznamujejo električno aktivnost v naših možganih in kažejo različne stopnje možganske aktivnosti v tem času. Vsako noč spimo določeno število ur, kar je razdeljeno na štiri do pet ciklov, ki trajajo približno devetdeset minut [3]. Spanje delimo na faze brez hitrega premikanja očesnih zrkel in fazo hitrega gibanja očesnih zrkel. Vsak cikel spanja ima pet faz: zaspanost, lahek spanec, dve fazi globokega spanca in REM spanec. Prve štiri faze so neREM faze. REM faza pomeni fazo hitrega gibanja očesnih zrkel (angl. rapid eye movements - REM) in ga imenujemo tudi paradoksalno spanje[4]. Med REM fazo sanjamo večino svojih sanj.

4. DOLŽINA SPANJA

Priporočena dolžina spanja po starostih [5]:

- novorojenčki (starost 0-3 mesecev) – 14-17 ur
- dojenčki (starost 4-11 mesecev) – 12-16 ur
- malčki (starost 1-2 let) – 11-14 ur
- predšolski otroci (starost 3-5 let) – 10-13 ur
- osnovnošolski otroci (starost 6-13 let) – 9-11 ur
- najstniki (starost 14-17 let) – 8-10 ur
- mlajši odrasli (starost 18-25 let) – 7-9 ur
- starejši odrasli (starost 26-65 let) – 7-9 ur

5. SPANJE PRI MLADOSTNIKI

Vzorci spanja so pri mladostnikih drugačni kot pri odraslih ali otrocih. Njihova biološka ura je nastavljena drugače. Hormon melatonin se pri najstnikih izloča kasneje kot pri odraslih. To povzroča, da najstniki zaspijo kasneje.

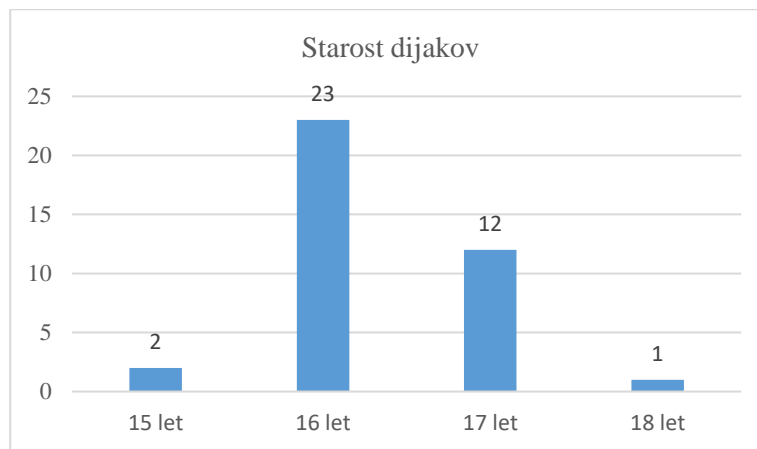
Priporočila za boljše spanje mladostnikov [6]:

- odhod k spanju in jutranje zbujanje naj bo ob isti uri, da se telo navadi na to uro in da vzpostavimo ustrezen spalni vzorec
- izogibanje predolgemu spanju med vikendi
- redna telesna dejavnost pomaga k boljšemu spanju, vendar ne neposredno pred spanjem
- izogibanje stimulansom kot je kavi in pijačam, ki vsebujejo kofein, prav tako alkoholu in nikotinu
- izogibanje težki hrani pred spanjem, priporočljiva je lahka hrana
- sproščanje pred spanjem, izogibanje razburljivim filmom pred spanjem, sprošča tudi tiha in pomirjujoča glasba
- zmanjševanje rabe svetlobe pred spanjem, računalniškimi, televizijskim ekranom, telefonu, tablici (modra svetloba)
- izogibanje poležavanju in dremežu čez dan
- izogibanje učenju ponoči, ker to lahko poslabša učno učinkovitost
- primeren prostor za spanje, ki naj bo temen, zračen, tih, ne preveč ogret (19° do 20° C)
- zbujanje naj bo ob svetlobi in postopno
- o morebitnih problemih se pogovori z osebo, ki ji zaupaš

6. EVALVACIJA SPALNIH NAVAD MED DIJAKI

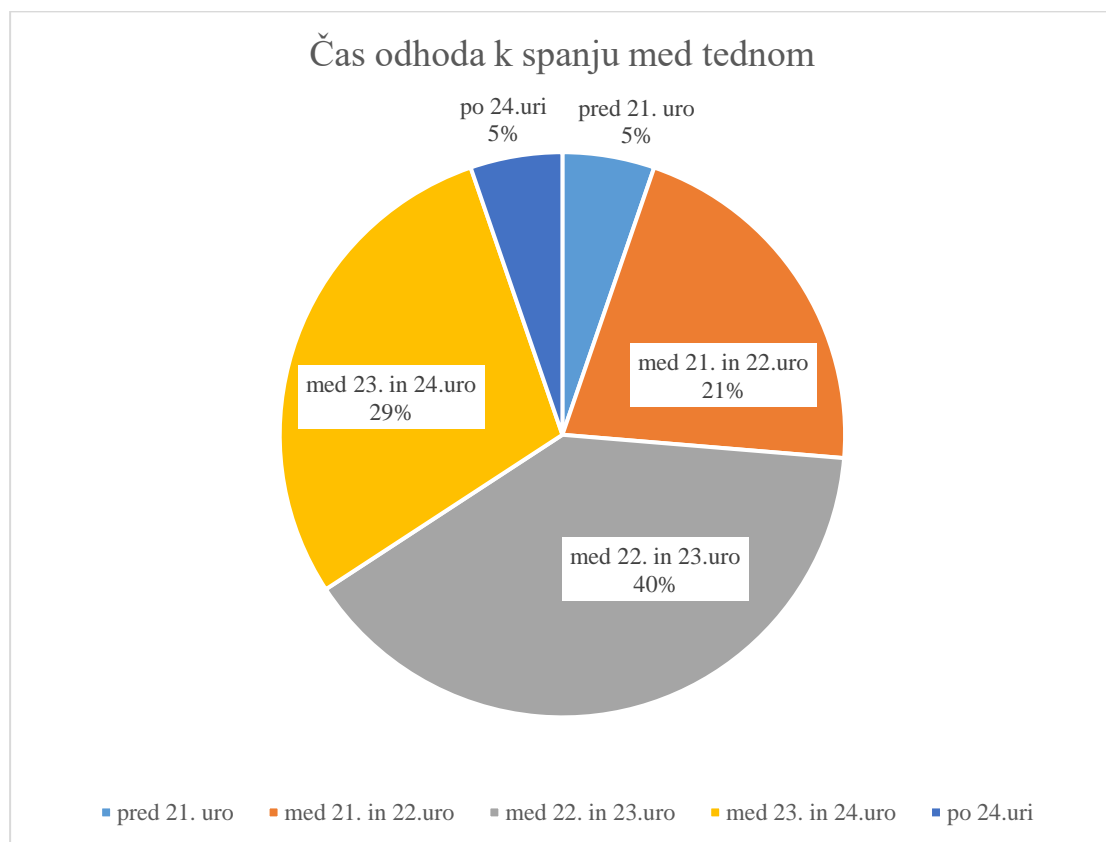
Med dijaki Srednje poklicne in tehniške šole Murska Sobota sem oktobra 2023 izvedel anketo, kjer sem preveril, kakšne so njihove spalne navade in kakšen pomen pripisujejo spanju. Anketni vprašalnik je bil sestavljen iz različnih tipov vprašanj. Rezultate ankete sem predstavil opisno in grafično. V anketi so sodelovali dijaki drugih in tretjih letnikov srednjega strokovnega izobraževanja, smer tehnik računalništva (38 dijakov, 3 dekleta in 35 fantov).

Dijake sem najprej vprašal po spolu in starosti. Največ dijakov tretjega letnika srednjega strokovnega izobraževanja je bilo starih 16 ali 17 let, kar kaže slika 1. Večina dijakov je bilo moškega spola (35, kar je 92 %), dijakinje so bile 3 (8 %).



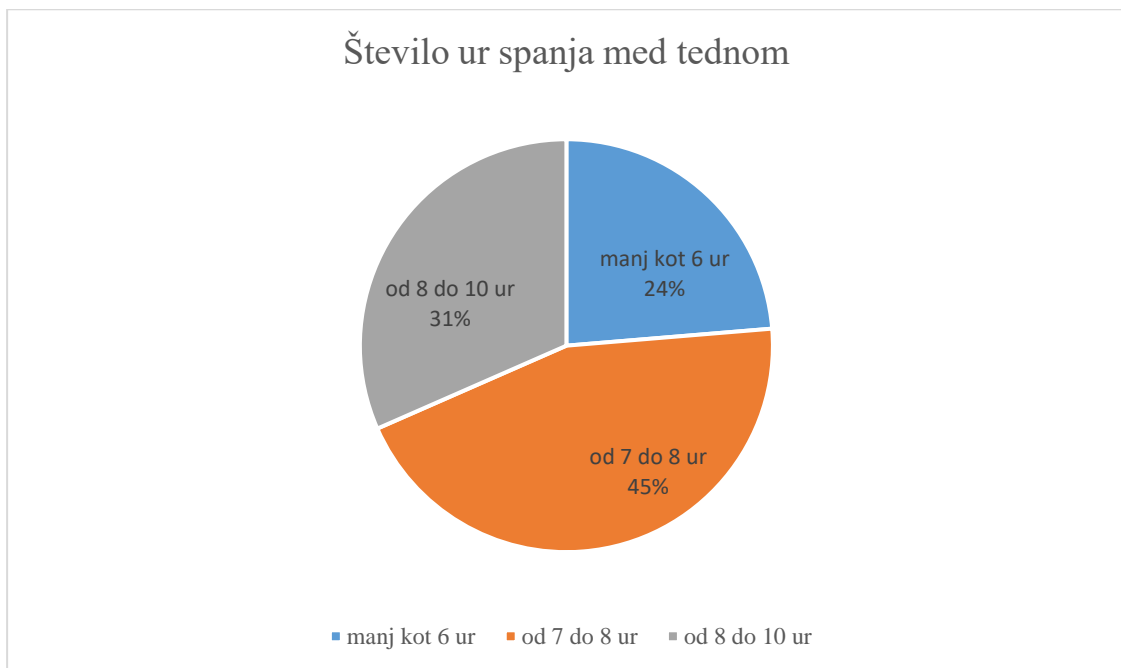
SLIKA 2: Starost dijakov, ki so sodelovali v anketi

Začetno vprašanje glede spanja dijakov je bilo, kdaj dijaki odhajajo spat med tednom. Odgovore sem razvrstil v kategorije. Slika 2 prikazuje, da je večina dijakov odhaja spat med 21 in 24. uro, največ dijakov med 22. in 23. uro (40 %), kar 29 % dijakov še kasneje, to je med 23. in 24. uro.



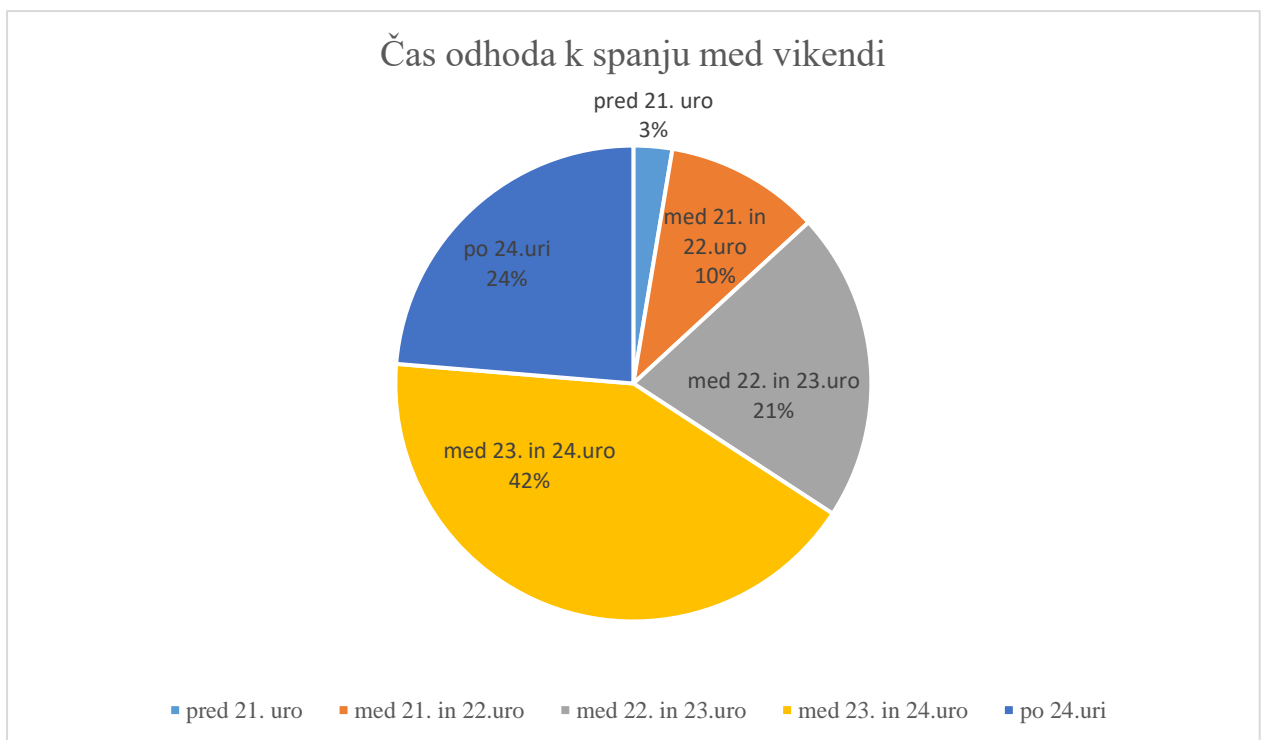
SLIKA 3: Čas odhoda k spanju med tednom

Naslednje vprašanje je bila količina spanja, torej koliko ur dijaki v povprečju prespijo med tednom. Slika 3 kaže, da le 31 % dijakov spi zadostno število ur (med 8 in 10 ur), 45 % dijakov spi manj od priporočenih 8 ur spanja, 24 % celo dosti manj, manj kot 6 ur.



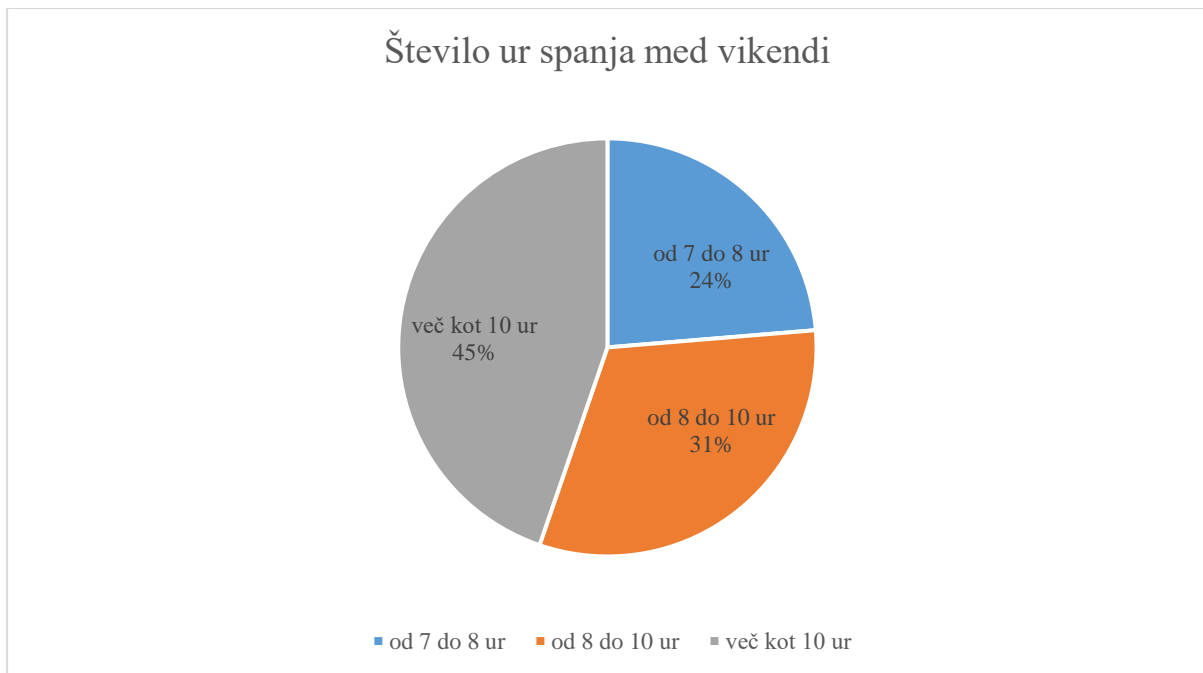
SLIKA 4: Število ur spanja med tednom

Sledilo je vprašanje o času odhoda k spanju med vikendi, kar prikazuje slika 4. Več dijakov odhaja k spanju pozneje kot med tednom.



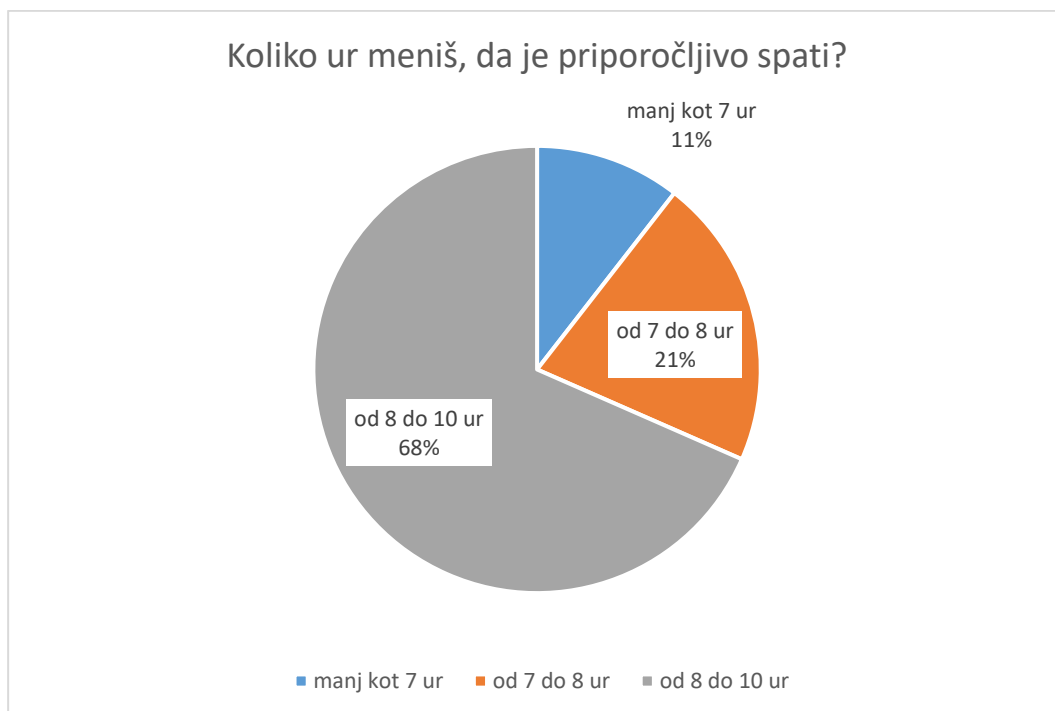
SLIKA 5: Čas odhoda k spanju med vikendi

Pri naslednjem vprašanju so dijaki odgovarjali, koliko ur spijo med vikendi, kar prikazuje slika 5. Dijaki spijo med vikendi dalj časa in na ta način poskušajo nadoknaditi primanjkljaj spanja med tednom.



SLIKA 6: Število ur spanja med vikendi

Dijaki so odgovarjali, če vedo, koliko ur spanja je priporočenih za njihovo starost, kar kaže slika 6. Dijaki so večinoma pravilno odgovarjali na priporočeno število ur spanja za njihovo starost.



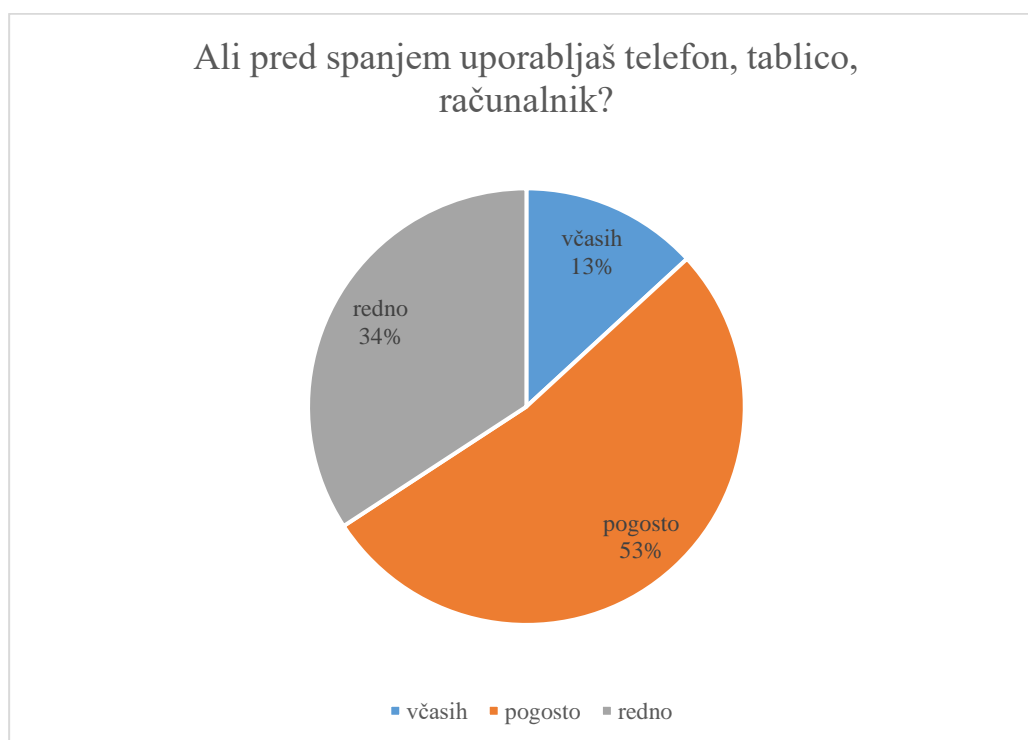
SLIKA 7: Odgovor dijakov, koliko ur je priporočljivo spati

Dijake sem vprašal, če se v šolo vozijo z avtobusom. 38 dijakov (kar je 68 %) je odgovorilo, da se v šolo vozijo, kar prikazuje slika 7.



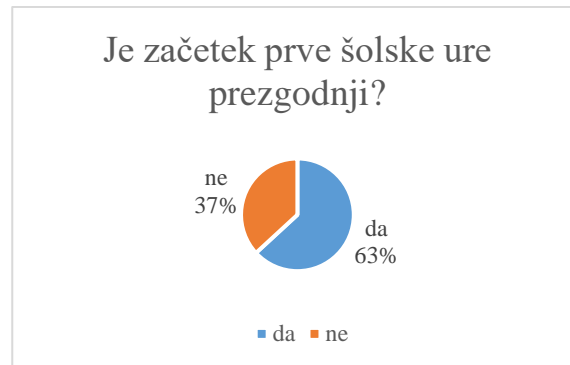
SLIKA 8: Se dijaki vozijo v šolo z avtobusom?

Dijake sem vprašal, če pred spanjem uporabljajo telefon, tablico ali računalnik. Kar večina jih to počne pogosto, 34% celo redno. To prikazuje slika 8.



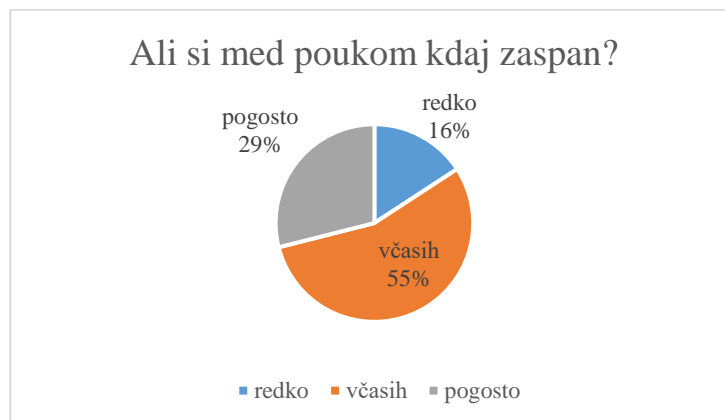
SLIKA 9: Raba telefona, tablice, računalnika pred spanjem

Dijakom sem postavil vprašanje, če je začetek prve šolske ure prezgodnji. Večina dijakov (63 %) meni, da je prva šolska ura za njih prezgodnja, kar prikazuje slika 9.



SLIKA 10: Ali je začetek prve ure v šoli prezgodnji?

Dijakom sem postavil vprašanje, če so med poukom zaspani. Večina (55 %) občuti zaspanost včasih, 29 % jih pogosto občuti zaspanost, 16 % pa jih zaspanost občuti le redko. To prikazuje slika 10.



SLIKA 11: Zaspanost med poukom

7. SKLEP

Razumevanje in naslavljanje problematike (prekratkega) spanja mladostnikov je ključnega pomena za njihov optimalen razvoj in dolgoročno zdravje. Čeprav so številni mladostniki izpostavljeni različnim izzivom, ki lahko vplivajo na njihove spalne vzorce, so izobraževanje, ozaveščanje in uvedba zdravih spalnih navad ključni koraki k izboljšanju stanja. Spodbujanje rednih urnikov spanja, omejevanje uporabe elektronskih naprav pred spanjem, spodbujanje telesne aktivnosti in oblikovanje spodbudnega okolja za spanje so ukrepi, ki lahko pozitivno vplivajo na kakovost spanja mladostnikov. Na njihovo prekratko spanje vpliva tudi prezgodnja prva šolska ura. Spodbujajmo mlade k zdravim spalnim navadam, ki bo podprli njihovo telesno, kognitivno in čustveno dobrobit v ključnem obdobju njihovega življenja. Mladostniška leta so ključno obdobje, kjer se oblikujejo temelji za dolgoročno zdravje in dobro počutje.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Idzikowski, C., Skrivnosti dobrega spanca, Celje: Zavod Gaia planet, 2018.
- [2] Majdič, G., Kaj je spanje?, Ljubljana: Delo, 2007.
- [3] Dolenc-Grošelj, L. Nespečnost, Ljubljana: Lek, 2003.
- [4] Walker, M. P., Zakaj spimo: moč spanja in sanj, Ljubljana : Mladinska knjiga, 2019.
- [5] Pucelj, V. (2020), Spanje, <https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/1705-8568.pdf>
- [6] NIJZ. (2022), Mladostniki in spanje, <https://nijz.si/zivljenjski-slog/spanje/mladostniki-in-spanje/>

IGRIVO DO SOCIALNIH VEŠČIN V 1. TRILETJU OSNOVNE ŠOLE

POVZETEK

Sodobni pristopi v vzgoji in izobraževanju čedalje bolj poudarjajo pomembnost vključevanja socialnega in čustvenega učenja v šolo. Velikokrat slišimo, da je med poukom za te vsebine premalo časa, saj so učni načrti prenatrpani. Menim, da lahko učitelji z veliko dobre volje in domiselnimi pristopi najdemo številne priložnosti, da učenje teh pomembnih življenjskih veščin vključimo v pouk.

Na šoli že nekaj let vodim interesno dejavnost Mediacija na razredni stopnji. V teh letih vodenja interesne dejavnosti sem pri učencih opazila velik napredek na področju razvoja socialnih ter čustvenih veščin. To me je spodbudilo, da sem začela podobne dejavnosti vključevati tudi v pouk.

V prispevku bi rada predstavila konkretne dejavnosti, ki sem jih izvajala in jih še izvajam z učenci. V pouk vključujem mediacijske zgodbe, vodeno vizualizacijo, socialne igre, jogo za otroke, pesmi o medsebojnih odnosih, gibalno-plesne igre... Te dejavnosti povezujem s cilji posameznih predmetov ter drugimi aktivnostmi v šoli.

Sedaj že četrto leto spremljam napredek učencev. Opažam, da se pri učencih izboljšajo komunikacijske veščine (očesni stik, pozorno poslušanje, izražanje misli), otroci se lažje vključujejo v skupino in se soočajo z neuspehi. Učenje socialno-čustvenih veščin posredno vpliva tudi na kognitivni razvoj, dobri medsebojni odnosi pa spodbujajo motivacijo za učenje.

Želim si, da bi bil moj prispevek učiteljem spodbuda za iskanje novih možnosti vključevanja socialnega in čustvenega učenja v pouk.

KLJUČNE BESEDE: socialne veščine, osnovna šola, socialne igre, vodena vizualizacija, joga za otroke

A PLAYFULL WAY TO SOCIAL SKILLS IN THE FIRST THREE YEARS OF ELEMENTARY SCHOOL

ABSTRACT

Modern approaches in upbringing and education increasingly emphasize the importance of integrating social and emotional learning into school. We often hear that there is not enough time for these subjects during classes because the curricula are overcrowded. I believe teachers can find many opportunities to incorporate the learning of these important life skills into the classroom with a lot of goodwill and imaginative approaches.

For several years now, I have been conducting an extracurricular activity Mediation in the lower grades of elementary school. In these years, I have noticed a great progress in the development of social and emotional skills in the students. This encouraged me to include similar activities in my lessons.

In this article, I would like to present specific activities that I have done and continue to do with students. The lessons include mediation stories, guided visualization, social games, yoga for children, songs about mutual relationships, movement-dance games, etc. I try link these activities with the goals of other subjects and activities at our school.

I have been monitoring the progress of my students for the fourth year. I notice that pupils improve communication skills (making eye contact, listening attentively, expressing thoughts), more easily integrate into the group and face failures. Learning social-emotional skills also indirectly affects the cognitive development. Furthermore, good interpersonal relationships promote motivation to learn.

I would like my contribution to be an encouragement for teachers to find new ways to integrate social and emotional learning into the classroom.

KEYWORDS: social skills, elementary school, social games, guided visualization, yoga for children

1. UVOD

Šola je vzgojno-izobraževalna ustanova, ki ne le izobražuje, ampak tudi vzgaja. V Beli knjigi o vzgoji in izobraževanju, v poglavju Vzgoja je zapisano, da je dolžnost vzgojiteljev in učiteljev učencem dati vrednote. Potrebno jim je pomagati ter nuditi pomoč in oporo, ko jo potrebujejo, da se lahko osebnostno formirajo. Učitelji moramo otroke vzgajati in izobraževati, da bodo usvojili učne ter delovne navade. Med drugim je tudi zapisano, da je potrebno otroke spodbujati k spoštovanju, medsebojni pomoči, solidarnosti in skrbi za okolje (Krek, J. in Metljak, M., 2011). Učitelji smo torej dolžni skrbeti za celostni razvoj otrok.

V nadaljevanju prispevka bom podrobneje predstavila dejavnosti, ki jih že nekaj let izvajam z učenci 1. triletja. Z njimi spodbujam razvoj socialno-čustvenih veščin učencev. Obenem pa se med izvajanjem omenjenih dejavnosti uresničujejo tudi cilji posameznih učnih predmetov, ki jih najdemo zapisane v učnem načrtu. S tem pa vplivamo na celostni razvoj otrok.

2. CELOSTNI RAZVOJ

Ko govorimo celostnem razvoju, mislimo na telesno-gibalni, kognitivni in čustveno-socialni razvoj. Vsa ta področja se med seboj prepletajo. Če razvijamo eno področje, se opazijo spremembe tudi na drugem področju. V knjigi Razvojna psihologija so naštet in opisana temeljna področja razvoja. Omenjena so naslednja področja razvoja: telesni, intelektualni, čustveno-osebnostni in socialni razvoj.

Pri telesnem razvoju gre za telesne spremembe (zunanjih delov telesa in notranjih organov), za razvoj gibalnih sposobnosti in spretnosti. Spoznavni razvoj se nanaša na vse spremembe v intelektualnih (višjih mentalnih) procesih. Tu mislimo na razvoj spomina, sklepanja, reševanja problemov, govora, učenja, presojanja. Pri čustveno-osebnostnem razvoju gre za spremembe v doživljanju, izražanju, uravnavanju čustev. Socialni razvoj pa se nanaša se na razvoj komunikacije, medosebnih odnosov, socialnih spretnosti, socialnega razumevanja, moralnih vidikov vedenja (Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M., 2004).

3. PRIMERI DEJAVNOSTI ZA UČENCE 1. TRILETJA

Vse dejavnosti, ki bodo v nadaljevanju opisane, sem izvedla z učenci 1. triletja. Namen teh dejavnosti je, da učenci spoznavajo sebe in druge. Prepoznavajo in poimenujejo čustva ter se učijo ravnati z njimi.

Učenci se ob različnih igrivih dejavnostih učijo navezovati stike z drugimi in sodelovati z drugimi kljub različnosti. Ob tem krepijo zaupanje tudi vase. Učimo se umiriti, tako čustveno kot telesno. V igri se učijo spoprijemati z neuspehi in sprejemati odgovornost za svoje odločitve. Ob mediacijskih zgodbicah pa spoznavajo mediacijo kot konstruktiven način reševanja konfliktov ter razvijajo empatijo.

Pri izbiri dejavnosti sem pozorna na razvojno stopnjo učencev, njihove interese, njihovo predznanje in situacije, ki se trenutno pojavljajo v razredu. Dejavnosti vpletam v različne faze pouka. Včasih pa jih uporabim samo kot popestritev pouka, da se učenci malo sprostijo in povežejo med seboj.

a) Pesem za dobro jutro

Način, kako začnemo s poukom, se mi zdi zelo pomemben. Otroci pridejo zjutraj v šolo različno razpoloženi. Eni so polni energije, drugi zaspani, žalostni, razdraženi, prestrašeni in še kaj. Želim si, da bi se učenci v šoli počutili prijetno in varno, kar je tudi predpogoj za kakovostno učenje. Zato sem se odločila, da vpeljem v pouk jutranjo rutino. Že kar nekaj let si zato za vsako novo generacijo prvošolcev izmislil pesmico za dobro jutro.

Ena izmed pesmic za dobro jutro gre takole:

V šolo smo prišli, da bi se učili mi. Danes bomo veliko novega spoznali in se tudi s prijatelji igrali. Sedaj pa se prijazno pogledjmo v oči, narahlo pomežiknimo in recimo: Dobro jutro, moji prijatelji vsi. Sedaj pa še malo potelovadimo, da utrujenost preženemo. S prsti pomigajmo, roke dvignimo, na prste stopimo in z boki trikrat zaokrožimo. Sedaj smo za delo pripravljene vsi, naj se nam danes spet kaj lepega zgodi. Dobro jutro. (Se med seboj prijazno pogledamo in se drug drugemu pozdravimo.)

S to pesmico vsako jutro pričnemo pouk. Ta jutranja rutina učence pred pričetkom pouka umiri, saj jim daje neko varnost ter občutek, da so že zjutraj videni in slišani. Učenci, ki so zjutraj žalostni, razdraženi, komaj čakajo, da opazim njihovo počutje. Včasih je dovolj samo nekaj minut, da se učenci potožijo, kaj jih teži (včasih je to bolan kuža, boleč zob ali dedek v bolnišnici). Pozornost, ki jo namenim učencem, pogosto izboljša njihovo razpoloženje in lažje pričnemo s poukom. Učenci se ob tem jutranjem ritualu navajajo na pozdravljanje, vadijo očesni stik, ko sošolcem namenijo prijazen pogled in se pred delom razgibajo. S tem se spodbuja pozitivna klima v razredu in pozitiven odnos do učenja. Obenem pa uresničujemo tudi cilje iz učnega načrta, pri predmetu slovenščina (npr. doživeto deklamiranje pesmi, vljudnostni izrazi).

b) Mediacijske zgodbe

Mediacija predstavlja način mirnega, konstruktivnega načina reševanja sporov med ljudmi (Prgić, J., 2010). V knjigi Mediacija za otroke, katere avtor je Jani Prgić, najdemo kar nekaj zanimivih mediacijskih zgodb, ki jih lahko vključimo v pouk. Z njihovo pomočjo lahko uresničujemo nekatere cilje, ki so zapisani pri predmetu slovenščina in spoznavanje okolja.

V okviru slovenščine smo obravnavali mediacijsko zgodbico z naslovom Lisica in Volk se odločita za odkrit pogovor (Prgić, J., 2011, str. 175-177). Učenci so zgodbo najprej pozorno poslušali, nato so odgovarjali na vprašanja o besedilu in poustvarjali. Ob tem so pripovedovali o svojih doživetjih. Ob poslušanju zgodbe so spoznali kaj je mediacija, kako poteka in kakšni so ustrezni načini reševanja konfliktov.

Zgodbica je zapisana v obliki dramskega besedila, zato smo se lotili še dramatizacije besedila (Slika 1). Z učenci, ki so obiskovali interesno dejavnost Mediacija, pa smo to zgodbico še nadgradili. Izmislili smo si mediacijsko zgodbico, ki smo ji dali naslov Barvice se prepirajo. Govori o barvicah, ki se prepirajo, ker bi bila rada vsaka od njih najpomembnejša. Zgodbica se zaključi tako, da barvice s pomočjo mediacije na koncu najdejo rešitev, ki je vsem po godu. Tudi to pravljico smo dramsko uprizorili.



SLIKA 1: Sodelovanje v skupinski dramatizaciji zgodbe Lisica in volk se odločita za odkrit pogovor.

c) Zgodbe o čustvih

V pouk velikokrat vključujem tudi zgodbe o čustvih. Največkrat se poslužujem zgodb, ki jih najdem v knjigi Pisani svet čustev, avtorice Marie Menendez-Ponte. Ob poslušanju in branju zgodb učenci spoznavajo različne situacije, ki so podobne situacijam iz njihovega vsakdanjega življenja. Ob poslušanju zgodbic spoznavajo različna čustva (žalost, strah, srečo, nevoščljivost jezo, veselje in še kaj). Branje zgodbic je zelo koristno ob kakšnih konfliktnih situacijah ali stiskah učencev. Z osebami v zgodbicah se učenci poistovetijo. Tako jim zgodbe pomagajo razumeti, kaj občutijo in doživljajo v svoji notranjosti. Na ta način lahko tudi lažje razrešijo kakšno notranjo stisko.

č) Joga za otroke

»Pravljična joga poudarja nenasilen in spoštljiv odnos do sveta, soljudi in do samega sebe, poudarja prisotnost v danem trenutku, predvsem pa poudarja pozitivnost in netekmovalnost« (Božič, U., 2009, str. 11).

Joga razvija gibčnost, ob njej otroci spoznavajo svoje telo in se sprostijo. Pomembno je, da lahko te vaje učenci izvajajo po svojih zmožnostih. Jogo občasno vključujem v pouk športa. Določene jogijske položaje pa lahko izvajamo tudi v razredu (Slika 2).



SLIKA 2: Z učenci izvajamo pravljичno jogo.

Pred leti sem jogo vključila v dejavnosti športnega dne. To je bila zelo pozitivna izkušnja. K sodelovanju smo namreč povabili tudi babico enega izmed učencev, ki je tudi učiteljica joge. Tako smo imeli tudi medgeneracijsko sodelovanje. Babica je z veseljem prišla k nam obisk in vodila uro joge za učence. Zaradi tega je bila vadba joge za vse nas še bolj zanimiva, vnuk pa je bil na svojo babico zelo ponosen.

Veliko idej za izvajanje joge najdemo: v slikanici Posnemajmo živali, ki jo je napisala Pauline Mainland, v priročniku Začetni program joge za otroke, avtorice Gordane Schmidt, in v knjigi Pravljična joga, ki jo je napisala Urška Božič.

d) Vodena vizualizacija, sprostitvene zgodbe in pravljice

Živimo v času stalnega hitenja. Tako odrasli kot tudi otroci se velikokrat ne znamo ustaviti, se zares umiriti, biti zares osredotočen na ta trenutek. Ljudje vedno bolj potrebujemo tišino, mir in sprostitev, ki pa je nujno potrebna za naše zdravje. Vodena vizualizacija, sprostitvene zgodbe in pravljice otroke ponesejo v čarobni svet domišljije, v svet poln tišine, miru, sprostitve in ustvarjalnosti. Ob vodeni vizualizaciji si otroci v mislih ustvarjajo slike, svoje podobe, potujejo v različna okolja ter podoživljajo določena čustva. Učenci se učijo sproščanja, prisluhnejo svojemu telesu in svojim mislim. Ob pripovedovanju zgodb velikokrat učencem v ozadju predvajam nežno, pomirjujočo glasbo, kar še dodatno poglobi vsa doživetja.

Preden začnemo s temi aktivnostmi umirjanja, otroke na to dobro pripravimo. Povemo, da jim bomo pripovedovali posebne zgodbe, ki jim bodo v mislih pomagale ustvariti prijazne sličice. Da se bodo prijetno počutili se naj udobno namestijo. Običajno učenci sedijo na stolih ali na blazinicah. Če imamo možnost, pa se lahko tudi uležijo na udobno podlago. Vizualizacijo začnemo z enostavno dihalno vajo. Za lažjo predstavo vdihava in izdiha uporabljamo igračo, ki jo učenci razpirajo in zapirajo (Slika 3). Včasih pa si učenci predstavljajo velik balon, ki ga z vdihom napolnimo z zrakom in ga potem z izdihom spet izpraznimo.



SLIKA 3: Učenci se pred pričetkom vodene vizualizacije umirijo z dihalnimi vajami. Za lažjo vizualizacijo jim služi igrača v obliki krogle.

Pomembno je, da zgodbo pripovedujemo počasi in z umirjenim glasom. Pripovedujemo čim bolj slikovito, živo opišemo prizore, da otroci podobe lažje vizualizirajo podobe. S tem pri učencih razvijamo domišljijo. V začetku je bila ta aktivnost za učence, ki se težko umirijo, precej težka. Z večkratnim ponavljanjem pa se je njihova zbranost zelo izboljšala. Ob vodeni vizualizaciji se učijo sprostiti in spoznavajo, kako prijetna je lahko tišina. Po sprostitvi učence spodbudim, da pripovedujejo o svojih občutkih, doživetjih, opišejo podobe, jih narišejo ali celo zapišejo, kaj so si predstavljali in kako so se počutili.

Omenjeno aktivnost lahko uporabimo kot motivacijo pri uri likovne umetnosti, pred branjem kakšne pravljice ali pa samo kot sprostitev in umiritev. Pri izvajanju vodene vizualizacije kot osnovo uporabljam zgodbe, ki jih najdem v priročniku Vodena vizualizacija, avtorice Gordane Schmidt. Še več idej za sprostitev pa najdemo tudi v knjigi Potovanje v tišino, ki jo je napisala Renata Srebot.

e) Prosim, zapeši z menoj (gibalno-plesna igra)

Otroci potrebujejo gibanje. Ples pa je eden izmed načinov gibanja. Ob plesu se učenci učijo obvladovati svoje telo in se sprostijo. Ko plešemo skupaj, se vzpostavljajo tudi boljši medsebojni odnosi. Navajamo se na bližino drug drugega in očesni stik.

Igro, Prosim, zapleši z menoj, začnemo tako, da se učenci sproščeno, prosto sprehajajo po prostoru. En učenec med sprehajanjem ritmično udarja na tamburin. Ostali učenci med sprehajanjem po prostoru s ploskanjem posnemajo ritem, ki ga sošolec igra na tamburin. Učenec, ki igra na tamburin, si med sprehajanjem izbira plesalca. Ko si izbere plesalca, reče besedo stop. V tem trenutku preneha igrati in se ustavi pri izbranem učencu. Učenec, ki je igral na tamburin, izbranega plesalca vpraša: »(Jaka), bi prosim zaplesal z mano?« Ostali učenci dobijo za par učenca, ob katerem se ob besedi stop ustavijo. Potem v parih zaplešemo in zapojemo pesem Če si slabe volje in veselje šlo je (Slika 4).



SLIKA 4: Učenci v parih plešejo in pojejo pesem Če si slabe volje.

f) Pesmi, ki spodbujajo k dobrim odnosom

Pri glasbi velikokrat izbiram pesmi, ki govorijo o prijateljstvu, sodelovanju in spodbujajo pozitiven pogled na svet. Take pesmi so npr.: Poj z menoj prijatelj moj, Gradim prijateljstvo, Mi se imamo radi, Če si slabe volje, Kekčeva pesem, Nikoli slabe volje. Pri petju teh pesmi se otroci sprostijo, se bolj povežejo med seboj. V življenje pa tudi vnašajo vedrino in pozitiven pogled na svet.

g) Potovanje na morje (socialna igra)

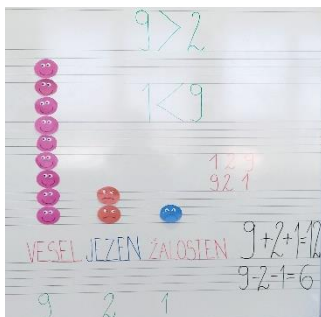
Za igro sem dobila idejo na podlagi igre Kočija. Za igro potrebujemo 8 učencev. Dodelimo jim naslednje vloge: oče, mama, otroka, levo in desno sprednje kolo, levo in desno zadnje kolo. Učence razporedimo tako, da predstavljajo avto in osebe v avtu. Beremo zgodbo. Vsakič, ko omenimo njihovo vlogo, morajo učenci teči okrog svojega stola. Učenec, ki se zmoti, naredi 2 počepa. Učenci se ob igri sprostijo, obenem pa se učijo soočiti s porazom. Med igro tudi utrjujejo pojme levo-desno. Učenci, ki dobro berejo, pa z veseljem vodijo igro in s tem vadijo branje.

Besedilo igre je naslednje: Nekega lepega, sončnega dne sta se oče in mama odločila, da gredo na morje. Otroka sta bila navdušena. Oče je očistil avto, mama pa je pripravila kovčke. Otroka pa sta pridno pomagala. Odpravili so se na pot. Naenkrat se je zaslišalo ropotanje v sprednjem desnem kolesu. Zaropotalo je še sprednje levo kolo. Zaslišalo se je tudi ropotanje v levem zadnjem kolesu in nato še v zadnjem desnem kolesu. Otroka nista nič slišala. Oče je ustavil avto. Desno sprednje kolo je bilo v redu. Levo sprednje kolo je bilo v redu. Zadnje levo kolo je bilo v redu. Tudi zadnje desno kolo je bilo v redu. Mama, oče sta se razveselila, otroka pa sta od veselja zaploskala. Brez skrbi so se odpeljali na morje.

Otroci se ob tej igri sprostijo, se zabavajo, navajajo na to, da se tudi kdaj zmotijo, začutijo, da so del skupine. Vadijo pozorno poslušanje. Obenem pa utrjujejo tudi pojme levo, desno. To pa je tudi cilj pri pouku matematike.

h) Čustva in matematika

Pri tej dejavnosti sem povezala čustva učencev z matematiko. Učenci sem ponudila kartončke z obrabi, ki prikazujejo različne čustvene izraze. Vsak otrok si je izbral en obraz glede na svoje počutje. Obrazce smo pritrčili na tablo (Slika 5). Ob tej dejavnosti so učenci prepoznavali in poimenovali svoja čustva. Obenem smo se dotaknili tudi matematične teme o zbiranju podatkov in prikazovanju podatkov s prikazi.



SLIKA 5: Učenci so prikazali svoje počutje z znaki.

4. SKLEP

Pri učencih sem opazila pozitivne učinke. Vse našteje aktivnosti so prispevale k boljšemu vzdušju v razredu. Učenci so postali bolj zaupljivi in sproščeni. Med seboj so se zelo povezali. Lažje in hitreje so razrešili kakšne manjše konflikte. Postali so tudi bolj pozorni. Učitelja in sošolce velikokrat presenetijo z drobnimi, prijaznimi pozornostmi (npr. risbicami, izdelki). Naj izpostavim še primer učenke, ki je ob neuspehih pri igri kar odvihrala z razreda. Po enem letu je bil opazen velik napredek. Brez težav se je začela vključevati v igro in sprejemala tudi poraz. Najbolj me veseli, da učenci velikokrat sami prosijo, da vključimo te aktivnosti v pouk.

Kristjan Musek pravi, da je poleg tega, kaj zna in ve mlad človek ob koncu šole pomembno tudi to, kdo je ta mladi človek in v koga se bo razvil (Musek Lešnik, K., 2021).

Vsa naša prizadevanja, bodo sigurno v učencih pustila neko sled, zato se ne smemo nehati truditi za to, da naši učenci postanejo dobri, čuteči in odgovorni ljudje. Upam, da bodo našteje ideje v pomoč učiteljem, obenem pa spodbuda še za nove ideje.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Krek, J., Metljak, M. (2011). Bela knjiga o vzgoji in izobraževanju v Republiki Sloveniji. Zavod za šolstvo. Pridobljeno 11. 11. 2023, na strani: <https://pismenost.acs.si/wp-content/uploads/2017/09/Bela-knjiga-o-vzgoji-in-izobra%C5%BEevanju-v-RS-2011.pdf>
- [2] Marjanovič Umek, L., Zupančič, M., et al. (2004). Razvojna psihologija. Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete. Založba Rokus.
- [3] Prgić, J. (2010). Šolska in vrstniška mediacija. Svetovalno-izobraževalni center MI.
- [4] Božič, U. (2009). Pravljična joga. Mladinska knjiga.
- [5] Musek Lešnik, K. (2021). Pozitivna psihologija za vrtce, šole in starše. Mladinska knjiga.

GIBALNE AKTIVNOSTI V 1. IN 2. RAZREDU

POVZETEK

Človek je ustvarjen za gibanje. Lahko rečemo, da je gibanje sestavni del kakovosti življenja sodobnega človeka. Telesna dejavnost in rekreacija pomembno vplivata na celovito ravnovesje človeka in ustvarjata harmonijo med njegovo naravo ter vsakdanjimi napori in obveznostmi. Živimo v dobi multimedije, tehnologije in informatike. V dobi, ko se je človek oddaljil od samega sebe. Otroci se v povprečju manj gibajo, kot bi bilo potrebno za njihov normalen motorični razvoj. Zaradi tega se kažejo posledice na zdravju otrok. Predstavila bom nekaj gibalnih aktivnosti, ki jih izvajamo na naši šoli. Z gibalnimi aktivnostmi v šoli želimo spodbuditi otroke, da bodo telesno aktivni ter s tem krepimo njihovo zdravje. Otroci imajo možnost, da se v šoli vključijo v različne gibalne dejavnosti, ki jih izvajamo pred poukom, med poukom in po pouku. Družina, ki se zaveda pomena zdravega načina življenja, vanj vključi gibalne dejavnosti. S povečano telesno aktivnostjo želimo izboljšati učno okolje in uspeh, in razvijati zavedanje, da je gibanje obveza in ne nuja.

KLJUČNE BESEDE: gibanje, gibalne dejavnosti, zdravje, učenje, družina

PHYSICAL ACTIVITIES IN 1ST AND 2ND GRADE OF PRIMARY SCHOOL

ABSTRACT

A man for moving. We can say that movement is the main part of living a quality life for the modern man. Physical activity and recreation have an important role on the human body balance and create harmony between one's nature and their everyday activities and strain. Nowadays we live in the era of technology, multimedia and data processing; the era in which the man has alienated from oneself. In average, children are less engaged in physical activities, which are the necessary form in order to develop their motor skills. We can already see the bad effect this has on their health. I will present some movement activities that we do at our school. We want to encourage the children to be physically active and strengthen their health with physical activities we do at school. Children have the opportunity to get involved in various movement activities at school, which are carried out before, during and after lessons. A family that is aware of the importance of a healthy lifestyle includes exercise activities in the free time. With increased physical activity, we want to improve the learning environment and success, and develop awareness that movement is an obligation and not a necessity.

KEYWORDS: movement, physical activities, health, learning, family

1. UVOD

Gibanje je pomemben dejavnik tudi v šolskem obdobju, saj prispeva k oblikovanju pojmovanja samega sebe. Otroci so ponosni na svoje gibalne spretnosti in dosežke. Tisti, ki so motorično uspešnejši, bolj napredujejo tudi na drugih področjih, saj so radovednejši in samozavestnejši in hitreje usvojijo različna znanja. V gibalnih igrah pri pouku vsak sodeluje po svojih zmožnostih in je lahko uspešen glede na svoje sposobnosti.

Za gibanje lahko izkoristimo nešteto priložnosti. Če nismo preveč oddaljeni od šole, se lahko k pouku odpravimo peš ali s kolesom. Časa med odmori naj ne presedimo na hodniku s pametnim telefonom v roki, ampak ga izkoristimo za gibanje. Prav tako lahko proste popoldneve in konce tedna izkoristimo za gibanje, naj bo to kolesarjenje, hoja, plavanje, pohodništvo. Veliko boljša izbira od dvigala so stopnice. Glasbo imamo vsi radi, zakaj ne bi ob svojih najljubših skladbah zaplesali, namesto da s slušalkami na ušesih ležimo na kavču. Z gibanjem lahko že v otroških in najstniških letih zelo pomembno vplivamo na sedanje in prihodnje kakovostno in zdravo življenje. Pomembno je, da čas, ki ga preživimo sede, skrajšamo na minimum. Tudi ko sedimo dalj časa, ta čas prekinimo tako, da večkrat vstanemo in se razgibamo.

Gibanje prinaša raznovrstne koristi

- Sprosti in razvedri ter preprečuje in zmanjšuje občutke stresa in tesnobe.
- Omogoča druženje s prijatelji.
- Ugodno vpliva na duševno počutje, samopodobo in samospoštovanje.
- Izboljšuje telesno kondicijo.
- Vzdržuje gibčnost, ravnotežje, zdravo držo in lepo oblikovano telo.
- Ugodno vpliva na učni uspeh.
- Vzdržuje ustrezno telesno držo, poveča mišično maso in zmanjša maščobno tkivo.
- Krepi zdravje.

2. DRUŽINA NAJ BO VIR ZDRAVEGA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA

Na gibanje otrok vplivajo predvsem starši, saj se otroci zgledujejo po njih. Veliko otrok se giblje pod prisilo staršev in velikokrat v tem gibanju ne uživajo. Otroci tako ne morejo širiti svoje kreativnosti, sposobnosti in samostojnosti. Njihovo mišljenje glede gibanja je omejeno na mišljenje in dovoljenje staršev, zato je pomembno, da že na začetku življenja pustimo otroku samostojno odločanje pri gibanju. Gibanje je tudi lažje, če se giblje celotna družina in tako prosti čas preživijo skupaj na svežem zraku. Pomembno pa je, da gibanje uvajamo že na začetku, saj ga tako otroci lažje organizirajo skozi nadaljnje življenje. Pri tem velja tudi pregovor »Kar se Janezek nauči, to Janez zna«, torej če se otroci redno gibajo, to prenesejo v kasnejše življenje in je to del njih, del njihovega življenja. Lažje je tudi za nadgradnjo gibanja in za težje napore, če ima otrok trdne temelje za gibanje že od nižje starosti. Ko jim starši pokažejo osnove, jih otroci v vrtcu in šoli lažje nagradijo in stopnjujejo na težje in dalj časa trajajoče.

Tudi na naši šoli skozi leta ugotavljamo, da so učenci vedno manj aktivni. Da bi zraven aktivnosti pri pouku športa lahko ponudili še nekaj več, smo se odločili, da se bomo aktivno vključili v projekt FIT4KID in učencem ponujamo številne gibalne dejavnosti, v katere se lahko

vključijo. Menimo namreč, da lahko tudi v današnjem času, v času neaktivnega življenjskega sloga, poskrbimo za aktivno in zdravo obliko gibanja tako v šoli, kot tudi v domačem okolju.

3. POSLEDICE POMANJKANJA GIBANJA

a) Prekomerna telesna teža

Prekomerna telesna teža je dandanes velik problem. Ne gre samo za estetski vidik, temveč je v nevarnosti tudi otrokovo življenje. Otrok, ki ima problem prekomerne telesne teže v otroštvu, ima velik potencial, da se bo s tem problemom soočal tudi v odrasli dobi. Z dodatnimi kilogrami je povezano tudi zdravje, saj so otroci izpostavljeni večjemu tveganju za razne zdravstvene probleme. Tukaj lahko veliko storijo starši sami, saj so oni v zgodnjem obdobju otroštva otrokov vzor. Usmerijo jih lahko v pravo smer glede prehrane in telesnih dejavnosti. Doma lahko uvedejo zdrave navade, in sicer bolj hranljivi obroki, manj gledanja televizije in uporabe računalnika ter več gibanja.

b) Zaostajanje v senzomotoričnem razvoju

Otrokovemu gibalnemu vedenju danes posvečamo vse več pozornosti. V ospredju je pospeševanje kognitivnih sposobnosti, socialnega vedenja in možnost vključevanja v skupino ter okolje. V gibalnem razvoju otroka moramo upoštevati povezanost fizioloških temeljev gibalnega upravljanja s senzomotorično razvojno zasnovo. Urejen razvoj gibalnih vzorcev je temelj nadaljnjega osebnostnega razvoja. Iz neurejenih zasnov občutenj lahko sklepamo na pomanjkljivo vedenje otroka. Drugi dejavniki pa so nemirno vedenje, socialne težave, pomanjkanje zbranosti in podobno.

c) Oslabitev imunskega sistema

Imunski sistem slabo deluje zaradi motenj, ki jih lahko sami odpravimo. Take motnje so: neprimerna prehrana, stres, neredne telesne dejavnosti, neprimeren načina življenja. Pomembno je, da motnjo pri otroku odkrijemo in jo tudi odpravimo. Pogosto odprava motnje ni nujna samo za dobro delovanje imunskega sistema, temveč tudi za izboljšanje psihofizičnega razvoja. Če živi otrok zdrav življenjski slog in je v dobri psihofizični kondiciji, ima zato bolj okrepljen imunski sistem. Telesna dejavnost neposredno pomaga pri imunskem sistemu in njegovem obrambnem delovanju s pospeševanjem krvnega obtoka, pospeševanjem dihanja, spodbujanjem potenja, večanjem aktivnosti mišic in stopnjevanjem samozavesti in samospoštovanja.

4. MOTIVACIJA OTROK ZA GIBANJE

Pogosto si starši postavljajo vprašanje, kdaj je pravi čas, da svojega otroka vključijo v športne dejavnosti. Odgovor na to vprašanje ni preprost, saj je odvisen od več dejavnikov. Vpliv na to ima otrokov telesni, duševni in socialni razvoj, njegova psihološka pripravljenost ter pravilen pristop staršev in drugih oseb, ki bodo ali so vključeni v otrokov gibalni razvoj. Danes skušamo otroke čim prej vključiti v športne vadbe. Prav tako je prisotna zgodnja specializacija v tekmovalne športe, ta pa se pogosto osredotoča na otrokovo telesno višino in njegove motorične sposobnosti, ne upošteva pa zrelosti otrok.

Pri vključevanju otroka v športne dejavnosti je pomembno, da spoznavanje s športom poteka preko igre. Šport mora otroku predstavljati zabavo in obliko druženja. Za večino otrok je vključitev v šport oziroma skupino najpomembnejši proces dojemanja kulture družbe. Vsak posameznik si želi, da bi bil čim bolj sprejet v novo okolje.

V vsakem izobraževalnem procesu je zelo pomembno povečanje motivacije učencev za delo in njihovo prizadevanje ter trud, da se določene dejavnosti lotijo z zagonom. Prav zato je dobro, da poznamo motivacijske dejavnike, saj z njihovo pomočjo lahko usmerjamo in spreminjamo potek pedagoškega procesa.

Glede na smer in intenzivnost motivacije ločimo **notranjo in zunanjo motivacijo**. Notranja motivacija je tista, ki izvira iz posameznikovega zanimanja ter želje po razvoju določenih sposobnosti. Dejavnost otroku predstavlja užitek oziroma zadovoljstvo, pomemben je potek same dejavnosti in ne končen cilj, otrok jo opravlja samovoljno in od nje ne pričakuje nobene nagrade. Zunanjo motivacijo pa krepijo nagrade, ki jih posameznik prejme po opravljeni dejavnosti. V to spadajo na primer pohvale, ugled, ocene ali druge materialne nagrade. Obe situaciji sta v otrokovem življenju zelo pomembni.

Pri otroku moramo vedeti, da je zanj pomembnejša notranja motivacija. Ta pri otroku razvije določeno stopnjo zmožnosti, avtonomije, zaupanja in samozaupanja. Povezuje se z občutki zadovoljstva, zabave, zanimanjem in vztrajanjem. Otrok se mora veseliti izvajanja zastavljenih nalog. Primarni cilj je, da otrok zastavljene gibalne naloge izvede z zadovoljstvom in ne z namenom prejetja nagrade ob koncu.

5. MOŽNOSTI GIBANJA NA NAŠI ŠOLI

a) Rekreacija pred poukom

Ples

Dejavnost je namenjena vsem učencem, ki jim je blizu gibalno ustvarjanje in jih ples veseli. Tekom leta učenci spoznavajo in se naučijo nekaj plesnih iger, družabnih in modernih plesov ter folklornih plesov. Učenci se tudi aktivno vključujejo v pripravo koreografij in nastopov na različnih prireditvah, krepijo svoje lastne interese in talente ter si s tem oblikujejo pozitivno samopodobo.



SLIKA 1: Folklorni ples.



SLIKA 2: Ples - pingvini.

Jutranja gibalnica

To je dodatna ura športa za učence, ki prihajajo že zelo zgodaj v šolo in se lahko razgibajo že v jutranjih urah. Pri jutranji gibalnici učenci razvijajo osnovne gibalne in funkcionalne sposobnosti, prijetno doživljajo šport skozi igro in spoznavajo nove športne vsebine. Zavedajo

se pomena zadostnega vsakodnevnega gibanja. Pri športni vadbi otroci preko igre spoznavajo različne naravne oblike gibanja, razvijajo svoje motorične sposobnosti, spoznavajo osnovne elemente gimnastike in atletike, razvijajo osnovne spretnosti z žogo ter spoznavajo pomen aktivnega preživljanja prostega časa.



SLIKA 3: Premagovanje obročev.



SLIKA 4: Vsak se je potrudil po najboljših močeh.

b) Rekreativna med poukom

FIT4KID

Naša šola sodeluje tudi v mednarodnem projektu Fit Slovenija. Namen projekta je razvijati in ustvarjati učenje skozi gibanje in igro. Z gibanjem se učijo in tako izražajo svojo ustvarjalnost in pri iskanju rešitev se učijo razmišljati. Povezuje vsa razvojna področja, vključuje različne tipe učenja in upošteva značilnosti otrok. Cilji projekta so: promocija gibanja in športnih aktivnosti otrok za ohranjanje zdravja, otrokom omogočiti raziskovanje svojih sposobnosti in krepitev le-teh in povečati kakovost in količino gibalne aktivnosti. Učitelji na naši šoli med poukom izvajamo različne gibalne minute.

V sklopu Fit gibalnih minut izvajamo **Fit hitre stimulacije (FHS)** in **Fit aktivne metode (FAM)**.

FIT HITRA STIMULACIJA je kratkotrajna telesna dejavnost, ki trajajo od 1 do 3 minute.

Omogoča psiho-fizično sprostitev, vzpodbudi srčno-žilni in dihalni sistem ter s tem pripravi telo na nadaljnje psiho-fizične obremenitve.

Poveča **OSREDOTOČENOST** in **KONCENTRACIJO**, zmanjša možnost za nastanek negativnih čustvenih situacij in omogoča vzpostavitev čustvenega ravnovesja.

Izvedeni primeri:

- **KOLONE:** Ko učitelj pove, naredite kolone po 3, 4, 5, ... učenci naredijo kolone. Če kateri učenec ostane, se postavi za učitelja. Dejavnost nekajkrat ponovimo.



SLIKA 5: Postavljanje kolon.

- **ZAMENJAJ PROSTOR:** Ko učitelj pove, da učenci morajo zamenjati prostor, se presedejo na drugi stol. Dejavnost nekajkrat ponovimo.



SLIKA 6: Poišči si nov prostor.

FIT AKTIVNA METODA je oblika učenja v gibanju.

Pri učencu poveča koncentracijo, osredotočenost in motivacijo za učenje.

Vključuje oblike asociativnega, primerjalnega, sodelovalnega, izkušnjskega in drugih oblik aktivnega učenja.

Izvedeni primeri:

- **AKTIVNI LISTI:** Pri matematiki smo ponavljali račune do 20. Računi so bili napisani na listkih. Listke smo položili na tla, na nek skupen prostor. Učenci so hodili in si jemali listke, račun prepisali v zvezek in ga izračunali. Ko so prvi račun končali so listek prinesli nazaj na skupen prostor in si vzeli nov listek z računom. Dejavnost smo izvajali 10 minut. Podobne naloge lahko delamo tudi pri slovenščini (prepis besed, slušna analiza glasov, ...).



SLIKA 7: Izberi si račun.

- **HOT DOG:** Pri slovenščini smo utrjevali slušno analizo glasov (prvi in zadnji glas). Učenci se postavijo v kolone po tri. Učenec, ki je na sredini pove eno besedo, učenec pred

njim pove prvi glas v tej besedi, učenec, ki je za njim pa pove zadnji glas v tej besedi. Enako nalogo lahko delamo pri matematiki pri iskanju predhodnikov in naslednikov.



SLIKA 8: Hot dog – prvi in zadnji glasovi.

Šport

V učnem načrtu je šolski predmet šport opredeljen kot nenehen proces bogatenja znanja, razvijanja sposobnosti in lastnosti ter pomembno sredstvo za oblikovanje osebnosti in odnosov med posamezniki. Ob sprotni skrbi za zdrav razvoj učence vzgajamo in učimo, kako bodo v vseh obdobjih življenja bogatili svoj prosti čas s športnimi vsebinami. Z zdravim življenjskim slogom bodo tako lahko skrbeli za dobro počutje, zdravje, vitalnost in življenjski optimizem. V 1. in 2. razredu imamo po predmetniku 3 ure športa na teden. V okviru športa pa učenci opravljajo tudi naloge za športno vzgojni karton.

Slovenska osnovna šola je tudi edina šola, ki načrtno spremlja in vrednoti učenčev razvoj in dosežke. To se meri na posebnem športno vzgojnem kartonu, ki predvideva enake vaje skozi vse razrede osnovne šole.

»Športno vzgojni karton se mi zdi zelo pomemben, saj lahko otroci spremljamo svoje spremembe in se primerjamo med seboj. Spremembe so vidne, saj vseh devet let opravljamo enake naloge, ki so primerne za vse starosti. Tako lahko primerjamo svoje rezultate in ugotovimo, ali smo se izboljšali ali poslabšali.«

Učitelji predmeta šport podatke, pridobljene na testiranjih, pošljejo na Fakulteto za šport v Ljubljano, kjer študenti tudi statistično obdelajo pridobljene informacije in jih posredujejo učitelju v evidenco.

Osební športnovzgojni karton									
Mesto		Letnik		Letnik		Letnik		Letnik	
	1. letnik	2. letnik	3. letnik	4. letnik	5. letnik	6. letnik			
1. tek / 100 m	2.10	1.32	1.58	1.44	1.48	1.41			
2. tek / 200 m	4.15	2.24	2.34	2.34	2.34	2.34			
3. tek / 300 m	7.20	3.50	3.50	3.50	3.50	3.50			
4. tek / 400 m	9.15	2.24	2.34	2.34	2.34	2.34			
5. tek / 500 m	11.15	3.50	3.50	3.50	3.50	3.50			
6. tek / 600 m	13.15	4.62	4.62	4.62	4.62	4.62			
7. tek / 700 m	15.15	5.74	5.74	5.74	5.74	5.74			
8. tek / 800 m	17.15	6.86	6.86	6.86	6.86	6.86			
9. tek / 900 m	19.15	7.98	7.98	7.98	7.98	7.98			
10. tek / 1000 m	21.15	9.10	9.10	9.10	9.10	9.10			
11. tek / 1100 m	23.15	10.22	10.22	10.22	10.22	10.22			
12. tek / 1200 m	25.15	11.34	11.34	11.34	11.34	11.34			
13. tek / 1300 m	27.15	12.46	12.46	12.46	12.46	12.46			
14. tek / 1400 m	29.15	13.58	13.58	13.58	13.58	13.58			
15. tek / 1500 m	31.15	14.70	14.70	14.70	14.70	14.70			

SLIKA 9: ŠVK

Športni dnevi

V 1. in 2. razredu izvedemo po 5 športnih dni na leto. Športni dnevi spadajo v redno šolsko delo in se izvedejo v skladu z učnim načrtom in letnim delovnim načrtom šole.

Prvo vzgojno-izobraževalno obdobje (1. - 3. razred): pet športnih dni (pohod, štafetne igre, igre na snegu, izvajanje nalog za Zlati sonček in šolska strokovna ekskurzija).



SLIKA 10: Tek v Fazaneriji.

Športni program Zlati sonček

Športni program Zlati sonček je namenjen našim najmlajšim, starim od 6 do 8 let. Namen programa je najmlajše motivirati za gibalno dejavnost, predvsem pa v njih vzpodbuditi željo, potrebo, navado po športni igrivosti v vseh starostnih obdobjih. Notranje in zunanje spodbude lahko okrepijo notranjo željo po športnem udejstvovanju.

Program obsega deset nalog v prvem ter devet nalog v drugem razredu, od katerih so določene štiri, ki jih mora otrok obvezno opraviti. Od preostalih šestih oz. petih nalog otrok opravi še dve nalogi po izbiri. Če otrok opravi predpisano število nalog (skupaj šest nalog), ob koncu šolskega leta prejme medaljo Zlatega sončka.

Podeljevanje priznanj:

1. razred – bronasta medalja Zlati sonček,
2. razred – srebrna medalja Zlati sonček,
3. razred – zlata medalja Zlati sonček.

Če otroku ne uspe opraviti predpisanega števila nalog, prejme priznanje za sodelovanje v programu.

Na koncu šolskega leta se z učenci zberemo na šolskem igrišču in opravimo podelitev medalj in priznanj s športnimi igrami.



SLIKA 11: Podiranje škatel.



SLIKA 12: Podelitev medalj in priznanj.

Plavalni tečaj

Ob koncu prvega razreda v okviru športa opravimo 10 urni plavalni tečaj (navajanje na vodo). Aktivnosti opravimo na kopališču M. Sobota.

V 2. razredu pa opravimo 20-urni plavalni tečaj na kopališču v Radencih.

Zaključna ekskurzija

Strokovne ekskurzije 1. vzgojno-izobraževalnega obdobja so naravnane v smeri gibanja in učenja hkrati. V 1. razredu gremo v Malo Polano (obisk tipične prekmurske domačije), ogledamo si domačijo Miška Kranjca, Copekov mlin in izvedemo delavnico s koruznim ličjem. V 2. razredu pa si ogledamo muzej na prostem v Filovcih in gremo do Bukovniškega jezera. Tako se učenci gibajo in hkrati spoznavajo značilnosti domače pokrajine.



SLIKA 13: Ustvarjali smo s koruznim ličjem.

SLIKA 14: Muzej na prostem v Filovcih.

c) Rekreativna po pouku

Planinec sem

Skupaj s Planinskim društvom Matica iz Murske Sobote organiziramo pohode v domači pokrajini in drugod po Sloveniji. Da so naši izleti zabavni in predvsem varni, poskrbimo prav vsi! Učenci se v tej dejavnosti naučijo aktivno preživeti prosti čas, razvijajo pozitiven odnos do narave in skrbi zanjo, spoznavajo različna življenjska okolja in naravna bogastva ter življenje v naravi. Posvečajo se tudi skrbi za zdravje, varnosti samega sebe in ostalih udeležencev v gorah ter se ob tem seznanijo z nevarnostmi v gorah oz. na planinskih poteh, razvijajo strpnost, ki je pomembna lastnost vsakega planinca. Hkrati pa tudi gradijo na pozitivni samopodobi ob doživljanju veselja pri doseganju ciljev.



SLIKA 15: Planinska pot.

SLIKA 16: Igre na snegu.

Gimnastika

Gimnastika je šport, ki razvija osnovne gibalne sposobnosti (spretnosti), otrok pa pridobiva gibalne izkušnje in znanja, ki bogatijo njegovo gibanje. Zagotavlja ugodno izhodišče za ukvarjanje z drugimi športi in kakovost življenja na višji ravni. Namen te interesne dejavnosti pa je vsekakor tudi, da otroci utrjujejo svoje zdravje, se učijo opazovati in spremljati lasten motorični in morfološki razvoj ter skrbijo za pravilno telesno držo. Gimnastika vpliva na otrokov telesni, gibalni in psihični razvoj, zato pravimo, da so njeni vplivi vsestranski.



SLIKA 17: Priprava na izvedbo kolesa. **SLIKA 18:** Skok čez kozo.

Nogomet za dečke in deklice

Pri interesni dejavnosti nogomet se posvečamo predvsem utrjevanju znanja osnovnih tehničnih in taktičnih elementov ter igri. Poleg tega je poudarek tudi na izboljšanju motoričnih in funkcionalnih sposobnosti. Glavni cilj dejavnosti je učencem ponuditi dodatno možnost za izvajanje različnih športnih aktivnosti in s tem pozitivno vplivati na njihovo zdravje in počutje. Telesna dejavnost pozitivno vpliva tudi na razvoj kognitivnih sposobnosti. Učenci, ki so gibalno zelo aktivni, si 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 učenci. Ker je nogomet ekipni šport, si učenci oblikujejo tudi pozitivne vedenjske vzorce, kot so medsebojno sodelovanje in pomoč, strpnost ter sprejemanje različnosti.



SLIKA 19: Nogometne igre za dečke.

SLIKA 20: Nogometne igre za deklice.

6. SKLEP

Naša šola zagotovo ponuja veliko možnosti za rekreacijo, ki jih nekateri učenci tudi s pridom izkoristijo. Seveda pa mora biti gibanje v učencu samem. Učenec si mora tega želei. Dokazano je, da če se družina ukvarja s športom, se potem tudi otroci. Hkrati je dokazano, da naše telo zahteva gibanje, da je lahko zdravo. Prednost naše šole je tudi v tem, da smo vključeni v projekt FIT4KID in je gibanje vključeno tudi v pouk. Naši možgani za pravilno delovanje potrebujejo gibanje in če je dovolj gibanja, potem tudi bolj optimalno delujejo.

Kljub vsem organiziranim vadbam, tudi vsakodnevno opravimo ogromno gibanja, ki se ga mogoče niti ne zavedamo. Sem spadajo vsa domača opravila, in sicer pomivanje oken, pometanje, sesanje, čiščenje avtomobila so tudi zdravju koristne telesne dejavnosti. Tudi nošenje nakupovalnih vrečk iz trgovine, odnašanje smeti, košnja trave so oblike gibanja.

Če bi vsak od nas vsak dan opravil kakšen opravek peš (šola, trgovina, služba, vrtec ...), bi se hkrati gibal in naredil nekaj dobrega za naš planet.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Drev, A. (2021). Odnos otrok in mladostnikov do gibanja: Izsledki fokusnih skupin. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.
- [2] Škof, B. (2010). Spravimo se v gibanje za zdravje in srečo gre. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport, Fundacija za šport Center za vseživljenjsko učenje v športu.
- [3] Pišot, R. (2010). Otroci potrebujejo gibanje. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno – raziskovalno središče Koper – Inštitut za kineziološke raziskave, Univerzitetna založba Annales.
- [4] U. Kermavt, Pomen gibanja za otroke, (2019). Pomen gibanja za otroke | Družina – vsak dan s teboj (druzina.si). Pridobljeno: 5. 10. 2023.
- [5] Kutoš Sečko, N. [fotografije: lasten arhiv in arhiv OŠ III Murska Sobota]

SISTEMATIČNOST IN POSTOPNOST PRI POUČEVANJU ALPSKEGA SMUČANJA

POVZETEK

V okviru Centra šolskih in obšolskih dejavnosti smo posneli didaktični film z naslovom »Z nami skozi metodiko alpskega smučanja«, namenjen predvsem učiteljem, ki poučujejo alpsko smučanje. Na podlagi različnih znanj in izkušenj smo ugotovili, da lahko s pomočjo inovativnih pripomočkov, kot je video gradivo, omogočimo učencem in učiteljem lažje in kakovostnejše učenje alpskega smučanja. S predhodnim ogledom filma »Z nami skozi metodiko alpskega smučanja« si lahko tako učenci, kot učitelji že pred samim odhodom na sneg, ogledajo potek dela na snegu. Velik poudarek v filmu dajemo načelu sistematičnosti in postopnosti pri poučevanju alpskega smučanja. Film je razdeljen na štiri poglavja. Vsako poglavje nazorno prikaže primeren teren, cilje, tehniko, posebnosti ter vaje. Prikazani izbor vaj učiteljem omogoča hitro, varno in kakovostno poučevanje alpskega smučanja. To je prvi film te vrste v Sloveniji, ki poudarja sistematičnost in analitičnost učenja alpskega smučanja. Uporablja se kot učni pripomoček v Centrih šolskih in obšolskih dejavnosti, v šolah, na Fakulteti za Šport ter vseh pedagoških fakultetah po Sloveniji, kjer je študentom predpisan kot literatura. Film je prosto dostopen na spletu. Prispevek predstavlja tudi vlogo Centra šolskih in obšolskih dejavnosti pri smučarskem opismenjevanju otrok ter potek snemanja in namen didaktičnega filma.

KLJUČNE BESEDE: alpsko smučanje, didaktični film, pripomočki, Center šolskih in obšolskih dejavnosti

SYSTEMATIC AND GRADUAL APPROACH IN TEACHING ALPINE SKIING

ABSTRACT

An educational film titled "Together Through the Methodology of Alpine Skiing" has been produced by the Centre for school and Outdoor Education with the aim of assisting teachers who instruct alpine skiing in outdoor school settings. Based on extensive knowledge and experience, we have established that through the use of innovative tools, such as a video presentation, we can facilitate more accessible and higher-quality learning of alpine skiing for both students and teachers. Therefore, by previewing the film "Together Through the Methodology of Alpine Skiing" students and teachers can see the working process on the snow before actually heading to the slopes. The film places a significant emphasis on the principles of systematic and gradual teaching of alpine skiing. It is divided into four parts, each clearly illustrating suitable terrain, objectives, techniques, particularities and exercises. The demonstrated set of exercises enables teachers to instruct alpine skiing quickly, safely, and on a high-quality level. This film is the first of its kind in Slovenia which focuses on the systematic and analytical approach of learning alpine skiing. The film is utilised as a teaching aid in Centres for school and Outdoor Education, schools, at the Faculty of Sports together with all the pedagogical faculties throughout Slovenia, where it is considered as obligatory literature for students. The film is freely accessible online. The article also highlights the role of the Centre for school and Outdoor Education in skiing literacy for children as well as the purpose and the production process of the educational film.

KEYWORDS: alpine skiing, educational film, aids, Centre for school and Outdoor Education

1. UVOD

Ideja o prvem projektu se je porodila v šoli v naravi v Centru šolskih in obšolskih dejavnosti (v nadaljevanju CŠOD). Med čakanjem na vlečnico na smučišču Rogla me je sodelavka vprašala: »Kaj, če bi napisala prispevek za revijo o alpskem smučanju v CŠOD?« Zamisel o prispevku se je že med naslednjim čakanjem na vlečnico spremenila v »Kaj, če bi posnela film o alpskem smučanju v CŠOD?«

Iz naključnega pogovora je tako nastal naš že tretji film »Z nami skozi metodiko alpskega smučanja«, ki je namenjen tako učiteljem smučanja kot tudi tistim, ki bi radi svoje znanje nadgradili. Prikazuje, kako se z analitičnim pristopom naučimo smučati.

2. ŠOLA V NARAVI IN POMEN CENTROV ŠOLSKIH IN OBŠOLSKIH DEJAVNOSTI

Šola v naravi je v našem sistemu nepogrešljiv spremljevalec učnega procesa tako v osnovnih kot srednjih šolah in seveda tudi v šolah s prilagojenim programom (Šola v naravi, 2019). Začetki segajo v leto 1964, ko se je izvajala izključno kot plavalna in zimska šola v naravi. Vendar že takrat program ni temeljil samo na učenju plavanja in smučanja (Kristan, 1998). Čas, ki ga učenci preživijo v šoli v naravi, je danes namenjen izpopolnjevanju na športnem, naravoslovnem in družboslovnem področju, ob tem pa je velik poudarek tudi na osebnostnemu in socialnemu razvoju (Kajtna idr., 2013).

Delo poteka v bolj sproščenem vzdušju kot pri klasičnem pouku, kar omogoča vzpostavitev pristnejših stikov med učenci in učitelji ter med učenci samimi, to pa doprinese k boljšemu sodelovanju. Zaradi tega se veliko zastavljenih ciljev, povezanih z otrokovim socialnim in osebnostnim razvojem, lažje doseže prav v šoli v naravi. Učenci dobijo nove ideje, kako dejavno preživljati prosti čas, učijo se ferpleja, spoznajo zdravo tekmovalnost, pri kateri ne gre za zmago, ampak za sodelovanje, skupinsko delo, krepijo prijateljske vezi, zaupanje in medsebojno pomoč. Vse to so vrline, na katere današnji otroci in mladi na žalost pozabljajo oziroma se redko srečujejo z njimi, so pa še kako pomembne za nadaljnje življenje. Tako učenci v šoli v naravi pridobijo ogromno znanj, ki so jim lahko v pomoč pri premagovanju ovir, na katere naletijo v vsakodnevnem življenju (Jug, 2022).

Delovanje Centra šolskih in obšolskih dejavnosti sega na področje šolstva, športa, znanosti in kulture. CŠOD je bil ustanovljen za opravljanje strokovnih in organizacijskih nalog, povezanih s posredovanjem znanja, z uvajanjem v raziskovalno delo, s kulturnimi dejavnostmi in za realizacijo posameznih delov programa na področju vzgoje in izobraževanja (Ustanovitev CŠOD, 2018).

Osnovne naloge CŠOD so opredeljene v 28. členu Zakona o organizaciji in financiranju vzgoje in izobraževanja ZOFVI (2007). Mednje sodijo izvedba tedenskih programov šole v naravi za učence, dijake in otroke s posebnimi potrebami (naravoslovni teden, družboslovni teden, športni teden (Slika 1), teden obveznih izbirnih predmetov), dnevi dejavnosti (naravoslovni, kulturni in tehniški dnevi) in aktivne počitnice.



SLIKA 1: Športni teden na smučišču Rogla.

Poslanstvo CŠOD je pomoč šolam pri izvajanju programov šole v naravi, ki oblikujejo in spodbujajo zdrav način življenja in odgovoren odnos do naravnega okolja, vzgajajo za spoštovanje in sodelovanje, za sprejemanje drugačnosti in medsebojno strpnost.

Programi se izvajajo v domovih CŠOD in v dnevnih centrih po vsej Sloveniji. To omogoča udeležencem, da ob pestrosti naravne in kulturne dediščine realizirajo postavljene cilje na področju znanja, veščin in spretnosti na kognitivnem področju. Danosti CŠOD omogočajo večje upoštevanje didaktičnih priporočil, predvsem pa gre za uresničevanje ciljev s socialno-emocionalnega področja in oblikovanja stališč. Skupno delo in bivanje učencev ter neposredni stik z novim okoljem omogočata doseganje najzahtevnejših ciljev (Ustanovitev CŠOD, 2018). Z ustanovitvijo in razvojem CŠOD je država naredila velik korak v pravo smer, ki nam ga zavidajo skoraj vse države v Evropi. V Sloveniji imamo trenutno 25 organizacijskih enot (v nadaljevanju OE), ki izvajajo športne, naravoslovne in družboslovne tedne. V vsaki od teh OE je zaposlenih do 12 oseb. 4–5 učiteljev, 2–3 kuharji, čistilke, upravnik in pedagoški vodja. Nudijo bivanje, hrano in program, ki je značilen za določeno OE. Program je vezan na učni načrt in ga pripravimo skupaj s šolo. Osnovni cilji so spoznavanje okolja, delo v naravi ter osebni in socialni razvoj. Delo pretežno poteka zunaj v naravi, vsebine pa so naravoslovne, družboslovne in športne. V vsaki OE dajemo velik poudarek varnosti. Prav tako so zagotovljeni zdravstveni in higienski pogoji.

Zaposleni v CŠOD se trudimo, da se dodatno spopolnujemo in svoje znanje nadgrajujemo, saj želimo ostati vodilni pri uvajanju novih didaktičnih metod pri delu na terenu oziroma v naravi. Športne, naravoslovne in družboslovne vsebine skušamo prenesti učencem na svež, zanimiv, inovativen način. V programih upoštevamo in uporabljamo nova strokovna spoznanja in izkušnje ter tako dvigamo kakovost izobraževanja v šoli v naravi. Zaradi tega želimo, da bi se v naše programe v prihodnje vključevalo še večje število osnovnih in srednjih šol, ki bi pri nas lahko izvedle tiste dejavnosti in uresničile tiste izobraževalne cilje, ki jih znotraj razreda oziroma šole ne morejo (Ustanovitev CŠOD, 2018).

3. NASTANEK FILMA

Začetno idejo o snemanju filma smo predstavili vodstvu CŠOD, ki nam ga je odobrilo in nato smo najprej naredili akcijski načrt. V njem smo opredelili vse, kar smo vedeli, da potrebujemo za izvedbo projekta. Določili smo smučarske storitve, poiskali snemalko, demonstratorje, smučišča, kjer bomo snemali, termine snemanj, lektorico in bralko besedila. Predvideli smo tudi kraj in čas premiere filma in določili, kje bodo potekale nadaljnje predstavitve filma.

a) Smučarske storitve

Iz velikega števila smučarskih storitev smo na podlagi izkušenj izbrali tiste, ki so se nam zdele najbolj uporabne, in hkrati upoštevali načelo sistematičnosti in postopnosti. Smučarskih storitev je namreč v teoriji in praksi mnogo več, kot jih prikazuje film. Po vrstnem redu smo napisali storitve za vsako raven učenja alpskega smučanja, ki smo jih med samim snemanjem filma dosledno upoštevali.

b) Nastopajoči

Izbira demonstratorjev ni bila zahtevna, saj sva to vlogo prevzela sodelavka Snežana Jug in jaz. S pomočjo učiteljev na osnovni šoli ter s privolitvijo staršev smo našli otroke (Slika 3), ki so prevzeli glavno vlogo v našem filmu. Vse kadre z otroki smo posneli v enem dnevu na smučišču Vogel.



SLIKA 3: Otroci so glavne zvezde našega filma.

Za popestritev posameznih kadrov smo k snemanju filma povabili tudi člana demonstratorske vrste Slovenije Matica Macuha in našega olimpijca Tima Mastnaka (Slika 4). Imeli smo srečo, saj je Tim le nekaj dni pred tem osvojil olimpijsko medaljo. Kot pravi športnik in profesionallec si je kljub medijskim obveznostim vzela čas za snemanje.



SLIKA 4: Skupaj s Timom Mastnakom po uspešnem dnevu.

c) Kraji in termini snemanj

Potrebno je bilo izbrati kraje in določiti termine snemanj. Odločili smo se za smučišči Rogla in Vogel ter uredili, da nam pred uradnim odprtjem smučišč zaženejo žičniške naprave. Termine snemanj smo določili v mesecih januar, februar in marec, vendar smo že vnaprej vedeli, da bo potrebno veliko prilagajanj, usklajevanj in čakanj na lepo vreme.

č) Druge aktivnosti in predstavitve

Potrebno je bilo poiskati osebo, ki je snemalec, režiser in producent hkrati pa dober smučar. K sreči smo našli Mojco Odar, za katero smo vedeli, da bo s svojim znanjem in izkušnjami ogromno pripomogla h končnemu izdelku.

Posnetemu video gradivu sledi montaža filma, pisanje in lektoriranje spremnih besedil. Vedeli smo, da bo delo zahtevalo veliko sodelovanja, komunikacije in timskega dela. V tej fazi so nam bili s svojimi pripombami, komentarji in nasveti v veliko pomoč tudi strokovnjaki s fakultet in Smučarske zveze Slovenije. Upoštevajoč njihove nasvete in mnenja je končni izdelek še dodatno pridobil na strokovnosti.

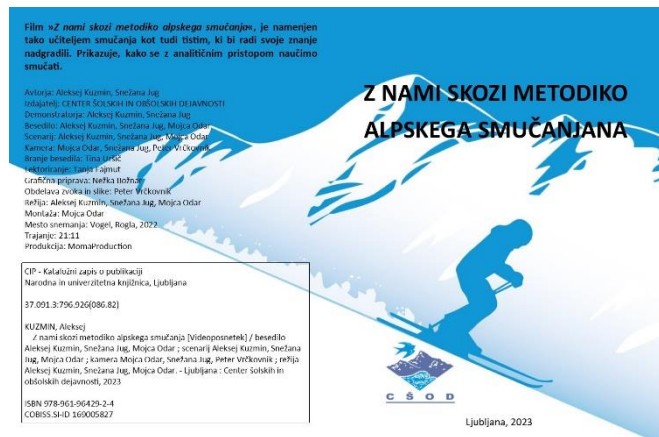
Tudi spremno besedilo je bilo večkrat pregledano in popravljeno ter na koncu posneto s profesionalno bralko Tino Uršič. Film je tako dobil svojo končno podobo.

Premiero filma sva v celoti organizirala sama s sodelavko Snežano. Potrebno je bilo določiti termin in najeti prostor. Dom II. slovenskega tabora v Žalcu je bil prava izbira, saj ima kinodvorano in prostor za pogostitev. Pridobila sva voditelja Petra Kavčiča in govorce, pripravila scenarij in povabila goste. Tako smo film predstavili širši javnosti in se zahvalili vsem sodelujočim (Slika 5), ki so pripomogli k nastanku filma.



SLIKA 5: Premiera filma v Domu II. slovenskega tabora.

Sledile so predstavitve na širšem kolegiju CŠOD, ISIA seminarju in drugod. Pridobila sva še CIP kodo oz. kataloški zapis o publikaciji (Slika 6).



SLIKA 6: Pridobljen kataložni zapis o publikaciji.

4. PREGLED DIDAKTIČNEGA FILMA

Načelo sistematičnosti in postopnosti je zlato pravilo, ki ga je treba upoštevati pri poučevanju smučanja. Načelo sistematičnosti in postopnosti: vse mora biti urejeno in povezano; od lažjega k težjemu; od enostavnega k sestavljenemu; od bližnjega k daljnemu; od znanega k neznanemu (Salberger, M. 2013).

Film prikazuje štiri ravni alpskega smučanja, kot jih določa Shema nacionalne šole alpskega smučanja Slovenije. Za vsako raven se od najlažje modre do najzahtevnejše črne barve prikaže primerna težavnostna stopnja terena. Opisani so cilji in tehnike vsake posamezne storitve. Opisane so posebnosti in prikazane vaje, za katere smo menili, da z njimi sistematično in postopno nadgrajujemo smučarsko znanje.

V prvem delu filma so prikazane osnove smučanja. Prikazan je osnovni položaj smučarja na mestu v plužnem, klinastem in vzporednem položaju smučič ter v teh treh položajih smučič med drsenjem. Sledijo vaje za varno ustavljanje smučarja in preproste spremembe smeri v drsenju v plužnem ali klinastem položaju smučič. V drugem delu so prikazane začetne oblike smučanja. V njem so prikazane vaje, s katerimi postopno preidemo iz plužno ali klinasto postavljenih smučič na postopno bolj vzporedno postavljene. Prikaže pot učenja od klinastih lokov do osnovnega zavoja. Film se nadaljuje z nadaljevalnimi oblikami smučanja, kjer je prikazana metodična pot do osnovnega vijuganja. V tej fazi učenja se smučar prvič sreča s smučanjem na vzporedno postavljenih smučeh in vbadanjem palic, zato smo v tem delu filma prikazali nekoliko več vaj. Za popestritev vadbe pa smo dodali še dopolnilne naloge.

Vrhunske oblike smučanja so prikazane v zadnjem delu filma. Prikazana je metodična pot od osnovnega vijuganja do vijuganja v širšem in v ožjem hodniku. Temu delu smo dodali še koordinacijske vaje, ki so namenjene zelo dobrim smučarjem. S temi vajami nadgradimo smučarsko znanje. Vadbo smo popestrili še s prikazom smučanja v formacijah z Maticem Macuhom (Slika 7) in Timom Mastnakom.

Vaje navajamo kot osnovo za pridobivanje smučarskega znanja, ki omogoča varno gibanje na smučeh. Kljub temu pa poudarjamo, da najboljši smučarji postanemo s smučanjem!



SLIKA 7: Formacijska vožnja z Maticem Macuhom.

5. SKLEP

Namen didaktičnega filma je prikaz pomena načela sistematičnosti in postopnosti pri poučevanju alpskega smučanja. S takšnim načinom tudi pripomoremo k lažjemu, varnemu in učinkovitemu učenju alpskega smučanja. Film predstavlja inovativen pristop k učenju alpskega smučanja, saj menimo, da si učenci in učitelji ob predhodnem ogledu filma olajšajo učenje alpskega smučanja. Ob ogledu vseh stopenj poučevanja so tako že pred pričetkom vadbe seznanjeni z delom na snegu. Predvsem učiteljem pa je ogled lahko v veliko pomoč, saj se lahko prek predhodnih informacij, ki jih dobijo ob ogledu filma, ustrezno pripravijo.

Namen filma »Z nami skozi metodiko alpskega smučanja« je dosežen. Uporablja se kot učni pripomoček na domovih CŠOD. Prikazujejo ga na tečajih »Strokovni delavec v alpskem smučanju« na Smučarski zvezi Slovenije. Profesorji na Fakulteti za šport v Ljubljani (Slika 8) in na Pedagoških fakultetah v Kopru, Ljubljani in Mariboru (Slika 9) ga prav tako uporabljajo kot literaturo za študente.

Temeljna literatura in viri/Readings:

Lešnik B. & M. Žvan (2010). Naše smučine, teorija in metodika alpskega smučanja (dopolnjena izdaja). Ljubljana: SZS-ZUTS Slovenije
 Lešnik B. & M. Žvan (2011). A turn to move on – Alpine skiing – Slovenian way, Theory and Methodology of Alpine Skiing. Ljubljana: Ski Association of Slovenia-Ski Instructors Association of Slovenia
 Pišot R. & M. Videmšek (2004). Smučanje je igra. Ljubljana: SZS – Združenje učiteljev in trenerjev smučanja
 Kuzmin A. & S. Jug (2019). <https://www.youtube.com/watch?v=N-BzAnCLiIq&t=95s>
 Smučarska zveza Slovenije, ZUTS Slovenije, DEMO Team Slovenia - Slovenian ski school basic drills and exercises: <https://www.youtube.com/watch?v=Pm9ZYrIqd0A&t=13s>
 Smučarska zveza Slovenije, ZUTS Slovenije (2014). Deskanje na snegu, delovno gradivo za učitelje deskanja na snegu.

SLIKA 8: Obvezna literatura za študente FŠ.

Literatura in viri za predmet **MOTORIČNI PRAKTIKUM**

SMUČANJE

Kuzmin, A., in Jug, S. (2019). *Z nami na smuči*. Ljubljana: CŠOD. Produkcija: Moma Production. <https://www.youtube.com/watch?v=N-BzAnCLiIq&t=95s>
 Kuzmin, A., in Jug, S. (2022). *Z nami skozi metodiko alpskega smučanja*. Ljubljana: CŠOD. Produkcija: Moma Production. <https://www.youtube.com/watch?v=62uEqcxBDGk>
 Kuzmin, A., in Jug, S. (2021). *Z nami na servis alpskih smuč*. Ljubljana: CŠOD. Produkcija: Moma Production. <https://www.youtube.com/watch?v=bQJcVTS-1Fc>
 Lešnik, B. in Žvan, M. (2010). *Naše smučine. Teorija in metodika alpskega smučanja*. Ljubljana: SZS - ZUTS Slovenije.
 Pišot, R. in Videmšek, M. (2007). *Smučanje je igra*. Ljubljana: Združenje učiteljev in trenerjev smučanja Slovenije.

SLIKA 9: Obvezna literatura za študente PF.

Film »Z nami skozi metodiko smučanja« je preveden tudi v angleški jezik.

Film je prosto dostopen na spletni strani YouTube.

Pozitivne povratne informacije, ki jih dobivamo od učiteljev, nam dajejo energijo za nove projekte. Film »Z nami skozi metodiko smučanja« ni edini projekt, ki smo ga skupaj s sodelavci pripeljali do konca. Dokazali smo, da se s skupinskim delom in ljubeznijo do stvari, ki jih počnemo, da storiti tudi tisto, kar se zdi na začetku projekta skoraj nemogoče.

LITERATURA IN VIRI

- [1] USTANOVITEV ČŠOD. [Online]. ČŠOD. [citirano 12. 11. 2018]. Pridobljeno s <https://www.csod.si/>
- [2] Kajtna T., Burnik S., Brod T., Pori M., in Jereb B. (2013). Kako reševati probleme pri dejavnostih v naravi. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- [3] Kristan, S. (1998). Šola v naravi. Didakta.
- [4] Šola v naravi. (2019). Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport. Pridobljeno s http://www.mizs.gov.si/si/delovna_podrocja/direktorat_za_predsolsko_vzgojo_in_osnovno_solstvo/osnovno_solstvo/sola_v_naravi/
- [5] Zakon o organizaciji in financiranju vzgoje in izobraževanja. (2007). Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport. Pridobljeno s <https://zakonodaja.com/zakon/zofvi/28-clen-javni-zavodi>
- [6] Terminološki slovar vzgoje in izobraževanja - Projekt "Terminološki slovar vzgoje in izobraževanja", 2008–2009, Agencija za raziskovanje RS.
- [7] Jug, S. (2018). IX. mednarodna znanstvena konferenca "Prehrana, gibanje in zdravje". Pridobljeno s https://www.risdr.si/data/attachment/40b4efaaa821a3b5b1282b8c60e1b82c3b05baae/1568104060Bilten_Prehrana_gibanje_in_zdravje_2018.pdf
- [8] Salberger, M. (2013). Poti in stranpoti – Aktualnost didaktične misli Jan Amos Komensky (1592–1670). Pridobljeno s <https://potiinstranpoti.blogspot.com/2013/12/aktualnost-didakticne-misli-jan-amos.html>

Z GIBANJEM DO NASMEJANIH OBRAZOV V RAZREDU

POVZETEK

V zadnjih letih je velik poudarek na pomenu telesne oziroma gibalne dejavnosti v izobraževanju. Šole postajajo središča za celostni razvoj otrok. V okviru šolskega sistema ne le spodbujamo telesno dejavnost, temveč jo tudi aktivno vključujemo v vsakodnevno rutino. Raziskave so pokazale, da učenci, ki se redno gibajo, dosegajo boljše rezultate. V prispevku želim prikazati nekaj aktivnosti, ki jih lahko vključimo v redni pouk, saj sem tudi sama opazila, da redna telesna aktivnost pomembno vpliva na učence. V pouk sem vključevala najrazličnejše gibalne dejavnosti ter ob tem spremljala, kako vplivajo na počutje učencev in na njihovo zmožnost sprejemanja novih znanj. Izbirala sem aktivnosti, ki so dostopne vsem učencem, ne glede na njihove telesne sposobnosti ali interese. Po opravljeni aktivnosti sem opazila, da so učenci pridobili več energije za delo in so bili bolj pripravljeni na sprejemanje novih znanj. To lahko pripisujemo pozitivnemu vplivu telesne aktivnosti, saj le-ta spodbudno vpliva na delovanje možganov. Poleg tega, da so bili učenci bolj zdravi in tudi srečnejši, so dosegali tudi boljše šolske rezultate in so z veseljem ostajali v šoli tudi po pouku ter niso bili utrujeni po zahtevnem šolskem delu. To je bilo razvidno tudi po tem, da so učenci redno prihajali k pouku, zelo malo je bilo izostankov in veliko več so se družili med seboj. Na podlagi teh ugotovitev sklepam, da gibanje pomembno prispeva k pozitivnemu vzdušju v šoli, kjer učenci z veseljem pridobivajo znanje in se razvijajo, hkrati pa radi prihajajo v šolo in so motivirani za učenje.

KLJUČNE BESEDE: gibanje, telesna dejavnost, zadovoljni učenci, učenje z aktivnostjo

WITH MOVEMENT TO SMILING FACES IN THE CLASSROOM

ABSTRACT

There has been an increasing emphasis on the importance of physical activity in education in recent years. Schools are becoming centers for the holistic development of children. Within the school system, we not only encourage physical activity but also actively incorporate it into the daily routine. Research has shown that students who engage in regular physical activity achieve better results. In this article, I would like to show some activities that can be integrate into regular classes, as I have personally observed that regular physical activity significantly affects students. I included a variety of physical activities in my teaching and observed how they influenced the well-being of students and their ability to absorb new knowledge. I selected activities that are accessible to all students, regardless of their physical abilities or interests. After completing these activities, I noticed that students gained more energy for their work and were more prepared to absorb new knowledge. This can be attribute to the positive impact of physical activity, as it has a stimulating effect on brain function. In addition to being healthier and happier, students also achieved better academic results and willingly stayed in school after classes. This was evident in the fact that students regularly attended classes, with very few absences, and they interacted more with each other. Based on these findings, I conclude that physical activity significantly contributes to a positive atmosphere in school, where students eagerly acquire knowledge, develop, and are motivated to learn, all while enjoying coming to school.

KEYWORDS: movement, physical activity, happy students, learning through activity

1. UVOD

V sodobnem šolskem okolju se vedno bolj zavedamo, da učenje ni omejeno le na knjige in učilnice. Ključni element uspešnega izobraževanja in dobrega počutja učencev je gibanje. V Slovarju slovenskega knjižnega jezika je gibanje opisano kot telesna aktivnost, ki ohranja telesne sposobnosti in aktivno telo. Gibanje v šoli pa ni samo fizična dejavnost, temveč je tudi orodje za spodbujanje pozitivnih čustev in nasmehov na obrazih učencev. Omogoča krepitev in vzdrževanje kosti, mišic in sklepov, pomaga pri nadzoru telesne teže ter prispeva k optimalnemu delovanju srca in pljuč.

V današnjem času je pomen gibanja izjemno velik. Iz razvojne psihologije vemo, da imajo otroci zelo veliko naravno potrebo po gibanju, saj je to osnovna biološka potreba, ki spodbuja in omogoča zdrav način življenja. Z gibanjem vplivamo na otrokov zdrav telesni, duševni in socialni razvoj in s pomočjo različnih telesnih dejavnosti potešimo željo po gibanju, otroci se sprostijo, zabavajo ter pridobijo nove moči za nadaljnje delo. Med gibanjem se utrujeni deli telesa hitreje obnovijo, kar prispeva k zmanjšanju psihične napetosti.

Učenci so v šoli omejeni s časom, imajo natrpan urnik in nenehno nekam hitijo. Pomembno je, da jim omogočimo čas tudi za počitek, sprostitev, gibanje in igro. Gibanje ne bi smelo biti privilegij samo za učence, saj pripomore k zdravemu telesnemu razvoju tudi učiteljev. Kajti le spočit in osredotočen učitelj bo lahko dosegel uspešnost pri pouku in bo tudi sam vzor, ki se ukvarja s telesno aktivnostjo, igro, hodi v naravo ...

Raziskave kažejo, da se obseg gibanja in športnih aktivnosti med mladostniki zmanjšuje. To je posledica sodobnega načina življenja in hitrega tempa. Vse več je tudi sedečega dela. Vse manj otrok hodi v šolo peš ali s kolesom, vedno več časa pa preživijo pred računalniškimi igrkami in na računalniku. Ravno gibanje pa ima ključno vlogo pri gradnji samozavesti, občutenju uspeha, vzpostavljanju medsebojnih odnosov in vključevanju v družbo. Vse to moramo prepoznati učitelji in je potrebno, da v proces poučevanja vključujemo vse več gibanja. S tem lahko olajšamo učencem premagovanje izzivov, ki jih srečujejo med odraščanjem, ter jim pomagamo bolj sproščeno dosegati svoje cilje. Aktivni učenci so bolj uspešni v šoli in se lažje soočajo s sodobnimi izzivi na poti odraščanja, kot so prevelika zahtevnost, tekmovalnost, izogibanje zasvojenosti in stresa.



SLIKA 1: Dejavnosti v šoli, ki učencem omogočajo gibanje.

2. DEJAVNOSTI, KI OMOGOČAJO GIBANJE

Učenci so vse preveč obremenjeni ne samo s šolskim delom, ampak tudi z izven šolskimi aktivnostmi. Gibalne dejavnosti predstavljajo priložnost, da otroci preko igre in giba sprostijo svojo energijo. Med temi dejavnostmi aktivno sodelujejo, spoznavajo različne gibalne spretnosti ter se izboljšujejo na področju gibanja in športa. Program gibalnih dejavnosti poskušam prilagoditi tudi izboru učencev, upoštevam njihove želje in sami poskušajo najti čim boljše izvedbo oz. se trudijo doseči najvišjo kakovost izvajanja.

Pri gibalnih oz. telesnih dejavnostih sledimo naslednjim ciljem:

- zadovoljiti potrebo po igri in gibanju,
- spodbujati zdrav način življenja z gibanjem,
- razvijati pravilno držo,
- spodbujati koordinacijo in izražanje skozi gibanje,
- spodbujati sproščen odnos, socializacijo in druženje.

a) Minuta za zdravje

Ko opazimo, da so učenci med poukom vidno utrujeni in njihova pozornost ni več optimalna, uporabimo besedno zvezo "minuta za zdravje!" Učenci takrat vstanejo, izvajajo nekaj preprostih vaj, se dobro pretegnejo, nato pa nadaljujejo pouk v bolj energičnem vzdušju. Če so učenci že navajeni na to dejavnost, sami prosijo za ta kratek premor, saj vedo, da jim bo pomagal postati bolj uspešni in učinkoviti pri nadaljnjem delu. Poleg tega sem uvedla tudi razgibavanje ob stolih, kjer smo pripravili koreografijo in presenetili starše s krajšim nastopom.

b) Aktivni odmor

Z rednim izvajanjem aktivnih odmorov spodbujamo zdrav način življenja med učenci. Učenci vedo, da je nujno narediti kratek premor z gibanjem, saj to izboljša njihovo trenutno počutje, zmanjša utrujenost ter jih pripravi na nove učne izzive. Aktivni odmor prav tako pomaga pri sprostitvi in izpolnjuje njihovo potrebo po igri in gibanju in obnovi njihovo energijo. Vključevanje kratkih, aktivnih odmorov v šolski dan je postala pogosta praksa. Ti odmori ne pomagajo le učencem sprostiti nakopičeno energijo, ampak tudi osvežijo njihove misli, kar jih naredi bolj pozorne v razredu.



SLIKI 2, 3: Minuta za zdravje v učilnici.in skrivalnice na aktivnem odmoru.

c) Plesne igrarije in ples

Ples je umetniška zvrst, ki omogoča učencem izraziti svojo ustvarjalnost tako posamezno kot v skupini. Praviloma deluje tudi preventivno in terapevtsko, saj ples lahko pripomore k oblikovanju celostne podobe vsakega posameznika. Preko plesa se učenci lahko izrazijo telesno, kar je enako pomembno kot besedno izražanje. Za tiste učence, ki imajo razvite glasbene sposobnosti ali pa želijo te sposobnosti še razviti, je na voljo interesna dejavnost, imenovana Plesne igrarije. Ta jim omogoča, da se sprostijo po napornem dnevu, spoznajo Orffova glasbila ter nanje igrajo. Med to dejavnostjo prepevajo in plešejo otroške in rajalne pesmi. Svoje novo pridobljeno znanje lahko predstavijo širši javnosti na raznih šolskih in lokalnih prireditvah ter tudi na različnih tekmovanjih.



SLIKE 4, 5: Nasmejani med plesno predstavo.

č) Spretnost s kolesom

Otroci hitro osvojijo večino kolesarjenja, še posebej, če se učenje izvaja na zabaven način. Kolesarjenje postane del njihovega vsakdanjega življenja, ko se naučijo voziti kolo. To je pomemben vidik gibalnega razvoja otrok, saj kolesarjenje krepi srce in mišice, izboljšuje kondicijo, okrepi imunski sistem in podaljšuje življenjsko dobo. Učenci se na spretnostnih in prometnih poligonih učijo izboljševati tudi koordinacijo svojega telesa.



SLIKA 6: Tudi s kolesom nam je šlo odlično.

d) Pohodništvo

Izleti oz. pohodi so idealna priložnost za spoznavanje drugačnih navad ter preživljanja prostega časa v sproščujočem objemu narave. Namen je, da pri vsakem mladem pohodniku vzbudimo

odgovoren odnos do narave. Varni gorniki bodo postali s preudarnostjo, veliko učenja in gibanja po raznovrstnem terenu. Pripraviti pohod, ki bo učencem prijazen in všečen ni lahka naloga. Strmimo k cilju, da se učenci s pohoda vrnejo boljši in bogatejši za nova prijateljstva, nova znanja in nepozabne izkušnje.

Cilji pohodništva so naslednji:

- aktivno in kvalitetno preživljati prosti čas in spodbuditi zdrav način življenja,
- razvijati pozitiven odnos do narave in ozaveščati o njeni pomembnosti,
- skrbeti za lastno varnost in varnost drugih udeležencev,
- se seznaniti z nevarnostmi v gorah,
- razvijati strpnost in povečati vzdržljivost ter telesno kondicijo,
- oblikovati iskren in spoštljiv odnos do narave,
- doživljati veselje ob doseganju ciljev.



SLIKA 7: Zadovoljni na cilju.



SLIKA 8: Srečni na vrhu.

e) Učenje skozi igro, folklor

Gledališče in ples sta tesno povezana z umetnostjo izražanja. Učenci se trudijo prikazati dramsko besedilo preko gibanja, včasih tudi brez besed. Spodbujamo jih, da sami najdejo najboljše načine za izboljšanje interpretacije danega besedila, pri tem pa uporabijo gib in glasbo. Ta proces spodbuja njihovo ustvarjalnost, bogati domišljijo in jih spodbuja, da vključijo v igro tudi vsakodnevne dogodke iz svojega življenja.



SLIKE 9, 10, 11: Razigranost pred folklornim nastopom.

3. SKLEP

Telesna aktivnost ni več omejena zgolj na šolsko telovadnico. Vključuje se jo v učni načrt, pri čemer učitelji iščemo ustvarjalne načine za vključitev gibanja v učne ure. Zavedati se moramo, da se vzorci gibanja in športnega udejstvovanja, ki jih otroci razvijejo v mladosti, pogosto ohranijo vse življenje ter postavijo trdne temelje za aktivno in zdravo življenje.

Gibanje in ustvarjanje pozitivnega vzdušja v šoli sta ključnega pomena za zadovoljstvo in nasmejane obraze med učenci. Učitelji, ki prepoznavajo vrednost gibanja ter ga vključujejo v svoje učne načrte, ustvarjajo bolj zdravo in prijetno učno okolje. Pomembno je, da se zavedamo, da šola ni zgolj prostor za pridobivanje znanja, temveč tudi za oblikovanje zdravih in srečnih posameznikov.

To lahko dosežemo z različnimi dejavnostmi kot so: pouk na prostem, aktivni odmori, minute za zdravje, učenje preko igre, pohodništvo, projekti na terenu, učenje z umetnostjo oz. plesne igrarije, spretnosti na kolesu ... Pri teh dejavnostih so učenci ves čas aktivni, hkrati pa učitelji dobimo priložnost za boljše spoznavanje učencev skozi opazovanje. Tako lahko spremljamo njihov napredek in učenci po svoji lastni poti prihajajo do novega znanja, ki je trajnejše in bolj uporabno v vsakdanjem življenju. Vključevanje teh dejavnosti v pouk nameravam tudi v prihodnosti, saj so učenci tako bolj motivirani za delo in gibanje pozitivno vpliva tako na učence kot tudi na učitelje.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Bergoč, Š.(2019). Pomen gibanja pri učencih na začetku šolanja. Razredni pouk: strokovna revija za raziskovanje in razvoj področja razrednega pouka. letnik 21 (2), 17–20.
- [2] Fonda, K., Kuštrin, V. in drugi. (2010). Minuta za gibanje v razredu. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja; Piran: OŠ Cirila Kosmača.
- [3] Škof, B. (2016). Šport po meri otrok in mladostnikov. Univerza v Ljubljani, 2. dopolnjena izdaja. Fakulteta za šport. Ljubljana.
- [4] Štemberger, V. (2011). Aktivni odmor in minuta za zdravje kot pomembni dejavnosti pri zdravem razvoju. Gibanje je jezik otrok : zbornik 11. strokovnega posveta, Šmartno in Motnik, 5–9.
- [5] Videmšek, M., Strah, N., Stančevič, B. (2001). Igrajmo se skupaj: program športnih dejavnosti za otroke in starše. Ljubljana: Fakulteta za šport. Inštitut za šport.

KAKO Z VAJAMI ZA MOTORIKO GOVORIL OTROKU POMAGAMO DO BOLJŠEGA GOVORA

POVZETEK

Govor je od nekdaj bil osnovni način komunikacije med ljudmi, prav zato ima neprecenljivo vlogo v našem življenju. Otroci z govorno-jezikovnimi motnjami imajo težave pri usvajanju, razumevanju in govornem izražanju, ki niso povezane z izgubo sluha. Pojavljajo se lahko v obliki blagega zaostanka, do popolne nerazvitosti govora ali različnih prvin jezika. Ko starši svojega otroka prepoznajo po katerem izmed omenjenih opisov, se obrnejo na logopeda. Ta bo na srečanju preценil, ali je potrebno otroka vključiti v logopedsko obravnavo, ali pa vam bo svetoval, kako vzpodbujati njegov govorno – jezikovni razvoj v prihodnje. Vendar pa so čakalne vrste predolge, zato menimo, da bi tako starši, kot tudi vzgojitelji lahko veliko doprinesli med čakanjem. V članku bomo opisali naš eksperiment, pri katerem smo vaje za artikulacijo vnesli v otrokov vsakdan in s tem pomagali otrokom do boljšega govora. Vzgojiteljice smo opremile z vajami, ki so jih nato izvajale v skupini v razponu enega meseca, vključile smo tudi branje in lutkovne predstave, sodelovali pa so tudi starši. Po anketnem vprašalniku smo ugotovili, da se je največ otrok razveselilo vaje z marmelado, najmanj pa igre z listi. Udeleženke menijo, da so s tem spodbudile govor pri otroku v skupini, hkrati pa je bil prijazen opomnik staršem, ki so nadaljevali z branjem pravljic tudi po koncu eksperimenta.

KLJUČNE BESEDE: vaje za artikulacijo, boljši govor, razvoj govora, odstopanja

HOW TO IMPROVE CHILD'S SPEECH BY EXERCISING SPEECH ORGAN MOTOR FUNCTIONS

ABSTRACT

Speech has always been a basic way of communicating among people, which is why it plays an invaluable role in our lives. Children with speech-language disorders have problems with acquisition, comprehension and speech expression that are not related to hearing loss. They can appear in the form of mild retardation to complete underdevelopment of speech or various elements of language. When parents recognize their child by one of the mentioned descriptions, they contact a speech therapist, who will assess whether your child should be included in speech therapy treatment or advise how to encourage their speech and language development in the future. However, the queues are too long and children wait a very long time to be treated. We think that in the meantime, the parents, or even the educators with whom the child is involved, could already make up a lot while the child is waiting for the expert's opinion. This article describes how we introduced articulation exercises into the child's daily life and thus helped children speak better. We equipped the teachers with certain exercises, which they then performed in a group over a period of one month. We included reading and puppet shows, where parents also participated. According to our questionnaire, the majority of children were excited by the exercise with jam, while the paper sheet exercise was least enjoyable. The participant teachers believe that this has encouraged the children's speech in the group, while also having given a friendly reminder to the parents, who continued to read fairy tales even after the end of the experiment.

KEYWORDS: articulation exercises, better speech, speech development, deviations

1. UVOD

Govor je verbalna komunikacija s pomočjo jezika. Z njim izražamo svoje misli, potrebe, čustva ter izkušnje, se pravi, da se z njim sporazumevamo. Govor in jezik se z leti izboljšujeta. Izboljševanje jezika pa ne pomeni samo večjega besednega zaklada, ampak tudi kakovost besednih vrst in jezikovnih oblik (Center za sluh in govor Maribor, 2017).

Marjanovič Umek in Fekonja (2001) trdita, da se v predšolskem obdobju lahko najlažje odkrijejo tudi govorno-jezikovna odstopanja. Govorno-jezikovni razvoj se razvija tudi v vrtcu. Seveda pa spodbujanje in načrtovanje le-tega ni samo stvar jezikovne vzgoje v vrtcu. Vzgojitelj mora pri vseh dejavnostih biti pozoren nato, kakšen govorni zgled je otrokom, saj s tem neposredno vpliva na razvoj otrokove jezikovne zmožnosti.

U. Fekonja Peklaj (2008: 127) sta omenili, da raziskave kažejo, da ima zgodnja vključenost otrok v vrtec pozitiven učinek na govorni razvoj predvsem tistih otrok, ki prihajajo iz manj spodbudnega družinskega okolja.

Ko sem delala kot vzgojiteljica v vrtcu, sem se vsakodnevno srečevala s težavami, ki so jih otroci imeli pri govoru. Več otrok je bilo v vrsti za logopedске obravnave, ki so bile vse daljše in daljše. In menim, da bi tako starši kot vzgojitelji lahko ogromno pripomogli, da bi spodbujali pri govorno-jezikovnem razvoju.

Zato sem skrbno pripravila nabor vaj, jih poslala vzgojiteljicam, nato pa sem jim čez čas poslala tudi vprašalnik, ki so ga potem rešile. Da bi spodbudili k sodelovanju tudi starše, smo prav tako zbirali šampiljke pri branju pravljice, enkrat tedensko lutkovno improvizirali in vsak teden priredili lutkovno predstavo, da so bili starši zares obveščeni, pa so otroci priredili razstavo, kjer so narisali vsak svojo najljubšo vajo in je v času našega eksperimenta visela na razstavi.

2. UČINKOVIT PRISTOP K SPODBUJANJU GOVORA PRI PREDŠOLSKEM OTROKU

V tem razdelku predstavljamo razvoj govora, družinsko okolje ter vpliv vzgojiteljice na govor otroka, navajamo tudi vaje, ki smo jih uporabili v eksperimentu. Anketni vprašalnik je rešilo 10 vzgojiteljic, ki je v časovnem razmaku enega meseca v jutranjem krogu izvajala navedene vaje za motoriko govoril, ob ponedeljkih, sredah in petkih po 10 minut. Poleg omenjenega, so se področja kurikuluma prepletala, saj so prav tako likovno ustvarjali in priredili razstavo. Druge preostale dni v tednu pa so pospešeno improvizirali z lutkami in brali pravljice, prav tako pa so pravljice otrokom brali doma tudi starši in zbirali šampiljke v kartončku.

a) Razvoj govora

Levc (2014) meni, da ima govor veliko vlogo v življenju, saj je osnovni način komunikacije. Da se lahko govor pravilno razvija, pa morajo biti izpolnjeni pogoji, kot so: pravilno razvite psihične funkcije, dobro zdravje, zdrav živčni sistem, razviti govorni organi, dober sluh in

poslušanje, razvita motorika, ugodno in spodbudno okolje ter veliko različnih govornih spodbud. Govor je pomemben tudi zato, ker je zelo povezan z mišljenjem. Seveda pa drug na drugega vplivata v razvojnem smislu. Govor je pomemben tudi za razvoj otrokovega duševnega razvoja.

Bajt (2012) je zapisala, da se pri otrocih začne razvoj govora, dojenčki komunicirajo z jokom, nato gruljenjem ter bebljanjem. Okoli prvega leta starosti spregovorijo prvo besedo, osem mesecev kasneje pa prve prave stavke.

b) Družinsko okolje

Marjanovič Umek (2015) navaja pet vidikov družinskega okolja, ki so pomembni za otrokov govorni razvoj: spodbujanje otrokovega govornega izražanja in pojasnjevanja; vključevanje v skupno branje, obiskovanje lutkovnih predstav in knjižnice, pogovor med skupnimi dejavnostmi med starši in otroki; interaktivno branje ter spodbujanje otrokovega govora v območju bližnjega razvoja.

Marjanovič Umek in Fekonja Peklaj (2008) se strinjata, da imajo dejavnosti s knjigo in skupno branje otrok in staršev pozitiven učinek na govorni razvoj staršev in otrok. Otroci se v družinskem okolju vključujejo v dve vrsti knjižnih dejavnosti. Starši s pogostim glasnim branjem otroške literature in načinom branja vplivajo na otrokov govorni razvoj in pozneje na njegov razvoj bralnih sposobnosti.

B. Nemeč in M. Kranjc (2011: 104) pravita, da starši otroku v predjezikovni dobi pomagajo napredovati s ponavljanjem glasov oz. besed, ki jih izgovarjajo otroci. S tem vplivajo tudi na hitrost učenja govora. Otroci se s tem naučijo tudi, da je govor socialna interakcija, v kateri se govorca izmenjujeta.

c) Vpliv vzgojiteljice na otrokov govor

Vzgojiteljica oz. vzgojitelj lahko govorni razvoj pri otrocih spodbuja pri vseh dejavnostih, ki potekajo skozi dan v vrtcu. Pri tem lahko rabi govor na sledeče načine: »Otrokom daje navodila, sprašuje, komentira, sprašuje in odgovarja na njihova vprašanja, pojasnjuje, opisuje, diskutira, vrednoti, izmenjuje ideje, razlaga, preverja razumevanje otrok, izraža čustva, ukazuje, postavlja hipoteze, spodbuja dejavnosti otrok, raziskuje, pojasni svoje izjave, se pogaja, sodeluje, prepričuje, načrtuje, pojasnjuje, reflektira, odigra vlogo, poroča, prosi, preoblikuje povedano, deli svoje izkušnje in čustva z otroki, špekulira, izraža svoje mnenje, povzema, pripoveduje in posluša zgodbe otrok, glasno razmišlja« (Marjanovič Umek, Kranjc in Fekonja, 2006, str. 133).

č) Vaje za artikulacijo

1. VAJA: Ustnice otrokom namažemo z marmelado in otroci se oblizujejo tako dolgo, dokler ne polizejo marmelade.

2. VAJA: Igrice in vaje za izpihovanje: Pihamo v raznobarvne trakove, ping pong žogice, gumbice, lase, viseč zajčji rep, perje, pihamo v vato, lahko si jo podajamo, priredimo tekmo gosonic.

3. VAJA: Ugašamo svečo, na različne razdalje – z dolgotrajnim ali hitrim izpihom.
4. VAJA: Napihovanje balonov, plavalnih pasov, igrač iz gume in podobnih snovi.
5. VAJE JEZIKA (pomembne za pravilno izgovorjavo glasov r, l, sičnikov in šumnikov)
 1. Dvigovanje jezika iz običajne lege do dlesni zgornjih zob in nazaj.
 2. Jezik potisnemo, kolikor je mogoče ven iz ust in potegnemo nazaj v usta (posnemamo mucu, ki pije).
 3. Oblizujemo si zgornjo ustnico (muca si umiva brke).
 4. Z jezično konico potujemo po robovih spodnjih in zgornjih zob (muca si umiva zobe).
 5. Konico jezika potisnemo k spodnjim zobem in dvigamo hrbet jezika.
 6. Široko odpremo usta in s konico jezika nihamo od enega ustnega koticčka do drugega (nihanje stenske ure).
6. VAJA: Konico jezika dvignemo daleč nazaj na trdo nebo, da se vidi spodnji del jezika (oponašamo zavijanje sirene tako, da izgovarjamo TD – TD).
7. VAJE USTNIC:
 1. Izbočimo ustnice v šobo in preidemo nazaj v normalno lego. oz. nasmeh. Ko otrok to vajo zadovoljivo izvaja, vključimo glasova U – I. Vedno nam je cilj čistost vokalov, k čemur pripomore izrazita motorika ustnic. Ustnice široko odpiramo, vključimo glas.
 2. Masiramo spodnjo ustnico z zgornjimi zobmi in obratno.
 3. Pritiskamo zgornjo ustnico na konico spodnjih sekalcev.
 4. Oblizujemo zgornjo in spodnjo ustnico.
8. VAJA: Sikamo kot kača.
9. VAJA: Izvajamo vajo in se gledamo v ogledalo, ter opazujemo kako se giblje naš jezik. Posnemamo brnenje avta (jezik je v ustih, z izdišnim zrakom tresemo ustnice). Posnemamo vžig motorja (jezik »gleda« iz ust in ga z izdišnim zrakom tresemo)
10. VAJA: Vsrkovalne vaje: z ustnico stisnemo list in ga prenašamo po igralnici.

d) Rezultati ankete

Izbrali smo 10 naključnih vzgojiteljic in jih opremili z našimi vajami. Po koncu eksperimenta smo jim poslali še anketni vprašalnik, ki se nahaja v prilogah prispevka (Priloga 1). V prvem segmentu nas je zanimalo, v katerem starostnem obdobju delajo. Od anketiranih jih največ dela v drugem starostnem obdobju. Vsem vzgojiteljicam, ki smo jih anketirali so bile vaje, ki so jih prejele vseč, večino vaj niso poznale. Prav vse menijo, da je veliko otok, ki imajo odstopanja na govorno-jezikovnem razvoju. Strinjajo se, da se je določenim otrokom po branju pravljic in ozaveščanju staršev izboljšal. Na vprašanje ali menijo, da so starši po tem eksperimentu otrokom še vedno brali pravljice, so udeleženske pritrdilno odgovorile, ena pa meni, da so takoj prenehali, druga pa da so jim brali že prej. Z naborom vaj so bili zadovoljni, menijo da so imeli otroci najraje prvo vajo, pri kateri smo vključili marmelado in vajo s pihanjem balonov in sveč,

najmanj pa vajo, kjer so morali z usti prenašati list po igralnici. Odgovarjajo celo, da jim vaja, kjer se morajo gledati v ogledalo in opazovati jeziček, ni všeč, ker te vaje še niso usvojili in jim je zato neprijetno. Vzgojiteljice so pohvalile eksperiment, zahvalile so se za vabilo, navajajo, da bi morali eksperiment ponoviti v skupini večjih udeležencev, ker so rezultati več kot uspešni. Všeč jim je, ker smo vključili tudi starše in da so del morali opraviti tudi oni, ter da smo se vsi skupaj potrudili, da bi otrok usvojil določene vaje.

3. SKLEP

Z eksperimentom smo bili izredno zadovoljni. Veseli nas, da je bil odziv v takšni meri pozitiven in da je bila ideja podprta z vseh strani. Izredna pohvala vzgojiteljicam, ki so se odzvale s takšnim navdušenjem in iskreno hvala staršem, ki so bili pripravljeni sodelovati. Veseli nas, da smo otrokom pomagali do boljšega govora. Dandanes je tema, o čigar problematiki se veliko govori. Mnogo otrok odstopa od povprečja in veseli nas, da smo s svojim eksperimentom doprinesli in poskušali narediti nek premik tudi v tej smeri. Najbolj nas tolaži dejstvo, da večina staršev kljub temu, da so vedeli, da ne bomo več kontrolirali branja, otrokom redno bere in se zaveda, da lahko z vzpodbudnim okoljem mnogo doprinesejo.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Center za sluh in govor Maribor (CSGM). (2017). Govor, jezik. Pridobljeno s: <http://www.csgm.si/index.php/ambulante/ambulante-govor-jezik>, dne 12. 12. 2017.
- [2] Levc, S. (2014). Liba laca lak: Kako pomagamo otroku do boljšega govora. Ljubljana: samozaložba.
- [3] Marjanovič Umek, L. (2015). Mišljenje in govor predšolskega otroka. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
- [4] Marjanovič Umek, L. in Fekonja, U. (2001). Govorno razumevanje, izražanje in raba jezika. V Marjanovič Umek, L. in Zupančič M. (ur.). Razvojna psihologija: izbrane teme. Ljubljana: Oddelek za psihologijo Filozofske fakultete.
- [5] Nemec, B. in Krajnc, M. (2011). Razvoj in učenje predšolskega otroka: Učbenik za modul Razvoj in učenje predšolskega otroka v programu Predšolska vzgoja. Ljubljana: Grafenauer založba.

PRILOGA 1

Vprašalnik za vzgojitelje

Q1 - Vaš spol: Moški Ženski

Q2 - V katerem starostnem obdobju delate?

- Prvo starostno obdobje
- Drugo starostno obdobje
- Kombiniran oddelek

Q3 - Ali so vam bile vaje, ki ste jih prejele vseč?

- Da
- Ne

Q4 – Ali ste vse vaje do sedaj poznali, ali pa so vam bile uganka?

- Da, vse sem poznala
- Da, večino sem poznala
- Ne, izvedela sem veliko novih vaj

Q5 – Ali menite, da je veliko otrok, ki imajo odstopanja pri govornem-jezikovnem razvoju?

- Da
- Ne

Q6 – Ali menite, da se je določenim otrokom po vsakodnevni artikuaciji, branju pravljic in ozaveščanju staršev govor izboljšal?

- Da, precej bolje
- Ne, opaziti ni bilo nobene razlike

Q7 - Ali menite, da so starši po tem dogodku, ko ste razdelili kartončke za branje pravljic, otrokom še vedno brali pravljice? Se strinjate, da ste jih s tem še dodatno spodbudili ali pa so potem prenehali, ko ni bilo več nagrajevanja?

- So takoj prenehali
- Še vedno otrokom redno berejo, kljub temu, da ne beležimo. Dodatna spodbuda in za otroke in za starše.
- Ne velja, ker so jim brali že prej

Q8 - Označite stopnjo zadovoljstva otrok med izvajanjem vaje

	Zelo nezadovoljeni	Nezadovoljen	Niti zadovoljen/a, niti nezadovoljen/a	Zadovoljen/	Zelo zadovoljen/a	Zavrnil sodelovanje
1. vaja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. vaja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. vaja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. vaja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. vaja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. vaja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. vaja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. vaja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. vaja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. vaja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Q9 Kaj menite, pri kateri vaji so imeli otroci največjo težavo z izvajanjem?

Q10 Katero vajo pa najraje in najbolj z navdušenjem opravili?

Q11 - Bi želeli še kaj dodati glede govorno-jezikovnih motenj pri otrokih in izvedbe vaj nasplošno?

S PRAVILNIM DIHANJEM DO BOLJŠEGA POČUTJA

POVZETEK

Vsi vemo, da brez dihanja ni življenja, a s pravilnimi dihalnimi tehnikami se lahko rešimo mnogih tegob in živimo bolj zdravo. V svojem prispevku želim predstaviti nekaj tehnik, s katerimi sem na razrednih urah seznanila dijake tretjega letnika programa zdravstvena nega, ker se s to zelo aktualno tematiko v šoli še niso srečali. Odločila sem se za dihalne tehnike, ki jih lahko uporabimo kjerkoli in kadarkoli, saj zanje ne potrebujemo nobenih dodatnih pripomočkov, le vedeti je potrebno, kako naj dihamo v določeni situaciji in zakaj nam to lahko pomaga. Dijaki so izvedeli, da bo večina dihalnih tehnik vključevala dihanje skozi nos, zato so se najprej naučili, kako ga najlažje očistijo. Spoznali so Butejkovo metodo, si merili količino CO₂ v telesu, preizkusili tehniko dihanja, ki jo uporablja Wim Hof, dihali po dihalnem trojčku, trenirali dihanje s trebušno prepono, izvedeli za dihalni kvadrat, preizkusili čebelji dih in še nekaj dihalnih tehnik. Nekatere sem jim pokazala sama, druge smo si ogledali na spletnih posnetkih, vadili pa so tudi doma, ker so dojeli, da to počno zase. Ugotavljam, da se je predstavitev dihalnih tehnik dijakom izkazala kot dobra zamisel, saj jim je že po dveh tednih uspelo izboljšati svoje počutje. Manj so trpeli zaradi stresa in tesnobe, lažje so se zbudili v nov dan in nekateri celo odgnali prehlad. Taki rezultati potrjujejo, da je znanje o ozaveščenem dihanju potrebno vključiti v učne vsebine.

KLJUČNE BESEDE: dihalne tehnike, dihanje skozi nos, trebušna prepona, ozaveščeno dihanje

BREATHING CORRECTLY TO FEEL BETTER

ABSTRACT

We all know that without breathing there is no life, but with the right breathing techniques we can get rid of many ailments and live healthier lives. In this paper, I would like to present some of the techniques that I introduced to third year nursing students in class, because they have not yet encountered this very topical subject at school. I have chosen breathing techniques that can be used anywhere and at any time, because they do not require any additional equipment, we just need to know how to breathe in a certain situation and why it can help us. The students learnt that most breathing techniques will involve breathing through the nose, so they first learnt the easiest way to clear it. They learnt about the Buteyko method, measured the amount of CO₂ in their body, tried the breathing technique used by Wim Hof, breathed the breathing triplet, practised diaphragmatic breathing, learnt about the breathing square, tried bee breath and a few more breathing techniques. Some of them I showed them, others we watched online and they practised at home because they realised that they were doing it for themselves. I found that introducing breathing techniques to the students was a good idea, and after two weeks they had already managed to improve their well-being. They suffered less from stress and anxiety, they woke up more easily for the day and some of them even got rid of colds. Such results confirm the need to integrate mindful breathing into the curriculum.

KEYWORDS: breathing techniques, breathing through the nose, diaphragm, mindful breathing

1. UVOD

Za življenje potrebujemo hrano, vodo in dihanje; pravzaprav v obratnem zaporedju, kajti brez hrane je mogoče zdržati do 40 dni, brez vode 1 teden, brez diha pa le nekaj minut ali celo manj, v nasprotnem primeru pride do hudih možganskih poškodb. Pa vendar ga jemljemo kot nekaj samoumevnega in o njem ne razmišljamo. A to je velika napaka, kajti prevečkrat dihomo napačno (nemalokrat zaradi slabe drže in psihične napetosti) in se ne zavedamo, da bi s pravilnim dihanjem lahko odpravili mnoge težave. Glede na to, da poučujem na srednji šoli, se že vrsto let srečujem z dijaki, ki so z mano vred pretrpeli koronski čas, zaščiteni z maskami, a posledice so ostale. Več je duševnih tegob, anksioznosti in celo depresivnih misli, čeprav gre za mlade ljudi, ki se naj ne bi preveč obremenjevali z najrazličnejšimi tegobami. Nekaj osnovnega znanja o dihanju sem v treh mesecih pridobila s vključitvijo v dihalno družino Stresi stres, ki jo je na spletu v obliki zaprte skupine vodila Nataša Jerman Rajh, še veliko več pa sem se naučila na 21-dnevnem dihalnem izzivu, ki ga je prav tako na spletu meseca avgusta vodil dr. Milan Hosta, verjetno najboljši poznavalec tega področja pri nas. Pomislila sem, da bi svoje na novo pridobljeno znanje o dihanju lahko delila z dijaki, saj za to ne potrebujemo nobenih pripomočkov, lahko pa ogromno pridobimo, ker se rešimo določenih tegob in zaživimo polneje. Pri razrednih urah smo se z dijaki tretjega letnika programa zdravstvena nega najprej zelo na splošno pogovarjali o dihanju, pri čemer ni bilo pomembno to, kar piše v učbenikih, torej opis samega procesa, ampak njihovo mnenje o tem, kako pomembno se jim zdi pravilno dihanje in ali bi se bili pripravljene naučiti določenih dihalnih tehnik, ki bi jim olajšale take in drugačne težave. Ko so doumeli, da gre za zelo enostavne metode, ki jih je mogoče izvajati kjerkoli in kadarkoli, je začetna skepsa izginila in lotili smo se dela.

2. OZAVEŠČENO DIHANJE

Najprej smo se pogovarjali o moči diha, ki je neverjetna, saj krepi telo, bistri um in hrani dušo. Nathalia Westmacott-Brown (2021) v svoji knjigi Zdravilni dih navaja, kaj vse pridobimo s pravilnim ozaveščenim dihanjem:

- znatno olajšanje občutka tesnobe
- bolj pozitivno samopodobo
- večjo telesno moč in vzdržljivost
- večjo vero vase
- boljše odnose
- več energije

Metod in tehnik je ogromno. Nekatere izhajajo iz joge, druge iz budizma, precej pa je tudi takih, katerih utemeljitelji izhajajo iz ZDA, Rusije, Nemčije itd. Menim, da se je bolje posvetiti manjšemu številu tehnik, jih preizkusiti in se odločiti za zase najustreznejše. Dejstvo je, da določene metode niso primerne za vsakogar in da se je v primeru določenih zdravstvenih težav predhodno potrebno pogovoriti z zdravnikom, a takim metodam sem se pri predstavitvi izognila.

Preden smo se lotili posameznih metod, sem jih opozorila na položaj telesa. Lahko sedimo na stolu z vzravnano hrbtenico in stopali na tleh, lahko sedimo po turško, možno je ležati na hrbtu, tudi stoječ položaj je lahko učinkovit, a pri nekaterih metodah utegne povzročiti vrtoglavico.

Dihati je mogoče skozi nos ali usta. Nathalija Westmacott-Brown (2021) je razliko med enim in drugim pojasnila takole: »Dihanje skozi nos nas načeloma pomirja in uravnoteži, dihanje skozi usta pa poživi in spodbuja sproščanje čustev.«

Preden se lotimo katere koli dihalne tehnike, si najprej očistimo nos. To naredimo tako, da zapremo usta in dvakrat globoko vdihnemo ter izdihnemo skozi nos, si s prsti zapremo nosnice, kot da bi šlo za nekakšne čepke, nato pa petnajstkrat pokimamo. Še vedno z zaprtimi usti globoko vdihnemo in izdihnemo. Nos je zagotovo bolj prehodan, če pa je potrebno, to vajo izvedemo še enkrat.

3. DIHANJE S TREBUŠNO PREPONO

Zakaj sploh dihati s trebušno prepono? Kadar dihamo s prepono in ne s prsnim košem, je naše dihanje globlje, saj je vključen tudi spodnji del pljuč, zato pride v telo več kisika. Posledično to pomeni zdravje, pomiritev uma, zmanjšanje stresa, upočasnitev srčnega utripa, znižanje krvnega tlaka in odstranitev toksinov iz telesa.

O dihanju s trebušno prepono in njegovih koristih je bilo napisanih že veliko študij in tudi na spletu najdemo o tem nekaj 1000 člankov, torej gre nedvomno za pomembno zadevo, o kateri se lahko podrobno poučimo. Pri seznanjanju dijakov z določenimi dihalnimi tehnikami sem takoj na začetku omenila dihanje s trebušno prepono, ki mu nekateri zmotno pravijo tudi trebušno dihanje. Po ogledu posnetkov na Youtubeu (Abeceda zdravja 1000 gibov, 2017) so tudi sami poskušali dihati na tak način, ne da bi jim to povzročalo posebne težave, paziti so pač morali na dviganje in spuščanje trebuha.

4. DIHANJE PO BUTEJKOVI METODI

Butejkova metoda, ki ji nekateri pravijo tudi dihalni post, velja za najbolj zdravilno dihalno metodo, njen osnovni namen pa je, da nas umiri in uravnovesi, zato je uporabna tudi pri težavah z depresijo, pomaga pa tudi astmatikom. Praktično nima kontraindikacij, le pri ljudeh z izjemno prekomerno težo jo odsvetujejo. Ime je dobila po dr. Butejku, ki je ugotovil, da je napačno dihanje krivo za nastanek številnih bolezni.

Gre za počasno dihanje, a preden se ga lotimo, je potrebno spremeniti v ljudeh zakoreninjeno prepričanje, da je potrebno dihati globoko, da bi dobili dovolj kisika. Pljuča ga sicer dobijo, v krvi ga je dovolj, toda pomembno je, da kisik pride v celice. To pa je možno samo pod pogojem, da imamo v telesu dovolj CO₂. Raven CO₂ v telesu lahko zavestno uravnavamo s svojim dihanjem: če dihamo počasi in skozi nos, bo CO₂ ostal v telesu. Če dihamo prehitro, kar dela ogromno ljudi, imamo v pljučih premalo CO₂, posledice pa so: povišan holesterol, povišan krvni tlak, izguba energije in želje po gibanju, slabše počutje.

Dihanje po Butejkovi metodi načeloma izvajamo sede, z vzravnanim hrbtom. Priporočljivo je uvesti dihalni ritem, in sicer za začetek 3-6-1. To pomeni, da počasi in ne do konca vdihnemo skozi nos, kar traja ca. 3 sekunde, nato skozi nos počasi izdihujemo 6 sekund, 1 sekundo pa počakamo. To ponavljamo nekaj časa in v drugi ali tretji minuti takega dihanja bomo začutili potrebo po zraku oz. po globokem vdihu, ker se je nivo CO₂ v telesu medtem dvignil. Takrat skozi nos močneje vdihnemo in izdihnemo, nato pa nadaljujemo s počasnim dihanjem. Dihalni ritem lahko spreminjamo in si ga prilagajamo, npr. 2-3-1, 2-4-1, 3-4-1, 4-5-1... Pomembno je

le, da so vdihni krajši, izdihni pa daljši in da po izdihu počakamo, preden začnemo z novim vdihom. Ključno je, da čez čas začutimo lakoto po zraku zaradi dviga ravni CO₂ v telesu.

Tako dihanje si lahko privoščimo že zjutraj pred odhodom v šolo (za umiritev), traja naj vsaj 5 minut, še bolje 15, nato pa mirno dihamo naprej skozi nos, ne da bi šteli. Dr. Hosta (2023) priporoča dihanje po Butejku trikrat na dan, pred obrokom, ker bomo na ta način veliko bolj umirjeni, telesne celice pa zaradi dovolj kisika zdrave. Vaja ni težka, zahteva pa samodisciplino. Tudi štetje ni vedno potrebno, cilj je namreč, da prisluhnemo svojemu telesu.

5. KOLIČINA CO₂ V TELESU

Zdaj že vemo, da je zelo pomembno imeti v telesu zadostno količino CO₂, kar lahko na zelo enostaven način tudi preverimo. Testa se lotimo, ko smo predhodno mirovali, najbolje zjutraj. Vdihnemo in izdihnemo skozi nos, po drugem vdihu si s prsti zapremo nosnice, da zrak ne bi vstopil v pljuča. Nato s štoparico merimo, po koliko sekundah se pojavi želja, da bi vdihnili. Telo se lahko odzove tudi z željo, da bi pogoltnili slino ali pa se pojavi stiskanje v grlu. Pomembno je vedeti, da ne merimo, koliko časa lahko zadržujemo sapo, ampak je pomembno ugotoviti, koliko časa se naše telo mirno odziva na pomanjkanje zraka. Ko več ne gre, ustavimo štoparico. Naše nadaljnje dihanje skozi nos bi moralo biti lahkotno in mirno, v nasprotnem primeru smo z zadrževanjem zraka vztrajali predolgo. Nič ni narobe, če je štoparica pokazala le 20 sekund, ob slabšem rezultatu pa gre mogoče za prehlad, zamašen nos, utrujenost ... Če redno izvajamo dihalne tehnike, smo zmerno telesno aktivni in dovolj spimo, se čas zadrževanja sape hitro podaljša. O idealnem stanju lahko govorimo pri 40 sekundah.

Če želimo hitro dvigniti nivo CO₂, nekajkrat počasi zelo malo vdihnemo (še manj kot pri Butejku) in izdihnemo. Ta dih je praktično neviden. Visoko raven CO₂ potrebujemo tudi v primeru, da se nas loteva panika. Najenostavnejša prva pomoč: vdihnemo skozi nos, kot da želimo nekaj povohati, nato si pokrijemo usta in nekaj sekund ne dihamo.

6. DIH ČEBELICE

Gre za izredno zdravilno tehniko, ki je dobila ime zaradi vibracije v grlu, ki jo proizvajamo in spominja na brenčanje čebel. Z njeno pomočjo poskrbimo za preventivo pred gripo, prehladi in alergijami, si pomagamo pri migreni. Učiteljica joge Ana Ugrinovska Kapun (2016) je v svojem blogu navedla še nekaj koristi omenjene tehnike, in sicer blaži stres, umirja notranjo napetost, pomaga zoper nespečnost in umirja intenzivna čustvena stanja, kot so jeza, zaskrbljenost, anksioznost.

Močno dvigne nivo dušikovega oksida, ki nastaja v obnosnih sinusih in skozi tanko porozno steno vstopa v nosno votlino, kjer se spopada z raznimi vsiljivci ter jim preprečuje pot proti pljučem. Dušikov oksid ima torej za naše telo številne blagodejne učinke in krepi imunski sistem. S čebeljim dihom lahko pošiljamo v nosno votlino do petnajstkrat več dušikovega oksida. To je možno zaradi zvoka, ki ga med izvajanjem tega dihanja povzročimo in se zaradi njega sprožijo vibracije lobanje.

V sedečem položaju s poravnano hrbtenico in zaprtimi očmi globoko in počasi vdihnemo skozi nos, z zaprtimi usti, ustni koticiki so obrnjeni navzgor kot pri nasmešku. Dodamo neko lepo misel, npr. »Zadovoljna sem sama s sabo, dobro sem«, izdihujemo pa z izgovarjanjem glasu M.

Naša pozornost je obrnjena navznoter, zato ušesa pokrijemo s prsti ali dlanmi (Slika 1). Pri tem se čuti, kako lobanja vibrira. Jezik je na nebu. Marsikaj zanimivega o čebeljem dihu in njegovi izvedbi smo izvedeli ob ogledovanju Youtubovega posnetka (Beauty FitYoga, 2023).



SLIKA 1: Prikazan je položaj telesa pri dihu čebelice.

Metoda je zelo enostavna in primerna za vsakogar, priporočljivih je 10 do 15 ponovitev, sicer pa se ravnamo po občutku.

7. WIM HOF METODA

Metoda je dobila ime po 64-letnem Nizozemcu, ki se je s svojimi ekstremnimi podvigi (npr. maraton v puščavi Namib brez vode, več kot 60 m plavanja pod ledom itd.) kar šestindvajsetkrat vpisal v Knjigo rekordov. Sestavljena je iz dihalnih vaj, mrzlih kopeli in meditacije. Znanstveno je dokazano, da z njegovo tehniko dihanja okrepimo imunski sistem, imamo več energije in znižano raven stresa. Začetnikom se lahko zdi naporna, mogoče jih prestraši intenzivnost občutkov, zato je potrebna zmernost. Pri tej tehniki dihanja povzročimo hiperventilacijo, kar je v popolnem nasprotju z Butejkovo metodo, izzovemo pa jo zato, ker v primerni količini deluje krepčilno. Dihamo s trebušno prepono, najbolje zjutraj pred zajtrkom, sede ali leže, ker lahko pride do vrtoglavice. Dihalni protokol, predstavljen v knjigi Metoda Wima Hofa (Hof, 2021), je tak:

1. V udobnem položaju (leže ali sede) tridesetkrat globoko vdihnemo in ne na silo izdihnemo. Ker pride do hiperventilacije, lahko občutimo omotico, vendar je to normalno.
2. Ob koncu zadnjega izdiha še enkrat globoko vdihnemo in zadržimo dih čim dlje (a brez pretiravanja) – pol minute, minuto ali več.
3. Nato globoko vdihnemo, zadržimo dih 15-20 sekund in izdihnemo.

Te tri korake ponovimo trikrat. Opis metode je mogoče zaslediti tudi na spletu (Hof, 2022), gre pa za vodeno dihanje po omenjeni metodi (Slika 2).



SLIKA 2: Na Youtubu nas v slovenščini vodijo skozi dihanje po omenjeni metodi.

Vendar pa vsi te v zadnjem času zelo popularne tehnike ne sprejemajo brez pridržkov, saj je potrebno vedeti, da ima lahko usodne posledice, če se je lotimo na neprimeren način. Dr. Hosta (2023) opozarja, da pri tem dihanju zaradi upada CO₂ v telesu tudi celice niso več dovolj preskrbljene s kisikom in če je v telesu kak organ, ki ima že itak malo kisika, lahko odpove. Zato se s takim dihanjem ne bi smeli ukvarjati ljudje s psihozami, rakasti bolniki, astmatiki in nosečnice. S hipoksijo oz. podhranjenostjo na celični ravni dosežemo, da se v telesu sproži alarm. Pride do izločanja adrenalina, kortizola, imunoglobulinov. Iz kostnega mozga se začnejo izločati matične celice, ki se lahko spremenijo v katerokoli drugo celico in popravijo katerokoli škodo. Začne se regeneracija tkiv. Dr. Hosta (2023) je mnenja, da je ta metoda odlična, če se nas loteva prehlad (slabo počutje, praskanje v grlu, glavobol), ker ga lahko preprečimo.

8. DIHALNI TROJČEK

Sestavljajo ga tri različne dihalne tehnike, ki jih dobro poznajo ljubitelji joge in jih lahko izvajamo v poljubnem zaporedju ali celo vsako posebej. Ne vzamejo nam veliko časa, za vsakdanjo uporabo zadošča, če pri vsaki tehniki petnajstkrat vdihnemo in izdihnemo na spodaj opisan način, naredimo zelo kratek premor in se lotimo naslednje tehnike. Dobro je te vaje opraviti zjutraj, ker bo naše počutje veliko boljše.

a) Dih čiščenja

Ta čistilni dih se imenuje tudi dih svetleče lobanje. Tako ime je dobil zato, ker ob tovrstnem izdihavanju telo zapusti veliko toksinov, izboljša pa se prekrvavitev, zato se koža na obrazu kar zasveti. Če bi pogledali na spletne strani, namenjene jogi, bi našli zelo podrobne opise izvedbe, a vajo, ki je videti podobno, kot da bi se useknili, lahko izvedemo tudi enostavno. Počasi vdihnemo skozi nos in hitro izdihnemo prav tako skozi nos s pomočjo trebušnih mišic, tako da gre trebuh noter. Ponovimo petnajstkrat. Toda če čistimo, moramo vedeti, kaj bomo čistili. Lahko gre za čisto konkretne, praktične zadeve, lahko tudi za čustvene, npr. odnos z nekim človekom s katerim smo se razšli, a nas še bremeni. Mogoče se želimo znebiti napetosti, strahov, jeze – skratka občutkov in misli, ki nam škodijo. Zato pred samo izvedbo najprej pomislimo, kaj bi radi v sebi očistili, in se šele nato lotimo dihanja.

b) Dih ognja, dih meha

Pri tej dihalni tehniki se poveča pretok krvi skozi telo in se okrepi naša notranja moč. Dih ognja delamo, če nam manjka moči, energije. Ker po izvedbi občutimo v telesu več energije in jasnost

v glavi, je boljše to dihanje izvajati zjutraj in ne zvečer, seveda na prazen želodec. Postopek je enostaven. Hitro vdihnemo in izdihnemo skozi nos; pri vdihu gre trebuh ven, pri izdihu pa noter. Če se pojavi vrtoglavica, za kratek čas prenehamo. Tehnika ni primerna za nosečnice, epileptike, srčne bolnike, ljudi s paničnimi napadi, tudi ob prehladu, ko imamo poln nos, se ji odpovemo.

c) Dih oceana, dih zmagovalca

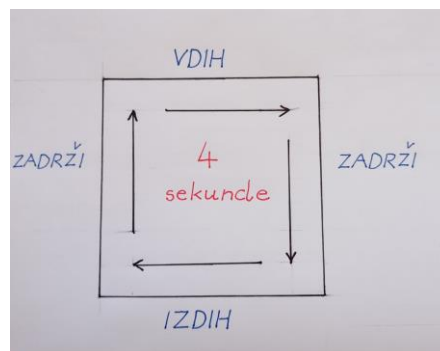
To je dih, ki se ga sliši. Izvajamo ga udobno sede, z zravnano hrbtenico in spuščeni rameni. Dihamo skozi nos s trebušno prepono. Naredimo mehki vdih skozi nos, kot da bi povohali situacijo, pri izdihu pa delno zapremo grleni poklopec, zato nastane zvok, podoben glasu hhhhh (od tod tudi ime »dih oceana«, ker nastali zvok spominja na zvok valov). Dolžini vdiha in izdiha sta izenačeni, vmes ne delamo premorov.

Ta dihalna tehnika vpliva na revitalizacijo, bistri um, izboljša koncentracijo, nam pomaga, kadar trpimo zaradi neodločnosti.

Na spletu je kar nekaj posnetkov, ki si jih je vredno ogledati, da dejansko znamo pravilno izdihniti. Ogledali smo si posnetek na Youtubu (Vodene vadbe, 2020), v katerem je inštruktorica joge Erika Kobal nazorno prikazala to dihalno tehniko.

9. DIHALNI KVADRAT

Bistvo je v tem, da dihanje razdelimo v štiri enako dolge faze: vdih, zadrževanje vdiha, izdih, zadrževanje izdiha (Slika 3). Sami se odločimo, kako dolgo bodo posamezni koraki trajali; za začetek je priporočljivo, da 4 sekunde, pozneje pa lahko to tudi postopno podaljšujemo.



SLIKA 3: Dihalni kvadrat je sestavljen iz 4 enako dolgih korakov.

S takim dihanjem vplivamo na boljše počutje, saj dokazano vpliva na boljše spanje, zbistrimo um in povečamo koncentracijo, tesnobe in celo depresije je manj. Globoko dihanje aktivira del živčnega sistema, imenovanega vagusni živec, ki spodbudi sproščanje vsega telesa. Zanimivo je, da to tehniko uporabljajo ameriški marinci, če želijo zmanjšati stres.

10. RELAXATOR

Če želimo doseči sproščeno in ritmično dihanje, lahko uporabljamo majhen, zelo praktičen pripomoček, podoben piščalki (kupiti ga je mogoče na spletu) – relaxator (Slika 4). V pošte

pride tako med mirovanjem kot tudi med hojo in kolesarjenjem. Uporaba je zelo enostavna. Damo ga v usta (ne ga stisniti med zobe) in vdihnemo skozi nos ter izdihnemo skozi usta, pri čemer si nastavimo velikost odprtine za izdih. Ko se na vse skupaj navajamo, je odprtina večja, postopoma pa jo zmanjšujemo. Pri mirnem vdihu skozi nos je aktivna tudi trebušna prepona, zato se trebuh izboči, pri počasnem izdihu se vrača v prejšnjo lego.



SLIKA 4: Relaxator nam pomaga, če bi radi dihali mirno in sproščeno.

Pravzaprav ni omejitev, koliko in kdaj naj relaxator uporabljamo. Nekateri navajajo, da je dovolj že 10 minut na dan, čeprav bi bilo idealno za doseganje rezultatov dvakrat na dan po 15 minut. Vsekakor je potrebno paziti, da popijemo dovolj tekočine.

Relaxator uporabljamo za dvig življenjske kakovosti, tudi če nimamo posebnih zdravstvenih težav, dr. Hosta (b. d.) pa ga na svoji spletni strani Dihalnica priporoča tudi pri naslednjih zdravstvenih težavah:

- astma ali napadi alergij
- močan stres, jeza, anksioznost ali tesnoba
- nizka energija, kašelj
- kot preventiva pred napadi panike
- povišan krvni tlak
- hiperventilacija
- pri otrocih s pogosto odprtimi usti - "dihalci na usta"

11. SKLEP

Če se poleti sama ne bi intenzivneje začela seznanjati z ozaveščenim dihanjem, ki mi je razširilo obzorje, ne bi prišlo do prenosa mojega znanja dijakom. Toda tako mene kot njih je pritegnilo dejstvo, da gre v bistvu za zelo preproste tehnike, ki jih lahko izvajamo praktično brez časovnih in prostorskih omejitev. Ni se nam treba dolgo usposablјati in truditi, učinek pa je izredno hiter, lahko bi rekli takojšen. Ko se enkrat tega lotiš, te zanimanje kar nekako posrka vase in odkrivati začneš vedno več zanimivega. Na spletu obstaja resnično veliko teoretičnih razlag in praktičnih prikazov določenih dihalnih tehnik, ki lahko človeka tudi zmedejo. A to je podobno kot pri

objavi kuharskih receptov – za ričet si jih npr. lahko ogledaš 10, skuhaš pa ga po svoje, ob upoštevanju prebranega. Tudi dijake sem opozorila, da naj se ne prestrašijo množice navodil, ki jih lahko preberejo na nekaterih spletnih straneh, ker se ne poglobljamo v jogo, ampak potrebujemo le osnove. Glavni nasvet pa je nedvomno ta, da moramo prisluhniti lastnemu telesu in mu prilagajati vdih ter izdih. Dijaki so ponujene informacije z zanimanjem sprejeli in jih praktično preizkušali, saj je vsak rad zdrav in se dobro počuti, ne da bi trpel zaradi stresa, nemira, anksioznosti, slabe koncentracije, nespečnosti itd. In če lahko sami vplivamo na to, je poznavanje osnovnih dihalnih tehnik za kakovostno življenje pravzaprav nujno potrebno. Tvrstne vsebine bi morale najti prostor tudi v učnih načrtih, saj so razredne ure najverjetneje premalo in usvojeno znanje prehitro utone v pozabo.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Abeceda zdravja 1000 gibov (1. 7. 2017). *Vaja trebušno dihanje* [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=WrlYtBCrFHA&ab_channel=Abecedazdravja1000gibov
- [2] Beauty FitYoga (23. 10. 2023). V *MINUTI UMIRI GLAVO / Znebi se stresa in polne glave misli / Brahmari* [Video]. Youtube. (1) V *MINUTI UMIRI GLAVO/ Znebi se stresa in polne glave misli/ Brahmari* - YouTube
- [3] Hof, W. (2021). *Metoda Wima Hofa: odklenite svoj polni človeški potencial*. Založba Primus.
- [4] Hof, W. (16. 12. 2022). *Vodeno dihanje po Wim Hof metodi za začetnike (3 krogi s počasnim tempom)* [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=U_SJYMkVfmE&ab_channel=WimHof
- [5] Hosta, M. (2023). *Dihalni izziv avgust* [Video]. Facebook. <https://www.facebook.com/groups/dihalniizzivavgust23>
- [6] Hosta, M. (b. d.). *Kdaj in kje priporočam relaxator*. Dihalnica. <https://www.dihalnica.si/relaxator>
- [7] Ugrinovska Kapun, A. (17. 12. 2016). *Dih brenčeče čebele* [Blog]. <https://www.apsara.si/dih-brencece-cebele-bhramari-pranayama/>
- [8] Vodene vadbe (28. 3. 2020). *Kako pravilno izvajati popolno jogijsko dihanje?* [Video]. https://www.youtube.com/watch?v=a8U4GaqigY0&ab_channel=Vodenevadbe
- [9] Westmacott-Brown, N. (2021). *Zdravilni dih: z dihanjem do življenjske moči in mirnega uma* (str. 10-11, str. 15). Mladinska knjiga Založba.

Z GIBANJEM DO TRAJNEGA ZNANJA V PRVI TRIADI OSNOVNE ŠOLE

POVZETEK

Gibanje, motivacija in učenje so med seboj tesno povezani. Gibanje je vsako premikanje telesa, ki ni nujno, da ima kakšen poseben namen. Lahko pa gibanje telesa osmislimo in mu dodamo dodatno vrednost. Motivacija izvira iz posameznika, pridobiva pa jo tudi iz okolice. Učenje je vsako pridobivanje ali poglobljanje znanja. V kolikor vse tri dejavnike združimo, lahko pri učencih razvijamo učinkovito obliko učenja, v katerega bodo v kar največji možni meri vključeni. S pomočjo gibanja učenci nova znanja lažje pridobivajo, boljše je pomnjenje in kasneje tudi priklic na novo naučenih informacij. Z gibanjem otroci tako pridobijo trajna znanja.

Namen prispevka je naq primerih dobre prakse predstaviti usvajanje znanja z gibanjem pri matematiki v drugem razredu devetletne osnovne šole. Na praktičnih primerih bo prikazano, kako lahko učenci poleg ciljev, ki so zapisani v učnem načrtu za matematiko, krepijo še različne gibalne veščine, predvsem grobo in fino motoriko ter razvijajo koordinacijo lastnega telesa.

Izvedena je bila kvalitativna metoda študije primera in sicer večih učnih ur matematike v drugem razredu. Evalvacije po opazovanju učnih ur matematike v drugem razredu so pokazale, da učenci znanje usvajajo bolj učinkovito, kadar se z matematiko medpredmetno povezuje tudi gibanje.

Z vključevanjem medpredmetnega povezovanja med gibanjem (športno vzgojo) in ostalimi učnimi predmeti, predvsem splošno akademskimi kot so matematika, slovenščina in spoznavanje okolja, učitelji razrednega in predmetnega pouka doprinesemo k boljšemu usvajanju znanja, tako teoretičnega kot praktičnega in otroke naučimo, da naučeno znanje čim večkrat in čim lažje uporabijo tudi v praksi.

KLJUČNE BESEDE: gibanje, učenje, motivacija

WITH A MOVEMENT TOWARDS PERMANENT KNOWLEDGE IN THE FIRST TRIAD OF ELEMENTARY SCHOOL

ABSTRACT

Movement, motivation and learning are closely related. Movement is every motion of a body that does not necessarily have a specific purpose. However, we can give meaning to the movement of the body and add additional value to it. Motivation does not originate only from an individual but also from the environment. Learning is every acquisition or deepening of knowledge. If all three factors are combined, we can develop an effective form of learning for students, in which they will be involved as much as possible. With the help of movement students acquire new knowledge more easily, their retention and later recall of newly learned information becomes better. Children thus acquire permanent knowledge through movement.

The purpose of the article is to present the acquisition of mathematics knowledge through movement in the second grade of nine-year primary school using examples of good practice. Practical examples will show how students can also strengthen various movement skills, especially gross and fine motor skills, and how they can develop their own body coordination, in addition to the objectives defined in the mathematics curriculum.

A qualitative method of a case study was made, namely, of more mathematics lessons in the second grade. Evaluations after observations of mathematics lessons in the second grade have shown that students acquire their knowledge more effectively when movement is connected to mathematics as an interdisciplinary subject.

By including cross-curricular integration between movement (physical education) and other subjects, especially general academic subjects such as mathematics, Slovene and natural sciences, teachers contribute to a better acquisition of knowledge, both theoretical and practical. We also teach children to use the knowledge they have learned in practice as often as possible and as easily as possible.

KEYWORDS: movement, learning, motivation

1. UVOD

Za otroke je gibanje v prvi triadi ključnega pomena za njihov fizični razvoj. Učitelji moramo spodbujati igro na prostem in gibanje v vseh elementih vzgojno izobraževalnega procesa. S tem lahko spodbudimo in primaknemo kamenček v mozaik k zdravemu življenjskemu slogu in razvoju motoričnih spretnosti.

V prvi triadi osnovne šole je čas, ko se otroci začnejo učiti osnovnih akademskih veščin, kot so branje, pisanje in računanje. Pomembno je, da se učenje predstavi kot razburljiva pustolovščina, ki jo spremlja radovednost in raziskovanje.

Motivacija je zelo pomembna za uspeh v šoli. Učitelji moramo zato spodbujati učence, da si postavijo cilje in si prizadevajo zanje. Pohvale, spodbuda in priznanje dosežkov so pomembni dejavniki, ki otrokom pomagajo ohranjati motivacijo. Poleg tega je pomembno, da se otrokom pokaže povezava med učenjem in vsakdanjim življenjem ter kako lahko nova znanja uporabijo v praksi.

V tem starostnem obdobju je izrednega pomena, da se ustvari pozitivno okolje, ki spodbuja radovednost, raziskovanje ter hkrati poudarja pomembnost gibanja in učenja. S tem se lahko vzgaja zdrav in motiviran posameznik, ki ima osnove za uspešno šolanje.

2. GIBANJE

Gibanje je temeljna potreba vsakega človeka, ki tudi določa posameznikovo kakovost življenja (Dolenc, 2015). Sodoben način življenja na splošno zmanjšuje potrebo po gibanju, kar vpliva tudi na otroke (Frostig, 1998).

V današnjem času, ki ga označujejo čedalje manjša gibalna dejavnost, nezdrave prehranjevalne navade in specifični, večkrat rizični načini preživljanja prostega časa, ima športna dejavnost v šoli in zunaj nje poseben pomen za zdrav razvoj odraščajočih otrok in mladine (Brettschneider, W. D. in Naul, R. (2007) in Jurak, G. (2006).

Splošno znano je, da otroci manj hodijo peš, se manj igrajo zunaj ter več presedijo za ekrani. V. Geršak (2016b, str. 187) celo zapiše, da je »izginjanje fizične aktivnosti (...) za otrokov razvoj kritično, saj je raznolika fizična aktivnost osnova za zdrav razvoj in učenje.

Kot pravi M. Frostig (1998), gibanje za otroke predstavlja vir zadovoljstva in sprostitve tudi v šolskem kontekstu, zato ga je smiselno vključiti v pouk. Za učitelja je pomembno, kako gibanje vključuje v svoje delo z otroki. Potrebno ga je načrtovati tudi izven ur predmeta šport, ki se ga na razredni stopnji predvideva tri ure tedensko (Učni načrt za šport, 2011). Z vključevanjem gibanja v učne ure in skozi ure športa učenci lažje zadostijo priporočilom Svetovne zdravstvene organizacije (World Health Organization, 2010), ki tudi pri otrocih predvideva vsakodnevno vsaj 30-minutno aktivnost. Predvidenim priporočilom za zdrav razvoj otrok, bi lahko zadostili že v času, ki ga otrok preživi v šoli.

Gibanje v pouk vnašamo na različne načine: lahko preko minute za zdravje, kot sproščanje med učenjem ali kot obliko poučevanja. Gibalne dejavnosti med poukom prinašajo veliko prednosti, predvsem v pomnjenju, saj če otrok snov najprej uprizori s svojim telesom, si bo pridobljeno znanje lažje zapomnil (Hannaford, 1995, V. Geršak 2016b). Na ta način otrokom zagotovimo tudi pridobivanje informacij po več senzornih poteh, multisenzorno učenje pa je pri učencih bolj učinkovito, zlati pri tistih, ki se soočajo z različnimi primanjkljaji. V Geršak (2016a), ki je

raziskovala uporabo giba pri učenju in poučevanju, je ugotovila, da integracija giba v učni proces otrokom omogoča boljše občutenje lastnega telesa, boljše sprostitev v skupini in večjo povezanost v razredu.

3. UČENJE

Učenje je naraven proces, značilen za človeka. Uradna UNESCO-va definicija učenja se glasi: "Učenje je vsaka sprememba v vedenju, informiranosti, znanju, razumevanju, stališčih, spretnostih ali zmožnostih, ki je trajna in ki je ne moremo pripisati fizični rasti ali razvoju podedovanih vedenjskih vzorcev." (UNESCO/ISCED, 1993, v Marentič Požarnik, 2000)

Tako se učenje zgodi, ko v naše telo vstopijo informacije iz okolja, naši možgani pa jih povežejo s predhodnim znanjem in ustvarijo novo znanje, nove sposobnosti oz. z novimi informacijami izboljšajo, nadgradijo prejšnje. Te informacije zaznavamo s čutili: očmi, ušesi, usti, kožo in nosom. Na podlagi prejetih informacij se na okolje odzivamo in oblikujemo svoje vedenje in stališča ter se v različnih situacijah ustrezno odzivamo. Osnovnih funkcij, kot so hranjenje, hoja, komunikacija ipd., se naučimo vsi – nekateri prej, drugi kasneje in vsak na svoj način. Kot dojenček človek za raziskovanje sveta poleg oči, ušes in dlani zelo dejavno uporablja tudi okus in voh – dotika se predmetov okoli sebe, jih vonja in okuša z usti. Kasneje, v šoli, prevladajo predvsem trije viri informacij: vidni, slušni in taktilni. Opazujemo slike, risbe in predmete; poslušamo razlago učitelja in preizkušamo postopke v praksi.

Ljudje smo različni v veliko pogledih in ena izmed razlik med nami je tudi način, kako se učimo. Te razlike so prisotne že vse tja od otroških dni. Razlike veljajo za vse vrste vsebin in vsa okolja, v katerih se otroci učijo. V želji po učinkovitem podajanju vsebin v razredu, učitelji stremijo k razumevanju različnih stilov učenja otrok.

Otroci se torej učijo različno in učni stil nam pove na kakšen način naš otrok najraje prejema informacije. To seveda ne pomeni, da se otrok uči samo na ta – en način, vedno gre za kombinacijo. Vendar pa imajo posamezni otroci večinoma en učni stil raje kot druge. Imenujemo ga preferenčni učni stil. Noben učni stil ni napačen ali boljši od drugih. Pomembno je, da ga poznamo, saj lahko s tem pomagamo otroku dosegati boljše rezultate in pozitivne učne izkušnje.

VAK je kratica za učne stile/tipe, ki jih je s svojimi sodelavci oblikoval Walter Burke Barbe. Poznamo tri učne stile po modelu VAK in ti so:

- vizualen ali vidni (V),
- avditiven ali slušni (A) in
- kinestetičen ali gibalni (K) učni stil.

Torej, lahko ima vsak učenec svoj preferenčni model učenja, ki je lahko vizualen (razmišljanje v slikah, uporaba vizualnih pripomočkov – grafov, slik, diagramov, simbolov, videov, itd.), avditiven (poslušanje predavanj, diskusije, učenje s pomočjo posnetih predavanj, ipd.) ali kinestetičen način učenja (učenje z izkušnjo, premikanjem, otipom in početjem – aktivno raziskovanje sveta, znanstveni projekti, eksperimenti, itd.).

Hitro spreminjajoča se družba zahteva spremembe tudi na področju vzgoje in izobraževanja. Pomembno je poznavanje in postopno uvajanje sodobnih pristopov poučevanja v učni proces, metod in oblik dela ter nazadnje njihovo preverjanje v pedagoški praksi. Sodobni didaktični sistemi so osnovani na konstruktivizmu, ki poudarja posameznikovo aktivno izgradnjo znanja. Vključujejo izkustveno učenje, problemski in raziskovalni pouk, eksperimentiranje, integrirano in projektno delo ter sodelovalno učenje. Učenčeva vloga se je tako v učnem procesu bistveno spremenila, saj je postala aktivnejša. Tovrstni pristopi poučevanja spodbujajo samostojno delo z različnimi viri, sodelovanje s sošolci, predstavljanje in utemeljevanje svojih zamisli ter kritično presojanje svojega dela in dela sošolcev. Znanje učenec gradi v procesu raziskovanja in odkrivanja. S svojim aktivnim delovanjem v neposrednih, praktičnih situacijah svoja predhodna znanja in izkušnje preoblikuje in reorganizira (Pečar in Velkavrh, 2008).

4. MOTIVACIJA

Motivacija je skupen pojem za vse vrste motivacij v učni situaciji; obsega vse, kar daje (od zunaj ali od znotraj) pobude za učenje, ga usmerja, mu določa intenzivnost, trajanje in kakovost. Kognitivistična opredelitev motivacije posebej poudarja, da je to stanje spoznavnega in čustvenega vzburjenja, ki vodi do zavestne odločitve za ravnanje (učenje) in sproži obdobje vztrajnega intelektualnega in fizičnega napora, da bi dosegli zastavljene cilje (Marentič Požarnik, 2000: 184).

O **zunanji motivaciji** govorimo, kadar se učimo zaradi zunanjih posledic, ki niso nujen sestavni del učenja; kadar cilj ni v dejavnosti, ampak zunaj nje, v določeni posledici, je definirano v učbeniku psihologije Psihologija učenja in pouka (Marentič Požarnik, 2000: 188). Potemtakem je učenje sredstvo za pridobivanje pohval, materialnih nagrad, izognitev negativnih posledic, kot so graja, grožnje staršev, da bodo otroku ukinili profil na socialnem omrežju ... Taka motivacija je le v redkih primerih trajna, saj v trenutku, ko zunanji pritisk upade ali izgine, ni več potrebe po učenju z vidika najstnikov.

Notranja motivacija - pri tej vrsti motivacije se motiviranost razvije iz dejavnosti same, večja pa se iz posameznika, ki to dejavnost opravlja. Rezultat tukaj ni ključen, ker je opravljanje te motivacije zadovoljstvo, ki je najpomembnejše. Dobra plat notranje motivacije je, da je trajna, saj učenec vztraja zaradi lastnega užitka, brez zunanje sile. Užitek je potlej vedno prisoten in tudi dejavnost je kvalitetnejša, rezultati so opazno boljši, odkrivajo se novi interesi, širijo stari, vse je spontano in ustvarjalno (Marentič Požarnik, 2000).

a) Pomanjkanje učne motivacije

O pomanjkanju učne motivacije lahko govorimo takrat, ko se učenci lotevajo učenja neradi, pod prisilo, med poukom ne poslušajo, klepetajo, niso miselno prisotni, se izmikajo dolžnostim in se potuhnejo med šolskimi klopki (Marentič Požarnik, 2000).

Motivacija je ključni dejavnik dinamike učnega procesa: le motivirani učenci učenje začnejo, se učijo (sprašujejo, poslušajo, sodelujejo, preizkušajo, berejo, razmišljajo, primerjajo, doživljajo, vrednotijo, ustvarjajo ...) in pri učenju vztrajajo, vse dokler ne končajo učnih nalog ali ne dosežejo zastavljenih učnih ciljev. Pomembno vlogo motivacije na področju učenja potrjujejo tudi empirične raziskave, izvedene na različnih koncih sveta. Iz njih je poleg koristnih novih spoznanj o učni motivaciji mogoče izluščiti prav tako izjemno pomembno ugotovitev o

pomenu učiteljevega prepoznavanja in upoštevanja motivacijskih značilnosti učencev za učinkovito poučevanje v šoli. Ta vodi h kakovostnemu učenju in znanju ter uresničevanju koncepta vseživljenjskega učenja.

Iz opisanega lahko povzamemo, da je smiselno združiti učenje, motivacijo in gibanje v izobraževalni proces, pouk. Le-ta ima več pomembnih namenov in koristi za otroke:

- Gibanje je odličen način za sprostitev in zmanjšanje stresa. Otroci se ob gibanju sprostijo in bolje obvladajo stresne situacije.
- Aktivnosti, kot so igre na prostem ali gibalne igre v učilnici, lahko izboljšajo sposobnost koncentracije, ter splošno učenje.
- Skupinske dejavnosti, ki vključujejo gibanje, spodbujajo sodelovanje, komunikacijo in razvoj socialnih veščin.
- Vključevanje gibanja v učenje naredi učenje raznoliko in zabavno. Tako se izognemo monotonosti in ves čas spodbujamo otrokovo radnovednost.
- Gibanje služi kot motivacijsko orodje za učenje.

5. PRIMERI DOBRE PRAKSE V DRUGEM RAZREDU DEVETLETNE OSNOVNE ŠOLE PRI MATEMATIKI

Povezavo med učenjem, gibanjem in motivacijo vsakodnevno uporabljam v procesu vzgoje in izobraževanja. Opažam, da je znanje učencev po urah, v katere so vključene različne gibalne aktivnosti, boljše, lažje si zapomnijo obravnavano snov, le-to pa kasneje tudi nekoliko hitreje priključijo in uporabijo v praksi. Vključevanje gibalnih dejavnosti v pouk je smiselno tudi v vsebinskih sklopih ponavljanja in utrjevanja, saj so otroci v tem primeru bolj motivirani za sodelovanje, ker imajo možnost, da pouk poteka na drugačen način.

V nadaljevanju je opisanih nekaj primerov, kako uporabiti gibalne dejavnosti pri pouku matematike v drugem razredu devetletne osnovne šole.

a) Obešanje perila – računam do 20 (utrjevanje), nadaljuj zaporedje

Prostor: učilnica

Opis dejavnosti: V razredu imamo dve vrvi, ki predstavljata vrv za obešanje perila. Učencem razdelimo račune na listkih (perilo). Obesiti ga morajo tako, da si sledijo po barvnem zaporedju, ki ga določimo, npr. bela, vijolična, bela, vijolična. Ko je perilo obešeno, začnemo z računanjem. Vzameš račun, ga prepíšeš v zvezek in izračunaš. Pri tem učenci pazijo, da račune smiselno uvrstijo v zvezku (zapisovanje v določeno vrstico, račune zapisujejo v kupček). Račun zamenjaš, vedno pa paziš, da zaporedje barv pri obešanju ostane enako kot na začetku.

Obešanje perila je časovno omejeno.

Cilji:

- Učenec utrdi znanje računanja do 20.
- Učenec razporeja predmete in like po določenem kriteriju.
- Učenec razvija orientacijo v prostoru in na ploskvi.
- Učenec razvija in krepi motoriko (grobo in fino motoriko ter grafomotoriko).

b) Štafetna matematika – računam do 100

Prostor: Učilnica v razredu ali na prostem

Opis dejavnosti: Učence razdelimo v skupine. Učilnica postane poligon (pri učilnici na prostem si pomagamo z naravnimi materiali). Na tabli so pritrjeni računi na listih. Vsak učenec, ki opravi s poligonom, lahko izračuna račun. Igramo se tako dolgo, da prva ekipa izračuna vse račune (naloge). Zmaga ekipa, ki ima največ zbranih točk.

Cilji:

- Učenec utrdi znanje računanja do 100 brez prehoda.
- Učenec razvija in krepi številske predstave.
- Učenec sodeluje z ekipo, vzpodbuja sošolce.
- Učenec krepi socialne stike z vrstniki in ustrezno navezavo le-teh.
- Učenec krepi in razvija koordinacijo.

c) Sestavljanje likov iz palic

Prostor: učilnica na prostem

Učenci naberejo palice in iz njih sestavijo like (trikotnik, kvadrat, pravokotnik) po navodilu. Iz danih likov sestavijo sliko.

Cilji:

- Učenec sestavi čim več likov, pri tem upošteva vse lastnosti, ki jih ima določen lik.
- Učenec izkaže ustvarjalnost, vztrajnost, radovednost.
- Učenec razvija in krepi grobo in fino motoriko.
- Učenec razvija in krepi koordinacijo lastnega telesa, koordinacijo oko-roka, orientacijo v naravi.

č) Stolpčni diagrami

Prostor: učilnica na prostem

Pripravimo obroče različnih barv. V vsak obroč prinesemo različno število različnih materialov (listi, kamni, palice, plodovi). Učence spodbudimo, da materiale razvrščajo znotraj obročev po določenem kriteriju, npr. v modri obroč prinesejo liste, v rumenega kamne itd. Materiale, ki so jih prinesli v obroče, razporedijo tako, da iz množice nastane stolpčni diagram. Za pomoč pri izdelavi stolpičnega diagrama lahko uporabimo po dve palici, da učenci materiale polagajo med njiju. Učenci sestavljene stolpične diagrame primerjajo med seboj in jih razvrščajo, npr. od najmanjšega do največjega ipd.

Cilji:

- Učenec izkaže ustvarjalnost, radovednost, vztrajnost.
- Učenec razume pojem množica, stolpčni diagram.
- Učenec se uči sodelovalnega učenja.
- Učenec razvršča po določenem kriteriju.
- Učenec krepi in razvija orientacijo in organizacijo na ploskvi.
- Učenec krepi in razvija številske predstave.

LITERATURA IN VIRI

- [1] B. Marentič-Požarnik, »Psychology of learning and teaching«, »*Psihologija učenja in pouka*«, 1. izd. Ljubljana: DZS, 2000, str. 299.
- [2] G. Jurak, »Sporting lifestyle vs. ‚cigarettes & coffee‘ lifestyle of Slovenian high school students«, *Anthropol. noteb.*, let. 12, št. 2, str. 79–95, 2006, [Na spletu]. Dostopno na: <http://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-ODCTOWU5>
- [3] M. Frostig, »*Movement education: theory and practice*«, »*Gibalna vzgoja: nove poti specialne pedagogike*«. Ljubljana: Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše, 1998, str. 149.
- [4] M. Kovač *idr.*, »Učni načrt, Program osnovna šola, Športna vzgoja«, 2011. http://www.mss.gov.si/fileadmin/mss.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_sportna_vzgoja.pdf
- [5] M. Pečar in A. Velkavrh, »Lessons in the first trimester of the nine-year primary school«, »Pouk v prvem triletju devetletne osnovne šole«, v *Učitelji, učenci in starši o prvem triletju osnovne šole*, Pedagoški inštitut, 2008, str. 9–29.
- [6] P. Dolenc, »Physical self-image and exercise/sports activity of adolescents.«, »*Telesna samopodoba in gibalna/športna aktivnost mladostnikov.*« Koper: Univerzitetna založba Annales, 2015, str. 88.
- [7] V. Geršak, »Creative movement as a holistic learning approach in elementary school: doctoral dissertation«, »Ustvarjalni gib kot celostni učni pristop v osnovni šoli: doktorska disertacija«, [V. Geršak], Ljubljana, 2016. [Na spletu]. Dostopno na: <http://pefprints.pef.uni-lj.si/id/eprint/3540>
- [8] V. Geršak, »Students' and teachers' embodiment and mindfulness - what do they have in common?«, »Utelešenost in čuječnost - kaj imata skupnega tako pri učencih kot pri učiteljih?« 2016, str. 187–198. [Na spletu]. Dostopno na: http://www.eduvision.si/Content/Docs/Zbornik%20prispevkov%20MINDfulness%202016_SLO.pdf
- [9] World Health Organization, »Global recommendations on physical activity for health«.

POVEZANOST DRUŽINSKEGA OKOLJA IN VPLETENOST STARŠEV V IZOBRAŽEVANJE OTROK S ŠOLSKO USPEŠNOSTJO OTROK

POVZETEK

V prispevku predstavljamo raziskovalni načrt študije, s pomočjo katerega bi lahko, vsaj delno, pojasnili povezanost družinskega okolja in vpletenosti staršev v izobraževanje otrok z učno uspešnostjo otroka. Osnovni namen članka je preveriti vzročne povezave med družinskim okoljem, vpletenostjo staršev v izobraževanje otroka in učno uspešnostjo. Metodološko smo pregledali številne raziskave in ugotavljali, kako se kakovost družinskega okolja ter pomoč in vpletenost staršev v otrokovo izobraževanje povezujeta z otrokovo šolsko uspešnostjo. V teoretičnih izhodiščih so predstavljeni rezultati raziskav, ki proučujejo vlogo družinskega okolja pri učni uspešnosti otroka. Nekoliko natančneje so predstavljeni dejavniki družinskega okolja, ki vplivajo na šolske dosežke otrok. Nato se osredotočimo na vpletenost staršev v izobraževanje svojih otrok, predvsem nas zanimajo tisti dejavniki, ki na kakršen koli način vplivajo na vpletenost. Zanimajo nas tudi razlogi za starševsko vpletenost, kakšni so razlogi oziroma ovire, da se starši ne vključujejo v izobraževanje svojih otrok, in predvsem vplivi na otrokove učne dosežke oziroma nadaljnje izobraževanje. Naše ugotovitve pri pregledu različnih raziskav potrjujejo pomembno vlogo delovanja staršev pri šolski uspešnosti otrok. Na osnovi ugotovljenega je potrebno osveščati starše in šole o pomembnosti in pomenu vključevanja staršev v otrokovo izobraževanje.

KLJUČNE BESEDE: družinsko okolje, vedenje staršev, vključevanje staršev, učna uspešnost, mladostniki

THE CONNECTION BETWEEN FAMILY ENVIRONMENT AND PARENTS' INVOLVEMENT IN CHILDREN'S EDUCATION WITH CHILDREN'S SCHOOL PERFORMANCE

ABSTRACT

In this paper, we present the research plan of the study, with the help of which we could, at least partially, explain the connection between the family environment and the involvement of parents in the education of children with the academic success of the child. . The main purpose of the article is to check the causal links between the family environment, the involvement of parents in the child's education and academic performance. Methodologically, we reviewed numerous studies and determined how the quality of the family environment and the help of the parents and their involvement in the child's education are connected with the child's school performance. The theoretical starting points present the results of research that examines the role of the family environment in a child's academic performance. The factors of the family environment that influence children's school achievements are presented in a little more detail. Then we focus on the involvement of parents in the education of their children, we are mainly interested in those factors that influence involvement in any way. We are also interested in the reasons for parental involvement, what are the reasons or obstacles for parents not getting involved in their children's education, and especially the effects on the child's educational achievements or further education. Our findings from the review of various studies confirm the important role of parents' involvement in children's school performance. On the basis of the findings, it is necessary to make parents and schools aware of the importance and meaning of involving parents in their child's education.

KEYWORDS: family environment, parents' behaviour, parents' involvement, academic performance, adolescents

1. UVOD

Učenje je zapleteno, prične se z rojstvom in se nadaljuje skozi vse življenje. Starši so prvi učitelji in vzorniki svojim otrokom in imajo močan vpliv na njihovo učenje in izobraževanje. Prav tako vplivajo na razvoj otrokove motivacije že od najzgodnejših let tako, da mu postavljajo cilje, se odzovejo na doseženo, ga pohvalijo in spodbujajo ter vrednotijo njegove dosežke in znanje. Znanje postaja vse pomembnejša vrednota in v zadnjih dvajsetih letih je opazen čedalje večji pritisk na mlade, da si pridobijo čim višjo izobrazbo, številna priznanja, spričevala ter nazive, ki omogočajo kariero, družbeno promocijo in številne privilegije (Ule, 2000). Tekmovalnost in selekcija za vstop v šole, kakor tudi za zaposlitev, postaja vse večja, zato so družinske socialne mreže in čustvene podpore družine izrednega pomena (Renner, 2000).

2. VPLETENOST STARŠEV V ŠOLSKI PROSTOR

Pri pregledu šolske zgodovine in različnih teoretičnih izhodišč je mogoče najti različne poglede na značilnosti ter vlogo sodelovanja med družino in šolo ter vplivom oziroma povezanostjo družinskega okolja in vpletenosti staršev z učno uspešnostjo otroka. Vpletenost staršev (ang. parental involvement) v učno dejavnost je opredeljena kot njihovo vedenje, ki je usmerjeno v šolanje otroka (Gonzales-DeHass, Willems, Doan Holbein, 2005). Čeprav večina staršev želi, da bi bili njihovi otroci v šoli uspešni, mnogi izmed njih ne vedo, kako pomagati svojim otrokom do boljših šolskih rezultatov oziroma do boljšega uspeha (Epstein, 1988). Vpletenost staršev v šolski prostor in kakovostno sodelovanje med šolo in domom, prispeva k izboljšanju šolske uspešnosti (Hill, 2001; Hornby, 2000; Luster & McAdoo, 1996), prav tako pa se starševska vpletenost pozitivno povezuje z izboljšanjem otrokovega vedenja v šoli, z njegovimi socialnimi kompetencami in s šolsko oceno (Fantuzzo, Davis, & Ginsburg, 1995). S permanentnim vključevanjem staršev se izboljšuje tudi otrokovo socialno vedenje in interakcija med vrstniki (Marcon, 1999; Reynolds, 1991). Pri starejših otrocih in mladostnikih se s vpletenostjo staršev povečuje otrokova motivacija po doseganju boljših učnih dosežkov (Grolnick, Ryan, & Deci, 1991), povečuje se mladostnikovo sodelovanje v šoli (Connell, Spencer, & Aber, 1994), prav tako pa se otroci oziroma mladostniki bolj zavedajo pomembnosti izobrazbe, kar posredno vpliva na bolj odgovorno vedenje v šoli (Epstein, 1988).

Vpletenost staršev vpliva torej pomembno na otrokovo šolsko uspešnost in njegovo izobrazbo. J. L. Epstein (Epstein, 1995) navaja šest specifičnih vrst vpletenosti staršev, ki povezujejo šolo in družino: starševstvo, komunikacija, prostovoljstvo, pomoč pri učenju doma, pomoč pri sprejemanju odločitev, povezava s šolo in skupnostjo. V literaturi sta opisana dva pomembna vidika vpletenosti staršev. Prvi vidik zajema socialno-ekonomski status družine in narodnost (Griffith, 1998; Gutman & Eccles, 1999). Drugi pristop, pomemben za razumevanje starševske vpletenosti, temelji na starševskih stališčih, odnosih in prepričanjih o izobrazbi (Hoover-Dampsey & Sandler, 1997). Starši, ki imajo do šole bolj pozitivne občutke, bodo najverjetneje aktivnejši pri vključevanju v šolski prostor in izobraževanje otrok kot starši z bolj negativnimi občutki in izkušnjami (prav tam).

Eccles in Harold (Eccles in Harold, 1993) na podlagi številnih raziskav ugotavljata, da na sodelovanje staršev s šolo vplivajo naslednji dejavniki:

- odnos ter značilnosti šolskega osebja (npr. odnos do učencev, spretnosti pri sodelovanju s starši, stereotipi, starost osebja, njihov spol, leta delovnih izkušenj šolskega osebja, njihov kulturni izvor, zadovoljstvo s samim seboj, cilje, ki si jih postavljajo za učence),
- značilnosti otroka (starost, kulturni izvor, spol, otrokovi interesi in njegove spretnosti, temperament otroka),
- odnos, drža in značilnosti staršev (izobrazba, starost, spol, število otrok, kulturni izvor, zaposlitveni in družinski status, SES, vrednote, zadovoljstvo s samim seboj, kako gledajo na svojo starševsko vlogo, pričakovanja o otrokovem uspehu, percepcijo otrokovih interesov in sposobnosti, vzgojne cilje, odnos z otrokom),
- značilnost šole (klima na šoli, odnos šole do sodelovanja s starši, velikost šole, vrsta šole; mestna ali podeželska),
- značilnost širše okolice (možnost sodelovanja z drugimi institucijami v okolici šoli, ki vplivajo spodbudno ter nudijo šoli podporo in varnost).

Ti dejavniki so lahko torej subjektivne ali objektivne narave, ki lahko odnos in sodelovanje med domom in šolo spodbujajo ali pa tudi zavirajo.

Starševska vpletenost v šolski prostor je lahko večplastna in ima pogosto različne vplive na šolsko uspešnost (Grolnick & Slowiaczek, 1994; Hill, 2001):

- starši pomembno vplivajo na otrokovo dojetje pomembnosti izobraževanja,
- starši zagotavljajo otroku stimulatивно domače okolje.

Hoover-Demsey & Sandler (1995) opisujeta tri primarne vzroke za motivacijo staršev glede njihove vpletenosti:

- 1) prepričanja staršev glede njihove starševske vloge in učinkovitega podpiranja otrok v šoli,
- 2) dojetje povabil v šolo, tako od otrok kot od učiteljev,
- 3) razne spremenljivke, kot npr. njihove sposobnosti in znanje, kakor tudi njihov čas in energija za vključevanje v šolski prostor.

Straši, ki se vključujejo v izobraževanje svojih otrok in krepijo ter podpirajo otrokovo šolanje ter pripisujejo pomembnost izobraževanju, pozitivno vplivajo na učne dosežke svojih otrok, ti pa posledično sami razvijejo močan, pozitiven občutek do šolanja in so posledično uspešnejši od svojih vrstnikov, katerih starši se ne vključujejo (Hoover-Demsey & Sandler, 1995). Nekateri raziskovalci so ugotovili, da pogovor med staršem in otrokom o šoli pomaga izboljšati šolski uspeh in zmanjšuje problematično vedenje otrok (Epstein & Sheldon, 2002; Sheldon & Epstein, 2005). Nenazadnje pa je stopnja vključevanja starš-šola lahko tudi boljši napovednik otrokovih šolskih ocen kot rezultati standardnih testov (Desimone, 1999). Ti rezultati raziskav vsekakor pričajo, da je vključevanje staršev v šolski prostor ter njihova podpora otroku dragocena komponenta pri izobraževanju otrok.

3. RAZLOGI ZA STARŠEVSKO NEVPLETENOST

Če so koristi vpletenosti staršev tako pozitivne, zakaj se potem starši ne vključujejo bolj, ali pa se sploh ne? (D. L. Stevenson in D. P. Baker, 1987) poročata, da ko otroci odraščajo, se starševska vpletenost zmanjšuje tako doma, kot v šoli. Nekateri starši so prepričani, da njihova vpletenost v izobraževanje starejših otrok ni tako pomembna, kot je bila v osnovni šoli. Starši lahko tudi mislijo, da mladostniki želijo in potrebujejo večjo neodvisnost, kar posledično zmanjšuje starševsko vpletenost (Eccles & Harold, 1993). S. B. Sheldon (2002) navaja številne razloge, zakaj se starši ne vključujejo bolj učinkovito. Ugotavlja, da se manj vključujejo bolj socialno izolirani starši in tisti z nižjimi dohodki. Prav tako poroča, da družine, ki so bolj finančno stabilne, posvečajo več časa otrokom in se bolj vključujejo v njihovo izobraževanje. Naslednja ovira pri vpletenosti staršev je njihova izobrazba. D.L. Stevenson in D. P. Baker (1987) navajata pozitivno povezavo med materino izobrazbo in stopnjo vpletenosti staršev v šolski prostor. Raziskovalca navajata, da se izobraženi starši bolj vključujejo in so bolj aktivni v šoli, kot npr. govorilne ure in roditeljski sestanki. Starševska vpletenost se tudi zmanjšuje, ko učenci prestopijo iz osnovne v srednjo šolo, ker so starši manj usposobljeni za vsebine nekaterih novih predmetov oziroma je zahtevano znanje na višjem nivoju (Eccles & Harold, 1993). Raziskovalca navajata, da so bolj izobraženi starši tudi bolj usposobljeni in imajo več znanja od manj izobraženih, da lahko pomagajo otrokom npr. pri domačih nalogah. Zaključujeta, da se tako manj izobraženi starši umaknejo, saj se ne čutijo dovolj usposobljene, da bi pomagali otroku. Tudi L. Davies (2010) navaja nekatere najpomembnejše razloge starševske neaktivnosti oziroma ne vpletenosti v izobraževanje svojega otroka:

- jezikovne in kulturne ovire,
- enostarševske družine,
- nevednost staršev (nekateri starši so izrazili, da ne vedo, kako vplivati na otroko izobraževanje in se ne znajo vključiti v sistem),
- nizka izobrazba staršev,
- starši nimajo varstva za druge otroke.

4. KAKO IN NA KAKŠEN NAČIN VPLIVAJO STARŠI NA OTROKOVO ŠOLSKO (NE)USPEŠNOST IN NJEGOVO PRILAGAJANJE V ŠOLSKI PROSTOR?

E. M. Pomerantz, E. A. Moorman in S. D. Litwack (2007) navajajo, da je starševski vpliv na otrokovo prilagajanje povezan z osmimi vidiki:

- stopnja spremljanja in nadzora,
- podpora otrokove rasti in avtonomije,
- osredotočanje na proces učenja,
- osredotočanje na otrokovo lastno sposobnost,
- stopnjo splošnih pozitivnih učinkov,
- stopnjo negativnih učinkov,
- pozitivna pričakovanja otrokovih potencialov,
- negativna pričakovanja otrokovih potencialov.

G. Y. Gabagbui (2002) pri proučevanju vloge družine in njenega vpliva na šolske otroke ugotavlja, da alkoholizem v družini, prepirljivost, prepiri med starši ter nerazumevanje vodijo do disfunkcionalnosti v družini in posledično negativnega čustvenega vedenja otrok in zato slabše šolske uspešnosti. Ugotovitve raziskav tudi kažejo, da je za avtoritativen starševski slog značilna velika mera starševske toplote, odzivnosti in zahtevnosti v povezavi z nizko mero negativnosti in konfliktov, posledično pa dosegajo otroci teh družin boljše učne rezultate v osnovni šoli in tudi kasneje (Baumrind, 1991; Thompson, 1993). Otrok, ki mu starši dajo občutek ljubljenosti, mu dovolijo izraziti svoje mnenje ter mu dajo vedeti, da je pomemben in enakovreden, razvije posledično visoko stopnjo samokontrole ter samozaupanja in je motiviran za dosežke (Cugmas, 1999).

a) Domače učno okolje

Pomembna komponenta je domače okolje, ki ga starši nudijo svojim otrokom. Večina raziskav, ki se ukvarja s proučevanjem domačega, družinskega okolja je osredotočena na vrsto in količino jezikovnih spodbud (Marjanovič, Umek, Fekonja, Krajnc in Lešnik Musek, 2003; Marjanovič, Umek, Krajnc in Fekonja, 2006). Marjanovič, Umek, Fekonja, Krajnc in Lešnik Musek (2003) v raziskavi ugotavljajo, da so številni dejavniki družinskega okolja povezani z zgodnjo pismenostjo in z razvojem jezika:

- branje knjig,
- obiskovanje knjižnic in lutkovnega gledališča,
- konverzacija med starši in otrokom,
- spodbujanje uporabe jezika,
- spodbujanje govora, skupne dejavnosti otrok in staršev.

Raziskovalke menijo, da bolj izobražene matere z višjim socialno-ekonomskim statusom nudijo otrokom zaradi boljše situiranosti več materialov za spodbujanje razvoja jezika (obiski gledališča, knjige ...), hkrati pa se zaradi višje izobrazbe bolj zavedajo pomembnosti razvoja jezika.

Nekatere raziskave vključujejo informacije o pričakovanjih staršev glede otrokovega šolskega uspeha oziroma izobrazbe, pomoči staršev pri domačih nalogah in šolskem delu doma ter vključevanje staršev v različne programe za pomoč otroku (npr. Parker, Boak, Griffin, Ripple, in Peay, 1999). Raziskovalci navajajo, da vpletenost staršev in njihova pomoč otroku prispevata k boljši pismenosti otrok ter spodbujata otrokovo radovednost, kreativnost in neodvisnost v razredu. Zanimivo je tudi, da dosegajo otroci staršev delavskega razreda in manj izobraženih mater, ki imajo spodbudno družinsko okolje, kjer starši podpirajo pismenost, višji nivo pismenosti v primerjavi s svojimi vrstniki, kateri odraščajo v manj spodbudnem okolju kljub višji izobrazbi staršev (Christian, Morrison, Bryant, 1998).

b) Stališča staršev do izobraževanja/izobrazbe otrok

Pomemben vidik je tudi način, kako starši razmišljajo o izobrazbi svojih otrok. Stališča staršev in njihova pričakovanja vplivajo na otrokovo vedenje in šolsko uspešnost, saj nekatere raziskave (npr. Hill, 2001) potrjujejo, da dosegajo otroci staršev, ki imajo višja pričakovanja glede izobrazbe svojih otrok, tudi boljše rezultate in višjo izobrazbo.

Pomemben vidik, ki lahko pojasni starševsko vpletenost, je tudi njihova lastna izkušnja v šoli, ki je prav tako povezana z njihovimi pogledi in stališči do otrokovega šolanja oziroma izobraževanja. Nekateri raziskovalci (Putallaz, Costanzo, & Smith, 1991) so mnenja, se starševski »šolski spomini« ponovno aktivirajo, ko sodelujejo pri otrokovem šolanju. Starši, ki opisujejo svoje šolske izkušnje kot tople, pozitivne in z mnogo podpore, bodo bolj sodelovali, prenašali pozitivne izkušnje na otroka in imeli boljše odnose s šolo. Nasprotno pa starši z bolj negativnimi izkušnjami doživljajo šolo bolj sovražno in nepošteno ter zavračajo sodelovanje.

5. DEJAVNIKI, KI MOTIVIRAJO VPLETENOST STARŠEV

Starševska vpletenost v otrokovo izobraževanje torej pomembno vpliva na njegove šolske dosežke, manj pa so znani dejavniki, ki motivirajo starše, da se aktivno vključujejo v izobraževanje svojih otrok. Model »Hoover-Dempsey in Sandler« (1995, 1997) predstavlja teoretičen okvir, ki proučuje specifične napovednike za vpletenost staršev:

Motivacija staršev za vpletenost v otrokovo izobraževanje

Motivacija se nanaša na samopodobo staršev, kako dejavni so pri otrokovi vzgoji, kako jo uravnavajo, kako vplivajo na otrokovo uspešnost in kako so učinkoviti pri nudenju pomoči otroku. Najbolj dejavni so motivirani starši, ki pripisujejo izobraževanju pozitiven pomen in pomagajo otroku, da vidi šolo kot pomembno. K. V. Hoover-Dempsey in H. M. Sandler (1997) navajata tri glavne dejavnike motivacije oziroma razloge za motivacijo:

- motivacijska prepričanja staršev, ki so relevantna za vpletenost v izobraževanje otrok (samoučinkovitost staršev pri pomoči otroku in njihovo znanje in vedenje v povezavi z izobraževanjem svojih otrok),
- kako starši zaznavajo povabila k vključevanju (šolska klima, povabila učiteljev in otrok),
- življenjski kontekst staršev, ki vpliva na njihovo zaznavanje glede načina in časa vključevanja (starševske spretnosti, veščine, znanje, čas in energija).

Otrok je tako motiviran, da sčasoma ponotranji vrednote izobraževanja (Kalin, 2008; Puklek Levpušček in Zupančič, 2009).

a) Povabila k vključevanju

Vloga vključevanja staršev v šolski prostor je tudi formalna in določena s šolskimi zakoni in pravilniki. Starši se aktivno vključujejo v svet staršev (predstavniki vseh razredov in oddelkov), v svet zavoda (trije predstavniki staršev), kjer soodločajo skupaj z drugimi člani. Prav tako se starši udeležujejo govorilnih ur, roditeljskih sestankov, delavnic in predavanj za starše, ki jih organizira šola.

Pomembno je, da šola nudi kakovostno sodelovanje med starši in učitelji in pritegne k sodelovanju čim več staršev (Kalin, 2008; Puklek Levpušček in Zupančič, 2009). Šole lahko s primerno klimo, načinom vodenja in s pravilnim pristopom vplivajo na vključevanje staršev (Griffith, 1998). Tako lahko šola ustvari ugodno, zaupno klimo, primerno odzivnost, zagotovi staršem dobro informiranost o napredku otrok, upošteva predloge staršev, jim nudi pomoč ter jim pomaga (Epstein, 1985; Griffith, 1998).

b) Spretnosti in znanje staršev za vpletenost

Starši dojemajo lastne spretnosti in znanja različno in njihov način dojemanja vpliva na to, kako bodo pomagali otroku, katerih aktivnosti se bodo lotili (Hoover-Dempsey, Bassler, Burow, 1995). Na primer, če je starš bolj usposobljen za matematiko, bo otroku pomagal pri matematičnih domačih nalogah ali mu nudil pomoč pri tem predmetu (Hoover-Dempsey & Sandler, 1995). Seveda se spretnosti in znanja staršev povezujejo z njihovo samoučinkovitostjo in prav gotovo se bodo starši vključevali v tiste dejavnosti, za katere verjamejo, da imajo sami potrebna znanja in spretnosti, ter v tista področja, kjer so sami učinkoviti (Hoover-Dempsey, Bassler, Burow, 1995).

c) Čas in energija staršev za vpletenost

Tudi čas in energija staršev pomembno vplivata na njihovo vpletenost, posebno v povezavi z drugimi družinskimi obveznostmi ali omejitvami (Hoover-Dempsey, Bassler, Burow, 1995). Starši z relativno zahtevno zaposlitvijo ali z neprilagodljivim delovnim časom se vključujejo težje kot tisti, katerih delovni čas je bolj prilagodljiv (Weiss idr., 2003). Prav tako so manj vpleteni tisti starši, ki imajo več otrok in številnejše družine, saj imajo več odgovornosti in manj časa (Hoover-Dempsey idr., 2005).

č) Socialno-ekonomski status (SES)

Socialno-kulturno okolje družine zajema otrokovo okolje s strani kulturnega in vrednostnega vidika, kakor tudi socialno in ekonomsko stanje družine (poklic, izobrazba, premoženje, dohodek), v kateri otrok živi (Žakelj in Ivanuš Grmek, 2010).

Socialno-ekonomski status je bila v številnih raziskavah pogosta spremenljivka in rezultati so bili različni. Nekateri raziskovalci (npr. Fan & Chen, 2001) ugotavljajo, da je SES pozitivno povezan s starševskim vključevanjem in višji kot je, bolj so starši vpleteni. Po drugi strani pa so nekateri raziskovalci prepričani, da SES ne pojasnjuje nivo efektivnega starševskega vključevanja in menijo, da ni tako pomemben, kot je na primer motivacija (Hoover-Dempsey in Sandler, 1997; Sheldon, 2002).

6. OVIRE, KI VPLIVAJO NA VPLETENOST STARŠEV V ŠOLSKI PROSTOR

Skrb staršev za otrokovo napredovanje je najpomembnejša motivacija za sodelovanje staršev s šolo. M. Resman (1992) poudarja, da se pripravljenost in motivacija za sodelovanje povečujeta, če so predlogi staršev deležni odobravanja in se upoštevajo pri šolskem delu. Upad motivacije za vključevanje in sodelovanje s šolo pa vidi avtor takrat, kadar je vse opredeljeno vnaprej in starši nimajo možnosti, da bi prilagajali šolo svojemu otroku. Razlog za slabše sodelovanje so lahko tudi prepričanja staršev in učiteljev, čigava je odgovornost za vzgojo otrok (Rutar in Pavlović, 2004). Avtorja navajata, da izhajajo morebitne napetosti med starši in učitelji zaradi nespoštovanja meje in pristojnosti drugega kot izvirne različnosti v stališčih.

Mnogo dejavnikov, ki vplivajo na sodelovanje med starši in učitelji, navaja tudi G. Hornby (2000):

- organizacija šolskega sistema (starši se drugače vključujejo v šole, ki so v domačem okolju, kakor če otrok obiskuje šolo izven domačega okolja),

- šolska kultura (če je klima na šoli zelo avtorska, verjetno ne prihaja do najboljšega sodelovanja med starši in šolo),
- dobra vizija šole (za čim boljše sodelovanje s starši, mora šola imeti dobro vizijo),
- pomembnost učiteljevega dela in časa (če šola želi tesnejše sodelovanje s starši, to zahteva dodatno zavzetost učiteljev),
- preobremenjenost staršev (večina sta zaposlena oba starša šoloobveznih otrok, delovni čas se podaljšuje, skoraj polovica zakonov se konča z ločitvijo in otroci živijo v enostarševskih družinah),
- tradicionalna vloga šole (starši vidijo šolo kot prostor, kamor pošljejo svoje otroke, da bi postali izobraženi in menijo, da je to naloga učiteljev).

Avtorici C. Peklaj in M. Puklek Levpušček (2006) ugotavljata, da usposobljenost učiteljev na področju komunikacije in sodelovanja s starši ni zadostna, učitelji pa bi si zlasti želeli pridobiti dodatna znanja s področja vzgoje in komunikacije, kakor tudi dodatna izobraževanja v zvezi z delom s starši (Cencič, Polak in Devjak, 2005).

7. ZAKLJUČEK

Starši, s svojimi individualnimi izkušnjami, socialnimi in kulturnimi značilnostmi in s svojim vedenjem, določajo stopnjo otrokovih zgodnjih akademskih izkušenj. Otroci vedno bolj dozorevajo, tako psihično kot kognitivno ter čustveno in sčasoma postajajo drugi vplivi v primerjavi s starševskim vse pomembnejši.

Kakovostno družinsko okolje se vsekakor pozitivno povezuje z otrokovimi učnimi dosežki, pri vzgoji pa je treba izpostaviti učinkovit starševski nadzor. Na otrokov učni uspeh vpliva torej družinska dinamika, vzgojni slog staršev, njihova mnenja in odnosi, ki jih imajo do izobraževanja in šole, ter seveda stopnja njihove vpletenosti v otrokovo izobraževanje. Seveda je izobrazba staršev prav tako povezana z učno uspešnostjo otroka, vendar pa je pomembnejši odnos med otrokom in staršem, čas, ki ga družina preživi skupaj in čustvena komponenta odnosa, vrednotenje učnega uspeha ter načini, kako starši svojega otroka spodbujajo, podpirajo in motivirajo pri šolskem delu.

Kakovostno družinsko okolje je prav gotovo varovalni element v otrokovem razvoju. Starši imajo pomembno vlogo motivatorja, spodbudnika in usmerjevalca in da bi lahko uspešno delali s svojim otrokom, bi bilo treba spodbuditi otrokovo šolo, da bi se trudila informirati starše in motivirati predvsem tiste starše z nizko stopnjo izobrazbe, da bi se lahko pogosteje udeleževali različnih oblik sodelovanja s šolo (Cugmas, Čagran, Levart, 2010). Tako starši kot šola imajo torej pomembno vlogo pri otrokovem izobraževanju, obojni s spodbujanjem, sodelovanjem in motiviranjem otroka in ključnega pomena je, da ta vpliv prepoznajo in z njim ustrezno ter pravilno ravnajo.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Baumrind, D. (1991) Current Patterns of Parental Authority, *Developmental Psychology Monographs*.
- [2] Cenčič, M., Polak, A., Devjak, T., (2005), Nadaljnje izobraževanje in usposabljanje pedagoških delavcev ter njihov profesionalni razvoj, *Sodobna pedagogika, Izv. 56 (5)*, pp. 100-113.
- [3] Christian, K., Morrison, F. J., & Bryant, F. B. (1998) Predicting kindergarten academic skills: Interactions among child care, maternal education, and family literacy environments, *Early Childhood Research Quarterly, Izv. 13*, pp. 501-521.
- [4] Conell, J.P., Spencer, M.B., & Aber, J.L. (1994) Educational risk and resilience in African-American youth: Context, self, action, and outcomes in school, *Child Development, Izv. 65*, pp. 493-506.
- [5] Cugmas, Z., Čagran, B., Levart, A. (2010) Vpletenost staršev v šolanje njihovih osnovnošolskih otrok, *Šolsko polje, letnik XXI (3-3)*, pp. 51-67
- [6] Cugmas, Z. (1999) Očka, jaz sem najboljši: razvoj otrokove zaznave lastne šolske uspešnosti, Ljubljana: Center za psihodiagnostična sredstva.
- [7] Davies, L., *Increasing parent involvement in school*, Kelly Bear Press, 2010. [Elektronski]. Available: <http://www.kellybear.com/TeacherArticles/TeacherTip22.html>. [Poskus dostopa 23. 1. 2012].
- [8] Desimone, L. (1999) Linking parent involvement with student achievement: Do race and income matter?, *The Journal of Educational Research, Izv. 93*, pp. 11-33.
- [9] Eccles, J. S. & Harold, R. D. (1993) Parent-school involvement during the early adolescent years, *Teacher College Record, Izv. 94*, pp. 568-587.
- [10] Epstein, J. L. (1995) School/family/community partnerships: Caring for children we share, *Phi Delta Kappan, Izv. 76*, pp. 701-712.
- [11] Epstein, J. L., in Sheldon, S. B. (2002) Present and accounted for: Improving student attendance through family and community involvement, *The Journal of educational Research, Izv. 95*, pp. 308-318.
- [12] Epstein, J.L. (1988) Parents' reactions to teacher practices of parent involvement, *The Elementary School journal, Izv. 86*, pp. 277-294.
- [13] Fan, X., in Chen, M. (2001) Parental involvement and students' academic achievement: A meta-analysis, *Educational Psychology Review, Izv. 13*, pp. 1-22.
- [14] Fantuzzo, J. W., Davis, G. Y., & Ginsburg, M. D. (1995) Effects of parent involvement in isolation or in combination with peer tutoring on student self-concept and mathematics achievement, *Journal of Educational Psychology, Izv. 87*, pp. 272-281.
- [15] Gabagbui, G. Y. (2002) The family's role and its impact on the school-age child, *West African Journal of Research and Development in Education, Izv. 9 (2)*, pp. 116-130.
- [16] Gonzalez-DeHass, A. R., Willems, P. P., Doan Holbein, M. F. (2005) Examining the Relationship between parental involvement and student motivation, *Educational Psychology Review, Izv. 17/2*, pp. 99-123.
- [17] Griffith, J. (1998) The relation of school structure and social environment to parent involvement in elementary schools, *Elementary School Journal, , Izv. 99*, pp. 53-80.

- [18] Grolnick, W. S., & Slowiaczek, M.L. (1994) Parents' involvement in children's schooling: A multidimensional conceptualization and motivational model, *Child Development*, Izv. 65, pp. 237-252.
- [19] Grolnick, W. S., Ryan, R.M., & Deci, E.L. (1991) The inner resources for school achievement: Motivational mediators of children's perceptions of their parents, *The inner resouJournal of Educational Psychology*, Izv. 83, pp. 508-517.
- [20] Gutman, L. M., & Eccles, J. (1999) Financial strain, parenting behaviors, and adolescents's achievement: testing model equivalence between African America and European American single- and two-parent families, *Child Development*, Izv. 70, pp. 464-476.
- [21] Hill, N.E. (2001) Parenting and academic socialization as they relate to school readiness: The roles of ethnicity and family income, *Journal of Educational Psychology*, Izv. 93, pp. 282-697.
- [22] Hill, N.E. (2001) Parenting and academic socialization as they relate to school readiness: The roles of ethnicity and family income., *Journal of Educational Psychology*, Izv. 93, pp. 686-697.
- [23] Hoover-Dempsey, K. V., in Sandler, H. M. (1995) Parental involvement in children's education: Why does it make a difference, *Teachers College Record*, Izv. 97(2), pp. 310-331.
- [24] Hoover-Dempsey, K. V., Walker, J. M. T., Sandler, H. M., Whetsel, D., Green, C. L., Wilkins, A. S., & Closs, K. E. (2005) Why do parents become involved? Research findings and implications, *Elementary School journal*, 106, Izv. 106, pp. 105-130.
- [25] Hoover-Dempsey, K.V., Bassler, O. C., in Burow, R. (1995) Parents' reported involvement in students' homework: Parameters of reported strategy and practice, *Elementary School Journal*, Izv. 95, pp. 435-450.
- [26] Hornby, G. (2000) *Improving parental Involvement.*, London and New York: Continuum.
- [27] Kalin, J. (2008) Partnerstvo učiteljev in staršev z vidika zagotavljanja boljše učne uspešnosti učencev, *Sodobna pedagogika*, Izv. 59/125, pp. 10-28.
- [28] Luster, T., & Mcadoo, H.P. (1996) Family and child influences on educational attainment: A secondary analysis of the High/Scope Perry Preschool data, *Developmental Psychology*, Izv. 32, pp. 26-39.
- [29] Marcon, R. A. (1999) Positive relationships between parent school involvement and public school inner-city preschoolers' development and academic performance, *School Psychology Review*, Izv. 28, pp. 395-412.
- [30] Marjanovič Umek, L., Fekonja, U., Krajnc, S. in Lešnik Musek, P. (2003) The impact of reading children's literature on language development in the preschool child, *European Early Childhood Education Research Journal*, Izv. 11(1), pp. 125-135.
- [31] Marjanovič Umek, L., Krajnc, S. in Fekonja, U. (2006) *Otroški govor: Razvoj in učenje (Child Language: Development and Learning)*, Domžale: Založba Izolit.
- [32] Parker, F. L., Boak, A. Y., Griffin, K. W., Ripple, C., & Peay, L. (1999) Parent-child relationship, home learning environment, and school readiness, *School Psychology Review*, Izv. 28, pp. 413-425.
- [33] Peklaj, C., Puklek Levpušček, M. (2006) Pridobljene in želene učiteljske kompetenc diplomantov in študentov Filozofske fakultete. V: Peklaj, C. (ur). *Teorija in praksa v izobraževanju učiteljev.*, Ljubljana: Center za pedagoško izobraževanje Filozofske fakultete.

- [34] Pomeranantz, E. M., Moorman, E. A., & Litwack, S. D. (2007) The how, whom, and why of parents' involvement in children's academic lives: More is not always better, *Review Educational Research*, Izv. 77, pp. 373-410.
- [35] Puklek Levpušček, M. In Zupančič, M. (2009) Osebnostni, motivacijski in socialni dejavniki učne uspešnosti., Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete.
- [36] Putallaz, M., Costanzo, P. R., & Smith, R. B. (1991) Maternal collerations of childhood peer relationships: Implications of their children's social competence, *Journal of Social and Personal Relationships*, Izv. 8, pp. 403-422.
- [37] Rener, T. (2000) Ranljivost, mladi in zasebno okolje. V: Socialna ranljivost mladih, Ljubljana: Urad RS za mladino in založba Aristej.
- [38] Reynolds, A. J. (1991) Early schooling of children at risk,“ *American Educational Research Journal*, Izv. 28, pp. 392-422.
- [39] Resman, M. (1992) Šola, učitelji, starši – sodelovanje z različnimi pričakovanji“, *Sodobna Pedagogika*.
- [40] Rutar, T., Pavlović, Z. (2004) Družina in šola: razlike v pogledih staršev in učiteljev osnovnih in srednjih šol na otrokove pravice, *Sodobna pedagogika*, Izv. 3.
- [41] Sheldon, S. B. & Epstein, J. L. (2005) Involvement counts: Family and community partnership and math achievement, *The Journal of Educational Research*, Izv. 98, pp. 196-206.
- [42] Sheldon, S.B. (2002) Parents' social networks and beliefs as predictors of parent involvement, *Elementary School Journal*, Izv. 102, pp. 301-316.
- [43] Stevenson, D. L. & Baker, D. P. (1987) The family-school relation and the schild's school performance, *Child development*, Izv. 58, pp. 1348-1357.
- [44] Thompson, R. A. (1993) Socioemotional development : Enduring issues and new challenges, *Develomental Review*, Izv. 13, pp. 372-402.
- [45] Ule, M. (2000) Otroci svobode in vrednostni obrat mladih v devetdesetih. V: Socialna ranljivost mladih, Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport – Urad Republike Slovenije za mladino in založba Aristej.
- [46] Weiss, H. B., Mayer, E., Kreider, H., Vaughan, M., Dearing, E., Hencke, R., & Pinto, K. (2003) Making it work: Low-income working mothers' involvement in their children's education, *American Educational Research Journal*, Izv. 40, pp. 879-901.
- [47] Žakelj, A., Ivanuš Grmek M. (2010) Povezanost rezultatov pri nacionalnem preverjanju znanja s socialno-kulturnim okoljem učencev, poukom in domačimi nalogami., Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.

MOČ AKTIVNIH METOD POUČEVANJA PRI VSEŽIVLJENJSKI VZGOJI ZDRAVEGA PREHRANJEVANJA

POVZETEK

V kurikulumu osnovnošolskega izobraževanja imajo učenci na voljo kar nekaj učnih predmetov, ki jih seznanjajo o vrsti in sestavi živil ter njihovem delovanju na telo in posledično zdravemu življenju.

V zadnji triadi lahko najdemo omembo živil in prehranjevanja kot učno snov pri biologiji pri prebavi hrane in prehranskih obolenjih ter podrobnejšo sestavo hranil pri kemiji z njihovim delovanjem z vsebinami, kot so ogljikovi hidrati, beljakovine, maščobe, vitamini in minerali ter encimi. Dodatno pa sta učencem na voljo dva izbirna predmeta, Sodobna priprava hrane ter Načini prehranjevanja. A zgolj poznavanje o hranilih in njihovem vplivu na zdravje telesa ni dovoljšne zagotovilo, da učenci prevzamejo znanje o pravilnem prehranjevanju za življenje. Namen prispevka je pokazati, kako poskrbeti, da pojmovanje zdrave prehrane ni zgolj nekaj, kar otroci znajo v teoriji, ampak tudi v praksi ter opisuje vključevanje v projekte, ki na aktiven in zabaven način otrokom omogočajo usvojitev pomembnosti o zdravem prehranjevanju. Na šoli smo prišli do ugotovitev, da sodelovanje pri prehranskih izzivih učence spodbuja, da svoje znanje širijo tudi med ostale. Tako smo jim v mednarodnem letu sadja in zelenjave nudili veliko dodatnih aktivnosti, kot so spoznavanje zdravih jedi z iskanjem receptov, pripravo živil in pokušnin za ostale učence šole, sodelovanje na natečajih priprave tradicionalnih jedi ter vrsto drugih aktivnosti. Naučeno znanje so na aktiven način širili med druge učence ter spodbujali implementacijo naučenega tudi v domačem okolju. Dobri rezultati so nas spodbudili, da s takšnimi akcijami nadaljujemo tudi v bodoče.

KLJUČNE BESEDE: zdrava prehrana, aktivne metode poučevanja, vseživljenjsko učenje

THE POWER OF ACTIVE TEACHING METHODS IN THE LIFELONG EDUCATION OF HEALTHY EATING

ABSTRACT

In the primary school curriculum, students have access to a variety of subjects that introduce them to the types and composition of foods and their impact on the body. In the final three grades, there is a mention of food and nutrition as a subject in biology, focusing on food digestion and nutritional disorders, as well as a more detailed examination of nutrients in chemistry, including their functions, such as carbohydrates, proteins, fats, vitamins, minerals, and enzymes. Additionally, students can choose two elective subjects: "Modern Food Preparation" and "Dietary Practices." However, merely understanding nutrients and their impact on the body's health is not a sufficient guarantee that students will acquire knowledge about proper nutrition for life. The purpose of this contribution is to demonstrate how to ensure that the understanding of a healthy diet is not just something students know in theory but also in practice. It describes the incorporation of projects that actively enable students to adopt the importance of healthy eating. At our school, we have found that participating in nutritional challenges encourages students to share their knowledge with others. During the International Year of Fruits and Vegetables, we offered numerous additional activities, such as discovering healthy dishes by searching for recipes, preparing food and tastings for other students, participating in contests for traditional dishes, and a variety of other activities. They actively disseminated the acquired knowledge among other students and encouraged the implementation of what they learned in their home environment. Positive results have motivated us to continue such actions in the future.

KEYWORDS: healthy nutrition, active teaching methods, lifelong learning

1. UVOD

Učence v osnovni šoli je ključno učiti o pomenu zdravega prehranjevanja zaradi več razlogov:

- Razvoj zdravih prehranjevalnih navad: Poučevanje o zdravi prehrani v mladosti omogoča učencem, da razvijejo in utrdijo zdrave prehranjevalne navade. Ta zgodnja vzgoja lahko vodi v dolgoročno ohranjanje zdravih prehranjevalnih vzorcev skozi vse življenje.
- Vpliv na fizično in kognitivno zdravje: Zdrava prehrana igra ključno vlogo pri spodbujanju fizičnega zdravja, vključno z normalno rastjo in razvojem, krepitev imunskega sistema ter vzdrževanje zdrave telesne mase. Poleg tega ima prehrana vpliv tudi na kognitivno funkcijo, koncentracijo in učno uspešnost učencev.
- Preprečevanje kroničnih bolezni: Učenje o zdravem prehranjevanju lahko prispeva k ozaveščanju o povezavi med prehrano in preprečevanjem akutnih obolenj, v katero sodijo na primer različne anemije zaradi nezadostne preskrbe z esencialnimi hranilnimi snovmi, prenizka telesna masa z motnjami hranjenja ter preprečevanje kroničnih bolezni, kot so sladkorna bolezen tipa 2, bolezni srca in ožilja ter debelost. Zdrave prehranjevalne navade v zgodnjem obdobju življenja lahko zmanjšajo tveganje za razvoj teh bolezni v kasnejšem življenju (Gregorič in Lavriša 2021).
- Ozaveščanje o socialnih in okoljskih vidikih prehranjevanja: Ob učenju pomena lokalne in sezonske hrane ter trajnostnem kmetijstvu se krepi spoštovanje prehranskih tradicij in njihovega doprinosa zdravem vidiku življenja.
- Vzpostavljanje pozitivnega odnosa do hrane: Izobraževanje o zdravi prehrani pomaga učencem vzpostaviti pozitiven odnos do hrane, spodbuja raznolikost v prehrani ter omogoča cenjenje hrane kot osnovnega gradnika za ohranjanje zdravja.
- Preprečevanje prekomerne teže in debelosti: Zavedanje o pomenih uravnotežene prehrane prispeva k preprečevanju prekomerne teže in debelosti, ki sta v sodobni družbi vse večja javnozdravstvena problema, še posebej med mladimi.
- Ekonomski vidik: Ob skrbi za zdravo prehranjevanje in s tem posledično dolgoročno zdravje, se tudi manj obremenjuje državni zdravstveni sistem in s tem povezano državno blagajno.

Iz vsega lahko sklepamo, da je poučevanje o pomenu zdravega prehranjevanja ključno za celostno zdravje in dobro počutje učencev ter postavlja temelje za dolgoročno zdravje celotne populacije.

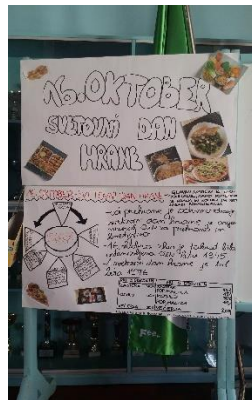
2. AKTIVNOSTI, KI SPODBUJAJO VZGOJO ZA ZDRAVO PREHRANJEVANJE

V kurikulumu osnovnošolskega izobraževanja imajo učenci na voljo kar nekaj učnih predmetov, ki jih seznanjajo o vrsti in sestavi živil ter njihovem delovanju na telo in posledično o zdravemu življenju. Učenci od 1. do 5. razreda spoznavajo te teme po delih pri predmetih spoznavanje okolja, naravoslovje, tehnika ter gospodinjstvo. Od 6. do 9. razreda lahko najdemo omembo živil ter prehranjevanja kot učno snov pri gospodinjstvu v 6. razredu, prebava človeka v primerjavi z drugimi organizmi v 7. razredu pri naravoslovju, v 8. razredu pri biologiji pri prebavi hrane in prehranskih obolenjih ter podrobnejšo sestavo hranil pri kemiji z njihovim

delovanjem z vsebinami, kot so ogljikovi hidrati, beljakovine, maščobe, vitamini in minerali ter encimi v 9. razredu. Dodatno pa sta učencem od 7. do 9. razreda na voljo dva izbirna predmeta, Sodobna priprava hrane ter Načini prehranjevanja.

Vsak učitelj si po svoje sestavi učne ure, vendar četudi bi izbiral pri teh temah pretežno aktivne metode učenja, kjer je v ospredju praktično delo učencev, to ne bi bilo dovolj za zagotavljanje vseživljenjskega znanja o zdravem način prehranjevanja. Tako smo na naši šoli v šolskem letu 2021/2022 poskušali teme zdravega prehranjevanja vključiti v čim več raznovrstnih aktivnosti, tako na ravni letnega delovnega načrta posameznega učitelja kot na ravni letnega delovnega načrta šole. Ker je leto 2021 Generalna skupščina Združenih narodov na predlog Organizacije Združenih narodov za prehrano in kmetijstvo (FAO) sprejela resolucijo, ki je leto 2021 razglasila za Mednarodno leto sadja in zelenjave, smo želeli temu slediti tudi z našimi aktivnostmi na šoli.

Pričeli smo s tem, da smo obeležili svetovni dan hrane, ki poteka vsako leto 16. oktobra. Z učenci 8. razreda smo pri razredni uri raziskovali, čemu je takšen dan sploh pomemben in od kdaj ga obeležujemo. Ugotovili smo, da ima še vedno 2/3 svetovne populacije premalo hrane, 1/3 pa preveč. Poleg plakatov (Slika 1), ki smo jih razstavili v šolski jedilnici, smo pripravili krajši radijski prispevek in ga predvajali na šolskem radiu ob pričetku 1. šolske ure.



SLIKA 1: Plakat, ki je ozaveščal o svetovnem dnevu hrane.

Vzporedno smo se z ekipo učencev iz istega razreda pripravljali na tekmovanje o sladkorni bolezni, ki je potekalo 15. oktobra. Po pouku sem se z učenci dobivala v prostorih učilnice za biologijo, kjer sem zanje pripravljala različne izobraževalne vsebine o nastanku, tveganjih in posledicah te neozdravljive bolezni, ki pesti že 460 milijonov ljudi po celem svetu. Po tekmovanju so učenci svoja dognanja predstavili pri urah biologije in seznanili tudi ostale o tem, kaj so se naučili.

Dan slovenske hrane, ki ga obeležujemo vsak tretji petek v novembru kot Tradicionalni slovenski zajtrk, na naši šoli poteka že vrsto let. V ta projekt niso vključeni zgolj učenci naše šole, saj v njem sodelujejo otroci iz večine vrtcev, osnovnih šol, zavodov za vzgojo in izobraževanje otrok in mladostnikov s posebnimi potrebami ter druge institucije oz. javni zavodi v Sloveniji. Glavni namen dneva slovenske hrane je poudarjanje v Sloveniji pridelane hrane, ki se ji na ta dan nameni dodatna pozornost, pridelovalcem in predelovalcem hrane –

našim kmetom, kmetijskim in živilskim podjetjem ter zadrugam – pa posebno priznanje ter izraz spoštovanja do njihovega dela.

Tradicionalni slovenski zajtrk sestavljajo kruh, maslo, med, mleko in jabolko ali drugo sadje slovenskega porekla. Glavni namen tega projekta je, da že najmlajši spoznajo pomen kmetijstva, živilske industrije, čebelarstva in varovanja okolja (Slika 2). Prav tako je eden od ciljev poudarjanje pomena zajtrka za zdravo in uravnoteženo prehrano. Ljudje, ki redno zajtrkujejo imajo boljše prehranske navade, saj v svojo prehrano vnesejo več prehranskih vlaknin, manj nasičenih maščob in lažje vzdržujejo primerno telesno težo. Vsakodnevni zajtrk poskrbi tudi za jutranjo energijo, ki jo, še posebej otroci in mladostniki, potrebujejo za lažje sledenje učnemu procesu.



SLIKA 2: Otroci že v 1. razredu uživajo ob tradicionalnemu slovenskemu zajtrku.

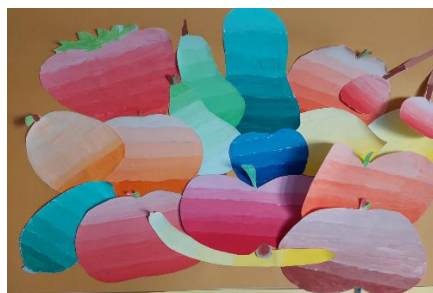
V oddelkih podaljšanega bivanja smo v hladnejšem obdobju leta pri prostočasnih aktivnostih raziskovali določeno sadje in zelenjavo. Največ poudarka smo dali na živila, ki so v naši neposredni okolici, od sadja smo se osredotočali na jabolko, slivo, hruško, jagodo, od zelenjave pa na krompir. Za daljši raziskovalni objekt pa smo izbrali jabolko. Začeli smo z iskanjem sort jabolk (Slika 3), spoznali smo nekaj njihovih imen in značilnosti ter nekatere tudi degustirali, pogovarjali smo se o jedeh, ki jih poznamo in jedeh, ki bi jih še radi spoznali. Spraševali smo se, kaj pomeni, da jabolko ne pade daleč od drevesa, da eno jabolko na dan odžene zdravnika in celo zobozdravnika stran ali da je nekdo ugriznil v kislo jabolko (Slika 4). Ustvarjali smo tudi na likovnem področju in izdelali 3D model jabolka ter risali barvne prehode na silhuetah sadja (Slika 5 in 6). Vse pridobljene informacije smo sproti razstavljali na plakatih, da so tudi ostali učenci spoznali delček našega novega znanja (Slika 7 in 8).



SLIKA 3: Katere sorte jabolk poznamo?



SLIKA 4: Iščemo pregovore o jabolkah.



SLIKA 5: Naša 3D jabolka in prava jabolka. **SLIKA 6:** Barvni prehodi na silhuetah sadja.

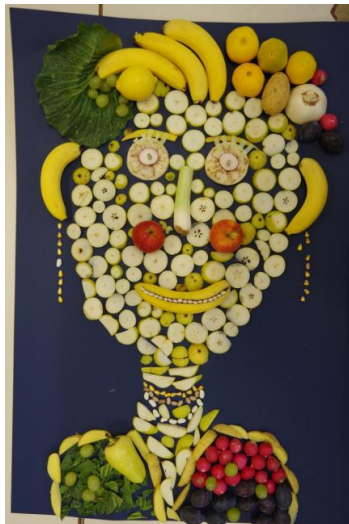


SLIKA 7 IN 8: Plakata o jabolku.

Na ravni cele šole smo organizirali naravoslovni dan Sadje in zelenjava – dar narave. Poudariti smo želeli, da sta sadje in zelenjava resničen dar narave, plod zemlje in simbola izobilja ter zdravja. Dan je bil sestavljen iz različnih sadno-zelenjavnih ustvarjalnic. Izdelovali smo različne likovne izdelke in plakate, dotaknili smo se snovne in nesnovne dediščine ter poiskali pregovore, reke, šege in navade, povezane s sadjem in zelenjavo. Večji del dneva pa so prav vsi učenci namenili praktični pripravi jedi. Mlajši učenci iz 1. triade so likovno ustvarjali na neustaljen način, saj so ustvarjali živali iz sadja (Slika 9 in 10). Učenci iz 2. triade so oblikovali sadno-zelenjavne obraze (Slika 11 in 12), učenci iz 3. triade pa so pripravljali njim manj znane jedi iz sadja in zelenjave. Tako so pripravili špinačne žepke, namaz iz belega fižola in feta sira, pečeno začinjeno čičeriko, jogurtove kruhke brez kvasa, bučne palačinke s paradižnikom in sirom ter sadna nabodala. Ob koncu dneva smo pripravili razstavo vseh jedi ter njihovo degustacijo (Slika 13 in 14). Delili smo tudi recepte, da so si zainteresirani učenci lahko le-te odnesli tudi domov in jih poustvarili.



SLIKA 9 IN 10: Živali iz sadja, na levi lev, na desni metulj.



SLIKA 11 IN 12: Sadno-zelenjavna obraza žensk.



SLIKA 13 IN 14: Nabor pripravljenih jedi za degustacijo.

V sled obujanja tradicionalnega pa smo v okviru projekta Ekošole Hrana ni za tjavendan sodelovali v nagradnem natečaju Reciklirana kuharija. Sam projekt je zahteval, da raziščemo in zapišemo kuharske recepte naših babic, ki v sebi nosijo lokalni pridih in/ali avtohtone posebnosti. Lahko smo tudi uporabili ostanke živil, ki bi bili drugače zavrženi. Pri izbirnem predmetu Sodobna priprava hrane smo se tako po domačih intervjujih z našimi babicami odločili, da pripravimo ajdovo zlivanko (Slika 15).



SLIKA 15: Ajdova zlivanka s prilogo.

3. SKLEP

Po letu številnih raznovrstnih aktivnosti, ki so bile namenjene krepitvi znanja o zdravem prehranjevanju, lahko v retrospektivi v ospredje naše pedagoške prakse izpostavimo praktično delo učencev. Skupaj smo dosegli napredek pri ozaveščanju o zdravi prehrani, krepitvi kulturne zavesti ter spodbujanju ustvarjalnosti in aktivnega sodelovanja učencev. S takšnim pristopom smo ne le osvojili teoretično znanje, temveč smo ga tudi uspešno implementirali v praktične dejavnosti, kar je okrepilo povezavo med učenci in pomembnostjo zdravega prehranjevanja. Verjamemo, da smo z vsemi aktivnostmi pripomogli k učenčevemu zavedanju o pomembnosti pravilnega prehranjevanja, ki prinaša zdravega duha in telo ne le v sedanjost, ampak tudi v prihodnost. V bodoče bomo omenjene dejavnosti dodajali in/ali preoblikovali, saj prispevajo k celostnemu razumevanju pomembnosti zdrave prehrane.

LITERATURA IN VIRI

- [1] M. Bajt, Spodbujanje uživanja zelenjave med učenci, NIJZ, Ljubljana, 2013. Pridobljeno s: <https://nijz.si/zivljenjski-slog/prehrana/prehranske-smernice/spodbujanje-uzivanja-zelenjave-med-ucenci/>
- [2] <https://nijz.si/nenalezljive-bolezni/14-november-2021-svetovni-dan-sladkorne-bolezni/>
- [3] Smernice za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih. MIZS, Ljubljana, julij 2010. Pridobljeno s: https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Smernice_prehrana_2010.pdf
- [4] Slastno, hrustljivo, zdravo. Priročnik o zelenjavi in sadju, namenjen strokovnim delavcem v vzgoji in izobraževanju za izvajanje spremljevalnih izobraževalnih dejavnosti Šolske sheme EU, Ž. Lavriša, M. Gregorič, Kaj zdravju koristnega se skriva v sadju in zelenjavi? Ljubljana 2021 pp 104 – 109.

RAZVIJANJE ŠTEVILSKÉ PREDSTAVE DO 20 IN 100 Z GIBANJEM PRI UČENCU 2. RAZREDA

POVZETEK

Deček 2. razreda ima izrazite težave na področju matematike, specifične učne težave na področju pojma število. Ob pridruženih težavah pozornosti in koncentracije s hiperaktivnostjo potrebuje drugačen pristop pri učenju in pridobivanju pojma število ter pri ostalih aritmetičnih strategijah. S pomočjo gibalnih vaj, preštevanja ob gibanju in po kinestetični poti, ter ob razumevanju učiteljice in ob prilagoditvah, je zmožel razviti številsko predstavo oz. razumevanje števila ter pridobiti spretnosti pri nadaljevanju zaporedij in urejanju števil. Dečku je matematika postal predmet, h kateremu rad prihaja. Učenje z gibanjem je pomembna naravna oblika učenja za vse otroke in zato je smiselno, da se gibalne dejavnosti pri matematiki uporabljajo pri usvajanju, utrjevanju ter pri preverjanju in ocenjevanju znanja. Ob tem ne smemo pozabiti, da je za učitelje upoštevanje individualiziranih in diferenciranih metod dela pri otrocih s posebnimi potrebami velik izziv.

KLJUČNE BESEDE: pojem število, gibanje, preštevanje, kinestetična pot

DEVELOPING NUMBER SENSE UP TO 20 AND 100 THROUGH MOTION WITH A SECOND GRADE STUDENT

ABSTRACT

A second grade student had significant problems in mathematics, namely specific learning difficulties in the field of number sense. Due to additional problems related to attention, focus and hyperactivity, he needed a different approach in learning and acquiring the number sense as well as other arithmetical strategies. Physical activities, movement-based counting, the kinaesthetic approach, his teacher's understanding attitude and certain adaptations helped him develop the number sense and acquire skills in continuing number sequences and arranging numbers. Mathematics has become a subject he likes to attend. Learning through movement is an important natural learning method for all children. That is why using movement activities in maths classes to acquire, practice, consolidate and assess knowledge is a sensible decision. However, we have to keep in mind that following individualized and differentiated teaching methods for children with special needs is a demanding challenge for teachers.

KEYWORDS: number sense, movement, counting, kinaesthetic approach

1. UVOD

Pri delu se srečujem s številnimi učenci, ki potrebujejo drugačne pristope, metode in načine dela, da usvojijo določene standarde znanja, ki jih narekuje učni načrt.

Občutek za števila in količine je pojem, ki je za otrokov šolski in vseživljenjski uspeh zelo pomemben. Je prirojen in predstavlja osnovo za vse nadaljnje matematično znanje. Na to pomembno vplivajo zgodnje izkušnje, ki jih je otrok deležen že v primarni družini. V Sloveniji je pojem občutek za števila in količine od leta 2014 v Kriterijih za opredelitev vrste in stopnje primanjkljajev, ovir oziroma motenj otrok s posebnimi potrebami [3] opredeljen kot »sposobnost prepoznavanja pomena in razumevanja števil, odnosov med njimi ter njihove raznolike uporabe; fleksibilna raba števil v vseh štirih aritmetičnih operacijah; uporaba in razumevanje števil v strategijah štetja in računanja; sposobnost razvoja strategij za reševanje kompleksnih matematičnih problemov; merjenje, ocenjevanje, prepoznavanje odnosa del-celota itd.« Učenci s specifičnimi učnimi težavami imajo, v primerjavi z vrstniki, občutek za števila in količine slabše razvit zaradi nevroloških in kognitivnih posebnosti.

V prvih razredih osnovne šole zaradi nerazvitosti vseh komponent občutka za števila in količine govorimo o nižjih dosežkih posameznikov, kasneje pa se izkaže, da imajo ti otroci specifične učne težave, med katere uvrščamo tudi specifične motnje računanja [4].

Otroci s specifičnimi primanjkljaji pri matematiki dalj časa uporabljajo strategije štetja pri reševanju osnovnih aritmetičnih problemov, imajo slabši delovni spomin in težave z obvladovanjem zaporedij. Uporabljajo manj razvite strategije štetja in delajo pri tem več napak [2].

Otroci se najlažje učijo z lastno aktivnostjo, preko konkretnega dela, manipuliranja z rokami, s predmeti in z velikim številom ponovitev, vaj ter reševanjem podobnih primerov. Pravilno štetje pomeni, da je vsak predmet štet le enkrat in da si števila sledijo v zaporedju. S preštevanjem otroci osvojijo tudi osnovne principe seštevanja in odštevanja.

2. OPIS DEČKA S TEŽAVAMI PRI MATEMATIKI IN TEŽAVAMI NA PODROČJU POZORNOSTI Z GIBALNIM NEMIROM

Deček ima težave pri matematiki:

- zaradi slabše razvitih organizacijskih spretnosti ima neurejene šolske potrebščine;
- ima slabo razvito prostorsko orientacijo;
- nima razvitih številskih predstav;
- ima težave v razvoju štetja, ki so pogojene s težavami ohranjanja informacij v delovnem spominu (npr. otrok pozabi, do katerega števila mora šteti, nekaj časa šteje naprej, potem nazaj);
- kljub trudu in prizadevanju ne more razumeti splošnih matematičnih pojmov;
- kljub redni vaji ni zelenih rezultatov na področju aritmetičnih sposobnosti in matematičnega znanja.

Zaradi pomanjkljive pozornosti in hiperaktivnosti se pojavljajo naslednje težave:

- impulzivnost, nemirnost in glasnost (zaradi impulzivnega odzivanja naredi več napak, prehitro, premalo premišljeno se odloči za rešitev in spregleda podrobnosti);
- informacije procesira hitro, a manj učinkovito;
- zaradi kratkotrajne pozornosti pozabi informacije v nalogi, ki jo rešuje (npr. pozabi števila, s katerimi računa);
- zaradi perseveracije (vztrajanja pri eni dejavnosti) težje prehaja od ene dejavnosti k drugi (npr. računanje s tremi členi, kjer je prisotno seštevanje in odštevanje);
- je stalno v gibanju, opazni so drobni gibi rok, nog ali celega telesa;
- težko počaka, da pride na vrsto, drugim skače v besedo;
- ima težave z obvladovanjem čustev (je vzkipljiv);
- s svojim vedenjem pogosto moti druge;
- dosega slabše rezultate, večinoma zaradi impulzivnosti, neorganiziranosti in slabše inhibicije dražljajev, težje dokonča zadolžitve.

Zaradi sopojavnosti učnih težav pri matematiki in težav na področju pozornosti s hiperaktivnostjo so pri dečku prepoznane naslednje značilnosti:

- slabše razume števila in operacijske simbole;
- slabše ima razvite izvršilne funkcije;
- težave ima z izvajanjem računskih operacij in miselnim računanjem;
- izrazitejše težave ima z delovnim spominom in slabšo inhibicijo nepomembnih dražljajev;
- večje težave ima pri izbiri pomembnih informacij in izločitvi nepomembnih pri reševanju matematičnih besedilnih nalog [1].

3. NAČELA, KI JIH UPOŠTEVAM PRI INDIVIDUALNEM DELU Z DEČKOM

Pomembna načela, ki jih upoštevam pri individualnem delu z otrokom, ki ima poleg učnih težav tudi težave na področju pozornosti in koncentracije z gibalnim nemirrom:

- navodila za delo morajo biti kratka, zelo jasna;
- posledice morajo biti predvidljive;
- delo lahko poteka ob kinestetični mizi;
- deček ima ob nemiru možnost rokovanja s stimulativnim predmetom (vrečka z rižem, hrapava žogica, sedenje na veliki žogi);
- deček ima možnost odmora med nalogami;
- uporabljam vidne, slušne znake, namige (kartončki z znaki);
- določen je časovni okvir izvajanja dejavnosti;
- jasna pohvala, kritika (ne preveč govorjenja).

4. RAZVIJANJE POJMA ŠTEVILO TER ŠTEVILSKE PREDSTAVE DO 10, 20 – INDIVIDUALNO DELO

Pri individualni pomoči morajo biti vaje dovolj zanimive, motivacijske in gibalno naravnane. Moja prva misel je pri otroku vzbuditi interes za dejavnost, ponuditi možnost učenja preko

različnih senzornih poti in obenem ponuditi otroku izkustveno učenje, povezano z njegovimi izkušnjami ter veliko vaje in utrjevanja.

Cilji pomoči:

- razviti spretnost prepoznavanja števil;
- iz različnih materialov oblikovati številke na veččutni način ter pomniti obliko;
- povezati količino in simbol ter
- avtomatizirati obliko simbola.

Dejavnosti – števila do 10, 20:

- Štetje (naravnih materialov, predmetov, figuric ...):
 - o odbijanje žoge/balona in šteti do 10/20 naprej in nazaj,
 - o odbijanje žoge/balona in šteti po 2 naprej in nazaj.
- Prepoznavanje več/manj/enako v skupinah.
- Prepoznavanje simbolov:
 - o izdelovanje števk iz različnih materialov,
 - o tipanje števk na podlagi,
 - o vtis v plastelin, fimo maso,
 - o tipanje števk v škatli in s tipanjem ugotoviti številko,
 - o izrezovanje števk iz kartona in lepljenje pikic, krogcev, metuljev, ki ustrezajo številki,
 - o tipanje kroglic na vrvici, preštevanje,
 - o tipanje in preštevanje biserov na žički.
- Prirejanje simbolov k določenemu številu predmetov:
 - o razporejanje lesenih palčk v označene prostore v škatli in palčke zavezati v snopič,
 - o palice z različnimi dolžinami po Montessori pedagogiki (10 cm dolga palica predstavlja število 1, 20 cm dolga palica predstavlja število 2 ...),
 - o štetje biserov na žički in prirejanje k simbolu (žička s 3 biseri gre pod število 3).
- Ugotavljanje števila kroglic na vrvici, števila prstov brez štetja.

Ko je postal deček popolnoma suveren in večinoma uspešen pri operiranju s števili do 10, 20, sva prešla na števila do 100.

Dejavnosti, števila do 100:

- šteti (naprej in nazaj do določenega števila),
- pisati števila po nareku,
- poimenovati število na stotiški tabeli,
- določiti predhodnik in naslednik števila,
- pisati števila z besedo,
- urejati števila med seboj,
- primerjati števila med seboj,
- šteti v zaporedju po 5, 10 (npr. štetje prstov na rokah sošolcev 5, 10, 15, štetje stopnic pri stopanju na vsako drugo stopnico: 2, 4, 6),
- grafično prikazati mestne vrednosti (grupiranje palčk po 10),

- ugotoviti število bonbonov v vrečki z grupiranjem po 10,
- določiti mestne vrednosti številom (enice, desetice, stotice),
- zamenjati 10 enic za 1 desetico,
- zamenjati 10 desetec za 1 stotico.

Dejavnosti so bile povezane z gibanjem:

- pisanje števk po hrbtu,
- oblikovanje števila s telesom,
- pisanje števk v pladenj s koruznim zdrobom,
- hoja po prazni stotiški tabeli,
- skočiti na določeno mesto na polno stotiško tabelo (npr. skoči na 3. desetico, skoči na predhodnik števila 23, prehodi 4. desetico)
- skočiti na določeno mesto na prazno stotiško tabelo (npr. skoči na 8. desetico, skoči na predhodnik števila 74, prehodi 7. desetico)
- hoditi po določenem zaporedju (stopi na vsako 3. število),
- hoditi po navodilu na kartončku (npr. pojdi 3 polja naprej, pojdi 2 polji navzdol ...) in povedati število, na katerem stojiš,
- igra »Kdo dobi več deteljic?« (Navodila: Na prazni stotiški tabeli so v obeh diagonalah postavljene lunice, ko otrok pride na lunico, dobi deteljico. Zmagovalec je tisti, ki dobi več deteljic. Igra poteka v paru, vsak postavi naključen kartonček na prazno, določeno mesto v tabeli. Npr. število 13 gre na mesto, ki je 13. v tabeli.).

5. PRENOS DELA V RAZRED

Deček je posamezne matematične veščine ponotranjil in jih s pridom uporabil tudi pri matematiki v razredu. Za hitrejši priklic simbolov je potreboval vizualne opore. Spretnejši je postal pri preštevanju prstov. Po potrebi je uporabil metodo podčrtavanja, ključne informacije je zapisal z barvnim pisalom itd. Ob zapisovanju si je polglasno govoril, pripovedoval sošolcu, si narekoval.

Nekaj specifičnih strategij pomoči in metodično-didaktičnih prilagoditev pri vseh učencih s težavami na področju matematike in pozornosti s hiperaktivnostjo:

- sedenje v bližini učitelja zaradi boljše osredotočenosti na učno delo in na mestu, kjer je manj motečih dražljajev ter v bližini sošolca, ki mu je pripravljen pomagati;
- ob povečanem nemiru naj se omogoči gibanje in fizična aktivnost (npr. pobriše tablo, razdeli liste);
- za dvig samopodobe in zmanjšanje motečega vedenja naj se učencu dodeli vloga učiteljevega pomočnika;
- učitelj naj ob neželenem vedenju uporabi čim manj besed in naj uporabi fizični kontakt (dotik otrokove rame) ali kartončke (npr. stop znak);
- kritika naj bo podana učencu individualno, pohvala pred vsemi in to za ravnanje, ki ga želimo;
- jasno in konkretno je potrebno povedati, kaj zahtevamo, pričakujemo;

- upoštevanje dobrih in slabih dni (nihanje učinkovitosti učenja zaradi slabše vzdrževane pozornosti);
- miren učiteljev pristop, veliko individualnega pristopa;
- kompleksnejša in daljša navodila naj bodo kratka, jasna in podana postopoma;
- omogočanje krajših odmorov med delom;
- pripomočki (uporaba kinestetične mize, žogic za stiskanje);
- prilagajanje domačih nalog, da jih lahko opravi sam (poudarek naj bo v kakovosti nalog in ne v količini, deček dobi povratno informacijo o opravljeni nalogi);
- upoštevanje, da je učenec uspešnejši, kadar ni pod časovnim pritiskom, zato naj ima podaljšan čas pri reševanju nalog pri matematiki;
- uporaba vizualnih opor, podpornih strategij (preštevanje prstov), tabel, strukturiranih materialov;
- podčrtavanje, zapis ključnih informacij z barvnim pisalom;
- učni listi morajo biti prilagojeni (pregledni, z manj nalogami na eni strani, naloge morajo imeti dovolj prostora za odgovor, skico, pomožni račun);
- povezovanje matematičnih primerov z življenjskimi situacijami.

6. ZAKLJUČEK

Deček je ob individualnih vajah v šoli, rednem delu in spodbudah doma razvil kompenzacijske strategije, s katerimi si pomaga pri hitrejšem priklicu števil in matematičnih simbolov. Prav tako je osvojil pojem števila in razumevanje količine. Za urejanje, primerjanje in štetje v zaporedju potrebuje več časa in takojšnjo povratno informacijo o pravilnosti zapisa. Njegovo funkcioniranje je specifično, potrebuje nekatere prilagoditve v prostoru (npr. prilagojen sedežni red), možnost razdelitve kompleksnih nalog na več delov in preverjanje razumevanja navodil ter po potrebi dodatno razlago, da se lahko loti reševanja naloge. Pri učencih s specifičnimi učnimi težavami pri matematiki je potrebna redukcija kompleksnosti nalog (npr. ko preverjamo neko strategijo računanja, uporabimo manjša števila).

Ker matematika terja miselne dejavnosti s števili, miselnimi predstavami in jezikom [2], ima deček še vedno težave s predelovanjem matematičnih informacij, s pomnjenjem in priklicem informacij (npr. dejstev in postopkov), z razumevanjem navodil. Deček je razvil integracijo konkretnih materialnih dejavnosti z opisovanjem le-teh, da lahko računa. Potrebuje več časa za strategije miselnega računanja in reševanje aritmetičnih problemov kot vrstniki. Taki otroci pogosto vse življenje računajo z oporami, najpogosteje s prsti, nekateri pa najdejo svoje načine hitrega priklica števil in računanja.

Dosežke učenja z gibanjem lahko pripišemo večji motivaciji otrok. Gibanje med poukom je igra, ki je zabavna. K uspešnejšemu učenju lahko prispeva veliko kinestetičnih občutkov, ki spremljajo aktivno igro. Otroci so pri učenju z gibanjem bolj pozorni in bolj sodelujejo [4].

LITERATURA IN VIRI

- [1] S. Horvat, »Kako pomagati učencem z ADHD in učnimi težavami pri matematiki pri reševanju matematičnih besedilnih nalog,« Bilten društva bravo, letnik XXIX, št. 36–37, Ljubljana: Društvo Bravo, 2019.
- [2] M. Kavkler, »Učenci s specifičnimi učnimi težavami: skriti primanjkljaji – skriti zakladi,« Ljubljana: Društvo Bravo, 2007, str. 85.
- [3] L. Magajna, M. Kavkler, M. Košak Babuder, M. Zupančič Danko, A. Seršen Fras, A. Rošer Obretan, »Otroci s primanjkljaji na posameznih področjih učenja«, V N. Vovk-Ornik (ur.), »Kriteriji za opredelitev vrste in stopnje primanjkljajev, ovir oziroma motenj otrok s posebnimi potrebami,« Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo, 2015, str. 23–31.
- [4] R. Andrejka Kavčič, »Učenje z gibanjem pri matematiki,« Ljubljana: Društvo Bravo, 2005.

ZDRAV KROŽNIK – ZDRAV PLANET

POVZETEK

V razvitem svetu danes prevladuje »prehranjevalni vzorec zahodnega sloga«, za katerega je značilna predelana hrana, visoka poraba kalorij in velike količine živalskih proizvodov. Ta prehrana predstavlja vedno večje tveganje za številne bolezni. Poleg negativnih vplivov na zdravje ljudi je ta prehranjevalni vzorec tudi nevzdržen za naš planet. V prispevku je prikazana učna ura pri pouku geografije, pri kateri so učenci spoznavali, kakšen vpliv ima prehrana na naš planet in na naše zdravje. Učno delo v 7. razredu je trajalo 4 šolske ure in vzgojno-izobraževalni cilji so bili usvojeni preko različnih oblik in metod dela. Učenci so najprej s pomočjo on-line kviza *EXAMINE YOUR EATING* dobili rezultat vpliva svoje prehrane na planet. Preko primera živil, ki povzročajo največ emisij toplogrednih plinov, so učenci spoznali, kako intenzivna proizvodnja kmetijskih proizvodov siromaši okolje in hrano. Učenci so nato spoznali smernice zdrave planetarne diete z opredeljenimi dnevnimi razponi porabe za vsako skupino živil. Za ta prehranjevalni vzorec je značilna vrsta živil rastlinskega izvora ter nizkih količin živil živalskega izvora, rafiniranih žitaric, dodanih sladkorjev in nezdravih maščob. Na podlagi teh smernic so učenci pripravili svoje krožnike planetarnega zdravja. Na koncu smo z učenci izpostavili še 10 preprostih pravil za spoštovanje našega planeta vsak dan na naših jedilnih mizah. Kot doprinos k stroki smo naredili pomemben korak v smeri ozaveščenosti učencev o svoji odgovornosti pri izbiri primerne hrane in s tem skrbi za svoje zdravje ter za prihodnost našega planeta.

KLJUČNE BESEDE: geografija, zdrava prehrana, Zemlja

HEALTHY PLATE – HEALTHY PLANET

ABSTRACT

The developed world today is dominated by the "Western style eating pattern", which is characterized by processed food, high calorie consumption, and large amounts of animal products. This diet poses an increasing risk of many diseases. In addition to its negative impacts on human health, this eating pattern is also unsustainable for our planet. The paper presents a geography lesson, where pupils learned about the impact diet has on our planet and on our health. Learning work in grade 7 lasted 4 school hours and educational goals were acquired through various forms and methods of work. The pupils first obtained the result of the impact of their diet on the planet with the help of the online quiz *EXAMINE YOUR EATING*. Through the example of foods that emit the most greenhouse gases, the pupils learned how intensive production of agricultural products is depleting the environment and food. The pupils then learned about healthy planetary diet guidelines with defined daily consumption ranges for each food group. This dietary pattern is characterized by a range of plant-based foods and low amounts of animal products, refined cereals, added sugars and unhealthy fats. Based on these guidelines, the pupils prepared their planetary health plates. Finally, we highlighted 10 simple rules to respect our planet on our dining tables every day. As a contribution to the profession, we have taken an important step towards making pupils aware of our responsibility to choose suitable food and thus take care of our health and the future of our planet.

KEYWORDS: geography, healthy diet, Earth

1. UVOD

Globalno, ko so se države urbanizirale in so se dohodki državljanov povečali, je tradicionalna prehrana (običajno večja v kakovostni rastlinski hrani) prešla na »prehranjevalni vzorec zahodnega sloga«, za katerega je značilna visoka poraba kalorij, visoko predelana hrana (rafinirani ogljikovi hidrati, dodani sladkorji, natrij in nezdrave maščobe) in velike količine živalskih proizvodov. Povečana proizvodnja hrane v zadnjih 50 letih je pomagala podaljšati pričakovano življenjsko dobo in zmanjšati lakoto, stopnjo umrljivosti dojenčkov in otrok ter zmanjšala svetovno revščino. Vendar pa so te koristi zdaj izravnane s premiki k nezdravi prehrani. Poleg negativnih vplivov na zdravje ljudi je ta prehranjevalni vzorec tudi nevzdržen za naš planet. Sedanja proizvodnja hrane že povzroča podnebne spremembe, izgubo biotske raznovrstnosti, onesnaževanje in drastične spremembe v rabi zemlje in vode (Popkin in Adair, 2012; Delgado, 2003; Willett in sod., 2019).

Hrana torej igra primarno vlogo v usodi človeka in planeta. Prav zato je pomembno, da so te vsebine prisotne v vzgojno-izobraževalnih programih šol. Predmet geografije je v program osnovne šole umeščen tudi zato, da učenca »vzgaja v pravilnem vrednotenju in spoštovanju okolja, s čimer si pridobi tudi odnos do narave, sebe, sočloveka in družbe« (Kolnik s sod., 2011, 4). V opredelitvi predmeta je navedeno tudi, da pri pouku z učenci »iščemo odgovore na aktualna vprašanja okolja, v katerem živijo [...] ter se odzivamo na dnevne aktualne izzive« (Kolnik s sod., 2011, 4–5), kar negativni vplivi sodobne prehrane nedvomno so. Poleg tega učni načrt geografije med splošnimi cilji navaja, da učenci razvijajo poznavanje in razumevanje glavnih družbenoekonomskih sistemov na Zemlji, da bi pridobili občutek za prostor, kamor spada tudi kmetijstvo.

V prispevku je prikazana učna ura pri pouku geografije, pri kateri so učenci spoznavali, kakšen vpliv ima prehrana na naš planet in na naše zdravje. Učno delo v 7. razredu je trajalo 4 šolske ure in je združevalo elemente direktnega učiteljevega vodenja učnega procesa ter samostojnega dela učencev. Vzgojno-izobraževalni cilji so bili usvojeni preko različnih oblik in metod dela: individualno in skupinsko delo, razlaga, pogovor, delo z zemljevidom, s slikovnim in grafičnim materialom. Učenci so najprej s pomočjo on-line kviza *EXAMINE YOUR EATING* dobili rezultat vpliva svoje prehrane na planet z analizo šest ključnih stebrov (toplogredni plini, raba zemljišč, poraba vode, onesnaženost s hranili, izguba biotske raznovrstnosti in vpliv na živali). Preko primera živil, ki povzročajo največ emisij toplogrednih plinov, so učenci spoznali, kako intenzivna proizvodnja kmetijskih proizvodov siromaši okolje in hrano. Učenci so nato spoznali smernice *zdrave planetarne diete* z opredeljenimi dnevnimi razponi porabe za vsako skupino živil. Ta prehranjevalni vzorec – za katerega je značilna vrsta visokokakovostnih živil rastlinskega izvora in nizkih količin živil živalskega izvora, rafiniranih žitaric, dodanih sladkorjev in nezdravih maščob – je zasnovan tako, da se prilagaja lokalnim in individualnim situacijam, tradicijam in prehranskim preferencam. Na podlagi smernic, kakšna naj bo naša prehrana, da bo zdrava za nas in za naš planet, so učenci pripravili tudi svoje *krožnike planetarnega zdravja*. Na koncu smo z učenci izpostavili 10 preprostih pravil za spoštovanje našega planeta vsak dan tudi na naših jedilnih mizah. Tako so učenci ozavestili svojo odgovornost pri izbiri hrane in s tem skrbi za svoje zdravje in za prihodnost našega planeta.

2. VPLIV NAŠE PREHRANE NA OKOLJE IN ZDRAVJE

a) Vpliv naše prehrane na okolje

Uro smo pričeli z reševanjem kviza. Učenci so dobili navodilo, da samostojno rešijo on-line kviz *EXAMINE YOUR EATING*. Gre za kalkulator, ki upošteva šest ključnih stebrov trajnosti in nato poda informacijo o vplivu uporabljene hrane posameznika na planet. Kalkulator upošteva meritve učinka (na kg užite hrane): (1) toplogrednih plinov, (2) rabe kmetijskih zemljišč (m^2 na leto), (3) porabo vode, (4) onesnaženost s hranili (emisije zaradi evtrofikacije), (5) izgubo biotske raznovrstnosti (posamezna rastlinska ali živalska vrsta na leto) in (6) vpliv na živali (živa teža ali proizvodna stopnja) (Compassion in World Farming, b. d.).

Tako so učenci dobili rezultat vpliva svoje prehrane na planet prikazan v grafični obliki. V grafu jim je bil prikazan vpliv planetarno zdrave prehrane, kar je služilo kot referenca za primerjanje, kje njihov način prehranjevanja povzroča največji negativni vpliv na okolje. Aplikacija poda tudi t. i. rezultat vpliva na okolje, ki je izražen s petimi kategorijami. Slabi 2/3 učencev sta dobili rezultat Joj! (*Yikes!*) ali Potrebuje nekaj dela. (*Needs some work.*), ostali pa Tako tako. (*So-so.*) ali Ni slabo! (*Not bad!*). Od 78 je le 5 učencev (6,4 %) dobilo rezultat Planetarni heroj! (*Planet hero!*).

Nato smo analizirali šest ključnih stebrov o vplivu uporabljene hrane posameznika na planet:

(1) Vpliv emisij toplogrednih plinov (Compassion in World Farming, b. d.):

Vpliv na okolje: Prehranski sistem je odgovoren za do 30 % emisij toplogrednih plinov po vsem svetu in je glavni vir emisij metana in dušikovega oksida. Prehod na večinsko rastlinsko prehrano bi lahko zmanjšal emisije do 80 %.

Vpliv na človeka: Skupnosti v določenih delih sveta se že soočajo z zdravstvenimi in okoljskimi nevarnostmi podnebnih sprememb. Na primer domorodci Aljaske so med prvimi državljani ZDA, ki so opazili ogromen, merljiv vpliv na kakovost svojega življenja zaradi naraščajočih temperatur, kar je v nekaterih primerih že povzročilo celo prisilno preseljevanje.

(2) Vpliv rabe zemljišč (Compassion in World Farming, b. d.):

Vpliv na okolje: Kmetijstvo je glavno gonilo krčenja gozdov in spremembe rabe zemljišč po vsem svetu. V zadnjih 30 letih je bilo več kot 4,2 milijona km^2 gozdov spremenjenih za kmetijstvo. Ena tretjina vseh žit in skoraj dve tretjini vse soje, koruze in ječmena, pridelanih na teh območjih, se uporablja kot krma za živali pri proizvodnji mesa, jajc in mlečnih izdelkov.

Vpliv na človeka: Vrednosti nepremičnin strmo padejo, ko se tovarniška kmetija preseli v bližino naselja. Škropila, gnojila in druga sredstva, ki jih uporabljajo v kmetijstvu, povzročajo onesnaževanje okolja in posledično vplivajo na kakovost življenja ljudi.

(3) Vpliv porabe vode (Compassion in World Farming, b. d.):

Vpliv na okolje: Poraba vode za proizvodnjo hrane se je med letoma 1961 in 2000 več kot podvojila. Ribogojstvo in kmetijstvo predstavljata 69 % svetovnega odvzema vode vsako leto, kar ogroža podzemne vodne vire in naravne vodne sisteme.

Vpliv na človeka: Intenzivno kmetijstvo na k suši nagnjenim območjem (npr. Sahel v Afriki, Kalifornija v ZDA, itd.) prispeva k nenehni vodni krizi, vsiljuje obvezne omejitve porabe vode, izčrpava podtalnico, ljudi pušča brez zanesljivega dostopa do varne pitne vode in hrane.

(4) Vpliv onesnaženost s hranili (Compassion in World Farming, b. d.):

Vpliv na okolje: Kmetijstvo je največji svetovni vir onesnaževanja vode, zahvaljujoč visokim stopnjam odpadkov, ki jih ustvarjajo rejene živali, in prekomerni uporabi kemičnih gnojil. Hranila, ki se ne absorbirajo, na koncu onesnažijo bližnja vodna telesa z odtokom in iztrebki. Vpliv prevelike količine hranil, kot sta dušik in fosfor, se v teh vodnih telesih kaže v cvetenju strupenih alg in v ogromnih mrtvih conah npr. Mehiškega zaliva in Baltskega morja.

Vpliv na človeka: Ljudje, ki živijo ali delajo v bližini tovarniških kmetij, imajo večje tveganje za določene bolezni zaradi onesnaženja vode. Pogosto so ogrožene tudi njihove dejavnosti, ki se zanašajo na vodne vire kot vir dohodka.

(5) Vpliv izgube biotske raznovrstnosti (Compassion in World Farming, b. d.):

Vpliv na okolje: Izguba biotske raznovrstnosti se pospešuje po vsem svetu in eden glavnih vzrokov za to je naš prehranski sistem, ki uničuje ekosisteme, da bi naredil prostor za pridelavo pridelkov in pašo. Od leta 1970 se je populacija sesalcev, ptic, rib, dvoživk in plazilcev zmanjšala za približno 68 %.

Vpliv na človeka: Odtok hranil povzroči nastanek mrtvih con v vodnih telesih. Posledica tega je zmanjšanje populacij ostrig in rakov, kar opustoši lokalne ekosisteme in gospodarstva ter spodbudi strokovnjake in zakonodajalce, da razglasijo izredne razmere.

(6) Vpliv na živali (Compassion in World Farming, b. d.):

Vpliv na okolje: Živali so čuteča bitja, kljub temu se skoraj vse gojene živali redijo na pustih in prenatrpanih tovarniških farmah. Čeprav se zdi, da je ulov rib v naravi bolj okolju prijazna izbira, je približno 90 % prosto živečih rib bodisi v celoti ali prekomerno ulovljenih.

Vpliv na človeka: Da bi sledili velikemu in naraščajočemu deležu živalske prehrane, so delavci prisiljeni prenašati nepremišljeno visoke hitrosti klavnih linij in stopnje poškodb, ki so 7,5-krat višje od drugih industrij, zaradi česar je pakiranje mesa eno najnevarnejših delovnih mest.

Uro smo zaključili s povzetkom, da poleg različnih vplivov na zdravje ljudi imajo različna živila tudi različne vplive na okolje. Poleg emisij toplogrednih plinov proizvodnja hrane močno vpliva na naravne vire, saj kmetijstvo veliko prispeva h krčenju gozdov, izumrtju živalskih in rastlinskih vrst ter izčrpanju sladke vode in onesnaženju.

b) Intenzivna proizvodnja kmetijskih proizvodov siromaši okolje in hrano

Naslednjo šolsko uro smo pričeli s predstavitvijo učne teme, tj. intenzivno kmetijstvo. Učencem smo pojasnili, da med najbolj znanimi vrstami kmetijstva poznamo ekstenzivno in intenzivno kmetijstvo. Ekstenzivno kmetijstvo se prilagaja kmetijskim ciklom. Porabi manj energije in manj virov. Za okolje ni tako škodljivo. Intenzivno kmetijstvo pa se osredotoča na množično proizvodnjo kmetijskih proizvodov s ciljem, da so na voljo za komercialno uporabo. Velik hektarski donos je posledica posodabljanja in uporabe najmodernejše mehanizacije, izsuševanja, namakanja ter uporabe umetnih gnojil in kemičnih sredstev za uničevanje škodljivcev in plevela. Posledično ta vrsta kmetijstva zaposluje manjši delež ljudi, istočasno pa na manj obdelovalnih površinah pridelajo več. Ta vrsta kmetijstva posledično zelo obremenjuje in onesnažuje okolje (Verdev in Ilc Klun, 2021; Mercalli, 2023).

Učence smo spomnili na prejšnjo šolsko uro, ko smo spoznavali vpliv uporabljene hrane posameznika na planet, in jim zastavili vprašanje *Katera živila povzročajo največ emisij toplogrednih plinov?* Sledilo je razmišljanje. Učencem je bilo pojasnjeno, da se vpliv hrane na podnebje meri z intenzivnostjo izpustov toplogrednih plinov. Intenzivnost emisij je izražena v kilogramih "ekvivalentov ogljikovega dioksida" – kar ne vključuje le ogljikovega dioksida, temveč vse toplogredne pline (metan, dušik, itd.) – na kilogram hrane, na gram beljakovin ali na kalorijo (United Nations, b. d.).

Učenci so nato dobili nalogo, da si v paru ogledajo tri grafikone (United Nations, b. d.), ki prikazujejo ogljični odtis različnih živilskih izdelkov. Izpuste živilskih izdelkov (govedina, jagnjetina, svinjina, perutnina, ribe, školjke, sir, mleko, jajca, tofu, sadje, zelenjava, stročnice, oreški, riž in žita ter kruh in testenine) so tako primerjali glede na težo (na kilogram živila) in glede na hranilne enote (na 100 gramov beljakovin ali na 1000 kilokalorij). Učenci so tako ugotovili, kako učinkovito različna živila zagotavljajo beljakovine oziroma energijo človeku.

Ugotovitve so bile, da so živila živalskega izvora, zlasti rdeče meso, mlečni izdelki in gojenje kozic, na splošno povezana z največjimi emisijami toplogrednih plinov. Pri intenzivnem pridelovanju govejega mesa za pridobitev 100 g beljakovin se porabi 370 m² zemlje in v ozračje se izpusti do 105 kg ogljikovega dioksida. Nasprotno živila rastlinskega izvora (sadje, zelenjava, žita, fižol, grah, oreščki, leča) na splošno porabijo manj energije, zemlje in vode ter imajo nižjo intenzivnost toplogrednih plinov kot živila živalskega izvora. Na primer pri stročnicah je za proizvodnjo 100 g beljakovin potreben le 1 m² zemlje in emisije toplogrednih plinov so samo 0,3 kg (prevoz vključen) (United Nations, b. d.; Cicero, 2018).

Raziskava, ki jo je izvedla Univerza v Oxfordu skupaj s švicarskim kmetijskim raziskovalnim inštitutom Agroscope, je osvetlila vpliv naše prehrane na planet. Študija temelji na analizi obsežnega sektorja živilske industrije. Upoštevan je bil namreč vpliv 40.000 podjetij, 1600 predelovalnih obratov, vrste embalaže in način poslovanja malih trgovcev. Na ta način so raziskovalci ugotovili, na katera geografska območja pridelovalne tehnike 40 najbolj zaužitih živil na svetu najbolj vpliva. Po mnenju znanstvenikov je med različnimi sektorji proizvodnje hrane mesna industrija najbolj uničujoča za naš planet. Vendar se to dogaja v različnih stopnjah: večji kot je proizvajalec, večji je njegov vpliv (Poore in Nemecek, 2018).

Če povzamemo, živila živalskega izvora imajo običajno večje emisije toplogrednih plinov in posledično bolj onesnažujejo kot tista rastlinskega izvora. Mlečni izdelki in rdeče meso izstopajo po svojem nesorazmernem vplivu (Cicero, 2018).

c) Zdrava prehrana za nas in naš planet

Tretjo šolsko uro smo namenili raziskovanju, kakšna naj bo naša prehrana, da bo zdrava za nas in za naš planet. Glede na povedano pri prejšnjih dveh šolskih urah je jasno, da številna živila lahko poleg tega, da škodujejo okolju, škodujejo neposredno nam. Učence smo spomnili na vsebine o uravnoteženi prehrani, ki so jih obravnavali v 6. razredu pri gospodinjstvu. Spomnili smo jih, da je »uravnotežena prehrana pravilno sestavljena in pripravljena hrana, ki je

enakomerno razporejena čez ves dan in zadovolji potrebe po hranilnih in varovalnih snoveh« (Hafner in sod., 2021, 43).

Vprašali smo se, ali lahko zdrava prehrana poleg tega, da je dobra za naše telo, izboljšuje tudi zdravje našega planeta. Učence smo seznanili, da je posebna komisija (EAT-Lancet) leta 2019 razvila prve znanstvene cilje na svetu za zdrave in trajnostne prehranske sisteme, vključno z »zdravo planetarno dieto« z opredeljenimi dnevnimi razponi porabe za vsako skupino živil. Ta prehranjevalni vzorec – za katerega je značilna vrsta visokokakovostnih živil rastlinskega izvora in manjših količin živil živalskega izvora, rafiniranih žitaric, dodanih sladkorjev in nezdravih maščob – je zasnovan tako, da se prilagaja lokalnim in individualnim situacijam, tradicijam in prehranskim preferencam. Komisija je ugotovila, da bi globalno sprejetje te planetarne zdrave diete prineslo velike koristi za zdravje. Študije kažejo, da bi lahko vsako leto preprečili od 10,9 do 11,6 milijona zgodnjih smrti – kar je 19- do 23,6-odstotno zmanjšanje glede na trenutno stopnjo umrljivosti odraslih. V primerjavi s sedanjo prehrano bi ta premik zahteval zmanjšanje svetovne porabe živil, kot sta rdeče meso in sladkor za 50 %, medtem ko bi se morala poraba sadja, oreščkov, zelenjave in stročnic podvojiti. Kljub temu komisija poudarja pomen prilagajanja teh ciljev lokalnim razmeram (Tan, 2014; Harvard School public health, b. d.; Compassion in World Farming, b. d.).

V nadaljevanju so učenci spoznali, kakšna živila naj vsebuje *krožnik planetarnega zdravja*.

V obroku naj bo večina zelenjave in sadja – približno 1/2 krožnika. Sadje in zelenjava predstavljata bogat vir esencialnih mikronutrientov. Zato zadostno uživanje teh živil povezujejo s preprečevanjem nastanka srčno-žilnih bolezni, znižanjem krvnega pritiska in zmanjšanjem tveganja za pojav sladkorne bolezni tipa 2. Priporoča se vnos 300 gramov zelenjave in 200 gramov sadja na dan oziroma 5 porcij sadja in zelenjave skupaj (Tan, 2014; Krošelj, b. d.).

Približno 1/4 našega krožnika naj bodo polnozrnata žita. V povprečju ljudje zaužijemo prekomerne količine rafiniranih žitaric, kot so bela moka in izdelki iz bele moke ter oluščen riž. Ta živila imajo visok glikemični indeks, vsebujejo malo hranil in skoraj nič vlaknin. Tako imenovane enostavne ogljikove hidrate povezujejo s povečanjem telesne teže, sladkorno boleznijo tipa 2 in srčno-žilnimi boleznimi. Predlagana prehrana naj bi zato vsebovala veliko polnozrnatih žit (pira, pšenica, ječmen, kvinoja, oves, rjavi riž in živila iz njih, kot so polnozrnat testenine). Dnevno naj bi jih v svojo prehrano vključili približno 230 gramov. Gomoljne in škrobne zelenjave, kot je npr. krompir, pa do največ 100 gramov dnevno (Tan, 2014; Krošelj, b. d.).

Beljakovin naj bo slaba 1/4 našega krožnika. Odrasli naj bi zaužili vsaj 0,8 gramov beljakovin na kilogram telesne teže na dan oziroma približno 10 % dnevnega vnosa energije (za osebo s 70 kg je to enako 56 g/dan). Ker so beljakovine pogosto del živil, ki vsebujejo (veliko) maščobe in druge sestavine, ki lahko vplivajo na naše zdravje, je treba biti previden pri izbiri beljakovinsko bogatih živil. Ribe, perutnina, jajca, stročnice (fižol, soja, itd.) in oreščki so zdravi, vsestranski viri beljakovin – lahko jih vmešamo v solate in se dobro ujemajo z zelenjavo na krožniku. V nasprotju pa je rdeče meso dokazano bolj nezdravo. Raziskave so namreč pokazale, da uživanje

rdečega mesa poveča tveganje za nastanek srčno-žilnih bolezni in tudi sladkorne bolezni tipa 2. Zaradi našega zdravja in zaradi velikega vpliva živinoreje in ribolova na okolje je najbolj smotno, da zmanjšamo vnos beljakovin živalskega izvora. Posledično večino potreb po beljakovinah pokrijmo predvsem z beljakovinami rastlinskega izvora (stročnice, oreščki ...), ki naj bodo raznolike (Tan, 2014; Krošelj, b. d.).

Uživajmo zdrava rastlinska olja v zmernih količinah. V študijah so strokovnjaki prišli do zaključka, da omejevanje maščob v prehrani nima potrjenih pozitivnih učinkov na zdravje. Seveda to velja, dokler uživamo pretežno rastlinska olja (olivno, repično, sojino, koruzno, sončnično, arašidovo in druga), ki imajo nizko vsebnost nasičenih maščobnih kislin. Med manj zdrave maščobe, katerih uživanje je treba omejiti, spadajo številne vrste živalskih maščob. Priporočen dnevni vnos maščob je 50 gramov, ki so lahko v obliki oreščkov, semen in rastlinskih maščob, z večjim deležem nenasičenih maščob (Tan, 2014; Krošelj, b. d.).

Omejiti bi morali tudi vnos prostih oziroma enostavnih sladkorjev. Ta naj znaša do 5 % našega celotnega dnevnega energijskega vnosa (Tan, 2014; Krošelj, b. d.).

Pitje vode. Preskočimo sladke pijače, omejimo mleko in mlečne izdelke na eno do dve porciji na dan ter omejimo sok na majhen kozarec na dan (Tan, 2014; Krošelj, b. d.).

Bodimo aktivni! Ohranjanje aktivnosti je pomembno tudi pri nadzoru telesne teže in našem zdravju.

č) Moja pomoč našemu planetu

Zadnjo šolsko uro so učenci ustvarili *Moj krožnik planetarnega zdravja*. Najprej smo si pogledali primer 7-dnevnega načrta obrokov »zdrave planetarne diete«. Tako so učenci na primeru spoznali, kako naj bo sestavljen dnevni jedilnik, da bo zdrav za nas in za naš planet. Vsak je dobil list papirja s skico krožnika planetarnega zdravja. Učenci so nato iz starih revij, reklam, itd. izrezali živila in tako ustvarili svoj krožnik planetarnega zdravja.

Na koncu smo z učenci izpostavili 10 preprostih pravil za spoštovanje našega planeta tudi vsak dan na naših jedilnih mizah (Cicero, 2018):

1. *Zmanjšajte porabo mesa:* Preveč mesa povzroča težave s srcem in ožiljem. Njegov vpliv na okolje je uničujoč. In živali pogosto ne dobijo nobenega dostojanstva.
2. *Izberite sezonske izdelke:* Sadje in zelenjava imata sezonske lastnosti. Zato je pomembno, da jih zaužijemo ob pravem času. In njihova proizvodnja ne zahteva dodatne porabe energije.
3. *Kupujte lokalne izdelke:* Lokalni izdelki so zagotovilo svežine. Z dajanjem prednosti tipičnim izdelkom in lokalnim sortam pomagamo lokalnemu gospodarstvu in majhnim dobaviteljskim verigam.
4. *Kupujte lokalne ribe:* Pogosto so ribe, ki jih najdemo v ribarnicah, gojene ali uvožene iz drugih delov sveta. Če smo pozorni na ribe, ki jih kupujemo, lahko zmanjšamo vpliv proizvodnje in transporta na okolje.

5. *Zmanjšajte zavrženo hrano*: Zapravljanje hrane pomeni zapravljanje naravnih virov. Pogosto se kupi več izdelkov, kot se jih porabi. Sestavljanje nakupovalnega seznama ali preverjanje roka porabe na embalaži nam lahko pomaga prihraniti denar.
6. *Jejte ekološke izdelke*: Z izbiro ekoloških izdelkov rečemo ne uporabi kemičnih sredstev in pesticidov. Nevarnost onesnaženja tal in podtalnice je zmanjšana ter pogosto so živila bolj zdrava in okusnejša.
7. *Izogibajte se izdelkom z embalažo*: Približno 40 % proizvedenih odpadkov predstavlja embalaža. Če je le mogoče, dajte prednost izdelkom v rinfuzi, torej brez embalaže.
8. *Izogibajte se preveč predelani hrani*: Ta živila zahtevajo veliko več energije, kot jo zagotavljajo. Za naše zdravje bo zagotovo bolj koristno, če raje kot slani ali sladki prigrizek pojemo jabolko.
9. *Pijte vodo iz pipe*: Uporaba plastenk je lahko upravičena le, če voda iz pipe ni pitna. Z zmanjšanjem nakupa plastične embalaže veliko prispevamo k okolju.
10. *Preverite oznako izdelka*: Vse več izdelkov uporablja okoljske certifikate. To nam in proizvajalcu omogoča natančnejše spremljanje vpliva tega, kar zaužijemo za mizo.

3. SKLEP

V 7. razredu pri pouku geografije z obravnavo učne teme *zdrav krožnik – zdrav planet* so učenci spoznali, da različna živila različno vplivajo na zdravje ljudi, različno vplivajo tudi na okolje. S pomočjo on-line kviza *EXAMINE YOUR EATING* so učenci primerjali graf vpliva planetarno zdrave prehrane in njihovega načina prehranjevanja na okolje. Ugotovili so, da ima proizvodnja hrane poleg izpustov toplogrednih plinov pomemben vpliv na naravne vire (vodne, rastlinske, živalske, itd.), saj kmetijstvo vodi v krčenje gozdov, izumrtje rastlinskih in živalskih vrst, izčrpavanje sladke vode in onesnaževanje. Preko primera določenih živil so učenci spoznali, da imajo živila živalskega izvora običajno večje emisije toplogrednih plinov in posledično bolj onesnažujejo kot tista rastlinskega izvora.

Preko spoznavanja smernic *zdrave planetarne diete* z opredeljenimi dnevnimi razponi porabe za vsako skupino živil so učenci ugotovili, da bi globalno sprejetje tega prehranjevalnega vzorca prineslo velike koristi za zdravje ljudi in za naš planet. Ozavestili so, da bi v primerjavi s sedanjim prehranjevalnim vzorcem zahodnega sloga ta premik zahteval zmanjšanje svetovne porabe živil, kot sta rdeče meso in sladkor, medtem ko bi se morala poraba sadja, oreščkov, zelenjave in stročnic povečati. Razumeli so tudi, da je pomembno, da je planetarna dieta zasnovana tako, da se prilagaja lokalnim in individualnim situacijam ter tradicijam in prehranskim preferencam.

Učenci so svoje razumevanje, kakšna naj bo naša prehrana, da bo zdrava za nas in za naš planet, pokazali s pripravo svojih papirnatih *krožnikov planetarnega zdravja*. Pri učencih se je izrazilo zavedanje o pomenu izbire pravega razmerja med živili – približno ½ krožnika zelenjave in sadja, približno ¼ polnozrnata žita, slaba ¼ beljakovin, v zmernih količinah zdrava rastlinska olja in zanemarljiva količina sladkorja. S svojimi izdelki so nakazali tudi, da je del zdrave prehrane tudi voda, ki je moremo dnevno popiti dovolj. Prav tako so izpostavili pomen vsakodnevne telesne aktivnosti in da tudi tako skrbimo za svoje zdravje.

Učenci so na koncu izpostavili 10 preprostih pravil za spoštovanje našega planeta tudi vsak dan na naših jedilnih mizah. Tako so poudarili, da je le od nas samih odvisno, ali bomo dnevno skrbeli za svojo planetarno dieto in s tem za naše zdravje ter za zdravje našega planeta. Zaključimo lahko, da je bil med učenci viden pomemben korak v razvijanju zavedanja o svoji odgovornosti pri izbiri hrane in s tem skrbi za svoje zdravje in za prihodnost našega planeta.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Cicero, S. (2018. December 14). *Alimentazione Sana: la Dieta che salva il Pianeta*. <https://ecobnb.it/blog/2018/12/alimentazione-sana/>
- [2] Compassion in World Farming. (b. d.). *EVALUATE YOUR PLATE*. <https://www.ciwf.com/your-food/evaluate-your-plate/>
- [3] Delgado CL. Rising consumption of meat and milk in developing countries has created a new food revolution. *The Journal of nutrition*. 2003 Nov 1;133(11):3907S-10S.
- [4] Harvard School public health. (b. d.). *Plate and the Planet*. <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/sustainability/plate-and-planet/>
- [5] Hafner, I., Hafner Verbič, M., Širca-Čampa, A. in Zupančič Justin, M. (2021). *Gospodinjstvo za šestošolce*. Samostojni delovni zvezek za 6. razred osnovnošolskega izobraževanja. i2, Ljubljana.
- [6] Krošelj, S. (b. d.). *Planetarna prehrana – za zdravje ljudi in našega planeta*. <https://www.mojezdravje.net/planetarna-prehrana/>
- [7] Mercalli, L. (2023. April 13). *Nuovi comportamenti per la Terra*. <https://blog.geografia.deascuola.it/articoli/nuovi-comportamenti-per-la-terra>
- [8] Poore, J. in Nemecek, T. (2018). Reducing food's environmental impacts through producers and consumers. *Science*, 360(6392), 987–992. <https://www.science.org/doi/10.1126/science.aaq0216>
- [9] Popkin BM, Adair LS, Ng SW. Global nutrition transition and the pandemic of obesity in developing countries. *Nutrition reviews*. 2012 Jan;70(1):3-21.
- [10] Tan, D. (2014. Maj 25). *Healthy diet, healthier planet*. <https://theconversation.com/healthy-diet-healthier-planet-26152>
- [11] Torkar, G. in Krašovec, U. (2019). Students' attitudes toward forest ecosystem services, knowledge about ecology, and direct experience with forests. *Ecosystem Services*, 37(100916), 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.ecoser.2019.100916>
- [12] United Nations. (b. d.). *Food and Climate Change: Healthy diets for a healthier planet*. <https://www.un.org/en/climatechange/science/climate-issues/food>
- [13] Verdev, H., Ilc Klun, M. (2021). *Raziskujem Stari svet 7: novo potovanje*. Učbenik za geografijo v 7. razredu osnovne šole. Rokus Klett, Ljubljana.
- [14] Willett W, Rockström J, Loken B, Springmann M, Lang T, Vermeulen S, et al. *Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems*. *The Lancet*. 2019 Jan 16.

PROJEKT »EXPLORE YOUR LIMITS« OZIROMA KAKO VPLIVATI NA MLADOSTNIKE S ŠPORTNIMI AKTIVNOSTMI, TER JIH UPORABITI KOT DIAGNOSTIČNO IN TERAPEVTSKO SREDSTVO

POVZETEK

Po skoraj 20 letih dela v Mladinskem domu Jarše (sprva kot učitelj športne vzgoje in kasneje kot vzgojitelj v stanovanjski skupini) sem z različnimi projekti, ki smo/sem jih izvedli (»Job and sports«, Mladinske izmenjave, projekt športne skupine, »Vzgoja s pomočjo kamere«, izleti v visokogorje, maraton, triatlon, kolesarjenje, smučanje, turno smučanje itd.), ter izmenjavo izkušenj z mladinskimi delavci iz celega sveta, spoznal da je še vedno in čedalje bolj pomembno orodje pri delu z mladimi gibanje in športne aktivnosti v različnih oblikah. Šole in vzgojni zavodi smo izobraževalno-vzgojne inštitucije, kar pomeni, da bi morali mlade tudi vzgajati vsaj v enaki meri kot izobraževati. Za vplivanje na mladostnike pa že vrsto let ni več dovolj le pozicija moči, avtoriteta in dejstvo da je nekdo učitelj/vzgojitelj, da bi ga mladi upoštevali, spoštovali in posledično delali spremembe v svojem vedenju, razmišljanju, sistemu vrednot kot tudi prioritet. V svojem prispevku se bom posvetil osnovnim mehanizmom vplivanja na mlade, ki so izhodišče za uspešno delo z mladimi. Nadaljeval bom z učinki na mlade predvsem na to kako lahko s tovrtnimi izkušnjami spoznamo mlade ter njihove stiske, frustracije, diagnosticiramo primanjkljaje, ter še bolj pomembno kako vzpostaviti zaupen, pozitivno figurativen odnos, da lahko posledično vplivamo na njihov sistem vrednot. Končal bom s predstavitvijo konkretnega rezultata-priročnika, ki ga lahko uporabijo učitelji in mladinski delavci pri svojem delu.

KLJUČNE BESEDE: športne aktivnosti, Erasmus+ projekti, izobraževanje za mladinske delavce, ozaveščanje, primeri dobrih praks, alternativne oblike dela, kompetence, neformalno učenje, deinstitucionalizacija, priročnik

THE »EXPLORE YOUR LIMITS« PROJECT, OR HOW TO INFLUENCE YOUNG PEOPLE WITH SPORTS ACTIVITIES, AND USE THEM AS A DIAGNOSTIC AND THERAPEUTIC TOOL

ABSTRACT

After almost 20 years of working in the Youth Center Jarše, initially as a physical education teacher and later as an educator in the residential group, I am with the various projects that we/I implemented ("Job and sports", Youth exchanges, sports group project, "Education with the help of a camera", trips to the highlands, marathon, triathlon, cycling, skiing, ski touring, etc.), and sharing experiences with youth workers from all over the world, realized that movement and sports are still important tools in working with young people. Schools and educational institutes are educational institutions, which means that we should educate young people at least as much as we educate them. In order to influence young people, there is not enough only a position of power, authority and the fact that someone is a teacher for young people to take him into account, respect him and, as a result, make changes in their behavior, thinking, system of values and priorities. In my contribution, I will focus on the basic mechanisms of influencing young people, which are the starting point for successful work with young people. I will continue with the effects on young people, especially on how we can get to know young people and their hardships, frustrations and diagnose deficits through these experiences, and even more importantly how to establish a confidential, positively figurative relationship, so that we can consequently influence their value system. I will end by presenting a concrete result - a manual that can be used by teachers and youth workers in their work.

KEYWORDS: sports activities, Erasmus+ projects, education for youth workers, awareness raising, examples of good practices, alternative forms of work, competences, informal learning, deinstitutionalization, handbook/manual

1. UVOD

V poplavi znanstvenih in strokovnih člankov o vzgoji, populističnih nasvetov o vzgoji otrok po spletu se vedno znova vračamo k osnovam in preprostim ter preverjenim metodam, ki so vedno delovale. Moja izhodišča, ki bi morala biti tudi osnova za vzgojo, zato ostajajo enaka že vsa leta. Kaj je potrebno za vplivanje in spremembe pri mladostnikih? Kaj nas naredi dobre učitelje? Je bolj pomemben odnos ali ocene, znanje ali odnos? Kako pomemben je lastni zgled, sistem vrednot, pozitivna spodbuda, kako pomembno je verjeti v njih tudi če sami ne? Katere so tiste dejavnosti, aktivnosti, ki so za to primerne (mladinske izmenjave, izleti, gore, hoja, plezanje, hribolazništvo, tabori, alternativni programi,...)? Kdaj pridejo na plan čustva, frustracije, stiske? Kdaj se spremenimo iz podajalcev učnih vsebin v zgled, človeka? Vse to so osnovna vprašanja, ki bi si jih moral znati odgovoriti vsak izmed nas, ki delamo v vzgoji in izobraževanju.

Obstajajo številne študije, ki so udeležence izvedenih vadbenih programov anketirali o učinkih vadbe in nam lahko služijo kot osnova, saj so mladi v zadnjih 10 letih veliko manj telesno aktivni kot so bili pred tem obdobjem. Poleg telesnih učinkov so anketiranci vedno zaznali tudi učinke na socialnem in čustvenem področju, pogosto so jih boljše ovrednotili, predvsem povečanje samozaupanja in samodiscipline, splošne življenjske energije, sproščanje stresa, boljše uravnavanje časa in obveznosti ter boljše splošno počutje. Pogosto so poročali o boljšem družabnem življenju in boljših odnosih v družini. Poleg vseh naštetih pozitivnih učinkov na telo in duševno stanje posameznika, pa sem v vseh letih dela z mladimi ugotovil, da je najpomembnejša stvar po mojem mnenju, ki jo obravnavamo zelo redko, razvoj odnosa med mladostnikom in odraslim. Le ta se povečuje in pogloblja z vloženim časom, ki ga mladostnik in učitelj preživita skupaj izven inštitucije oziroma izven rednega izobraževalnega procesa. Ta povezava po moji oceni in izkušnjah ni premosorazmerna, saj imajo mladi različne izkušnje z zaupanjem in posledično procesom vzpostavljanja poglobljenega zaupnega odnosa z odraslo osebo, katere osnova je njihova zgodovina in osebnostne lastnosti. Nekateri mladi potrebujejo veliko več časa, da vzpostavijo ta odnos in je nato veliko bolj intenziven, kot drugi, ki ta odnos gradijo bolj premosorazmerno s časom, ki ga preživijo z odraslo osebo. Poznavanje teh procesov in dejstva, da je v ozadju vsakega mladega zgodovina, ter frustracije, ki jih ne poznamo, nam mora biti osnova, da se tega lotimo za vsakega mladega individualno in ne sklepamo napačno, samo na podlagi svojih predvidevanj iz lastnega življenja. Vsi ki delamo z mladimi vemo, da se včasih ta moment »klik« zgori povsem nepričakovano, da v nekem trenutku padejo vse ograje v glavah mladih in se nam odprejo, zaupajo in vzpostavijo z nami bolj osebni, zaupni odnos. Skupni imenovalec tega procesa je vedno čas, ki ga preživimo z mladimi, ter aktivnosti, ki jih pri tem uporabljamo. Tukaj nikakor ne govorim o športu kot sredstvu za izboljšanje posameznih športnih prvin, oziroma tako imenovanemu »drilu« nekega športnega elementa 1000 in večkrat. Govorim o aktivnostih, ki so v naravi, zunaj inštitucionalnega okolja, dlje časa trajajoče in preišljene glede na to kar želimo doseči. Nekaj ključnih povezav med redno gibalno aktivnostjo in dobrim počutjem:

- redna telesna aktivnost izboljša subjektivno oceno kakovosti življenja,
- zmerno intenzivna vadba ima večji učinek na izboljšanje počutja oziroma samozaznano stopnjo počutja kot nizko- ali visokointenzivna vadba,
- gibalna aktivnost pomembno pozitivno vpliva na telesno samopodobo,

- gibalna aktivnost je povezana z zmanjševanjem pojava depresivnih motenj,
- eksperimentalne študije nakazujejo, da je gibalna aktivnost, predvsem aerobna vadba in vadba proti uporu, učinkovit pristop za zdravljenje depresivnih stanj,
- gibalna vadba ima na zdravljenje depresije enako krivuljo učinka kot psihoterapevtske intervencije,
- že ena sama izvedena vadbena enota, predvsem z aerobno vsebino, kot je tek, ima opazen učinek na zmanjšanje stopnje anksioznosti,
- aerobna vadba ima na izboljšanje počutja večji učinek kot druge oblike vadbe,
- nekatere študije so pokazale vpliv gibalne aktivnosti na psihosocialne in psihofiziološke odzive, kot je zmanjšanje treme pred javnim nastopom,
- redna gibalna aktivnost pomembno vpliva na izboljšanje kognitivnih funkcij,
- že ena sama vadbena enota vpliva na izboljšanje sposobnosti odločanja, izboljšajo se sposobnost in hitrost pomnjenja ter koncentracija,
- največji učinek na izboljšanje počutja ima gibalna aktivnost pri ljudeh, ki opravljajo sedentarno delo,
- gibalna aktivnost vpliva na izboljšanje počutja pri obeh spolih,
- gibalna aktivnost zmanjša intenzivnost stopnje hitrih očesnih gibov (rem) in deloma prispeva h kakovosti spanja,
- gibalna aktivnost v naravi in zunanjem okolju pomembneje prispeva k izboljšanju počutja kot gibalne aktivnosti v notranjih prostorih.

Učinki redne gibalne/športne aktivnosti na naše dobro počutje so preveč očitni, da bi jih lahko spregledali (dr. Matej Plevnik, prof. šp. vzg., 2019).

V knjigi *Šport po meri otrok in mladostnikov* si avtor »celostnega razvoja otroka brez telesne in športne dejavnosti ne more niti predstavljati« (Škof, 2016, str. 31). V njej ugotavlja, da so mladi premalo aktivni in potrebujejo več telesne aktivnosti. Odgovor na slabše zdravstveno in psiho socialno stanje dokazuje s pozitivnimi učinki športa, ki se odražajo v telesnem razvoju in zdravju, kot tudi na duševnem in socialnem področju. Predlaga več športa.

Podobno ugotavlja Berčič (2008), da številne raziskave kažejo, »da je pravilno usmerjena in redna športna vzgoja za otroke in mladino ena najbolj uspešnih, če ne sploh najuspešnejša oblika preprečitve in tudi terapije (če je pravočasna) raznovrstnih oblik socialno neprilagojenega vedenja mladih, hkrati pa je to pomembna naložba za življenje« (str. 12).

Vzdržljivost pa ima med gibalnimi sposobnostmi posebno mesto, saj se z njimi prepleta. Posebna je, ker je zlasti odvisna od psihičnih sposobnosti, stična točka z ostalimi sposobnostmi pa je v tem, da je vsaka sposobnost v določeni meri odvisna od nje. Vzdržljivost je sposobnost dolgotrajnega premagovanja obremenitve. Obremenitev lahko pomeni dobesedno breme, ki ga je treba nositi, metati, lahko je določena razdalja, ki jo je treba premagati (s kolesom, smučmi, tekom ...). Vsako (dolgotrajno) delo ali vadba po določenem času zaradi energijskih procesov v mišicah povzroči občutek utrujenosti, bolečine, nelagodja. Kako dolgo smo sposobni neko dejavnost opravljati, je odvisno od naših trenutnih telesnih sposobnosti, od naše kondicije, v veliki meri pa od naše psihične razpoloženiosti. Če smo dovolj motivirani, potem nam uspe

občutke napora odmisлити ali jih zanemariti. Viri motivacije so različni. Športniki iščejo motivacijo v želji po tekmovalni uspešnosti (zmaga, rekord, uvrstitev na olimpijske igre itd.). Tudi rekreativce motivira izboljševanje svojih sposobnosti, ob tem jim spodbudo predstavljajo tudi prijetni občutki, ki se pojavijo po koncu vadbe. Motivacijo krepi zavedanje, da z dolgotrajnejšo vadbo krepimo svoje zdravje, skrbimo za ustrezen telesni razvoj, za dobro postavo (Aleš Lebar, 2020).

Na podlagi teoretičnih izhodišč ter opazovanih učinkov na mladostnike trdno verjamem, da je kombinacija gibanja med športno aktivnostjo in vzdržljivostjo ključ do uspeha za izboljševanje vseh pomembnih osebnostnih kompetenc ter deluje na človeka celostno. Poleg tega iz svojih izkušenj vem, da lahko s tovrstnimi dolgotrajajočimi aktivnostmi ključno vplivamo na razvoj zaupnega odnosa med mladimi in učitelji, vzgojitelji itd. predvsem pa lahko te aktivnosti uporabimo kot diagnostično sredstvo na način, da dolgotrajne športne aktivnosti vplivajo na mlade na način, da se začenjajo odpirati, saj se v telesu dogajajo hormonske spremembe, ki v kombinaciji z dolgotrajajočo aktivnostjo, frustracijami zaradi tega, utrujenostjo, drugimi sprožilci (strah pred neznanim, nepoznavanje novega okolja itd.) ter zaupnim odnosom z odraslo osebo, njegovim zgledom ter prezenco pozitivne in zaupanja vredne figure, ki lahko zaščiti mladega, ter ga varuje, dosežemo, da se mladi vračajo v svoje stiske, frustracije, potlačena čustva, skrivnosti in nam zaupajo stvari, ki nam jih v učilnicah in drugačnem okolju ne bi nikoli. To je samo eden od vidikov teh aktivnosti, drug je sigurno ta, da poglobljamo odnose z mladimi, ki se nato kažejo v boljših odnosih v inštituciji, predvsem pa večjem vplivu in držanju pravil zaradi teh odnosov itd. Moj doprinos k stroki je zavedanje in opozarjanje na nujnost odnosa učitelj-učenec. Prav tako je moj doprinos k stroki spodbuda, da naj učitelji na tovrstne aktivnosti vključujejo mlade, ki so »problematični«, manj uspešni in izhajajo iz slabše situiranih družin in ne najbolj uspešne, mirne, pridne in neproblematične mlade, saj so le ti že deležni tega iz primarnih družin in zato tudi bolj uspešni. Naslednja področja, ki bi jih rad izpostavil in primeri praks za pozitivne celostne učinke na mlade so naslednji:

2. IZBOLJŠEVANJE OSEBNOSTNIH KOMPETENC OTROK S POMOČJO MLADINSKIH IZMENJAV, PROJEKTOV, ŠPORTNIH AKTIVNOSTI, OZIROMA VSEH AKTIVNOSTI, KI SO DLJE TRAJAJOČE IN IZVEN INŠTITUCIJE.

IZHODIŠČA: tovrstne dodatne aktivnosti razumemo kot dodano vrednost pedagoški obravnavi, ki poleg pozitivnih učinkov tako v osebnostnem razvoju kot tudi v skupinski dinamiki omogočajo spoznavanje drugih kultur in razvijanje spoštovanje do različnosti, vzpostavljanje mednacionalnega sodelovanja in spoprijemanje z diskriminacijo. Menim, da se strokovni in pedagoški delavci še vedno premalo zavedamo priložnosti in učinkov novih mednarodnih projektov, ki bi jih lahko implementirali v pedagoško prakso. Mladostniki v različnih oblikah doživljajo nove izkušnje, izzive, premagovanje strahov, spoznavanje drugačnosti, medosebne interakcije, veščine, znanja in (spo)znanja, s katerimi dosežemo cilje. Mednarodne mladinske izmenjave so eno izmed orodij, ki bogatijo osebnosti naših mladostnikov.

Kaj so mladinske izmenjave in podobni projekti mobilnosti? V sklopu programa Erasmus+ gre za skupen projekt vsaj dveh skupin mladih, starih od 13 do 30 let, iz različnih držav, ki preživijo skupaj od 5 do 21 dni in raziskujejo teme, ki jih zanimajo. Sam program sonačrtujejo in soizvajajo mladi udeleženci z mentorji in gre običajno za kombinacijo delavnic, socialnih iger, razprav, aktivnosti na prostem, ogledov znamenitosti in krajev ipd. (Oblak in Kronegger, 2014).

Tako dejavnost razumemo kot dodano vrednost našemu pedagoškemu delu in skrbimo, da imajo mladostniki priložnost vsaj enkrat letno sodelovati v mednarodnem projektu (Steničnik, 2015).

V stanovanjski skupini Črnuška gmajna že daljše obdobje vključujemo v strokovno obravnavo dodatne doživljajske športne aktivnosti, s čimer želimo našim mladim omogočiti boljšo kvaliteto življenja. Od leta 2018 vključujemo v redni program stanovanjske skupine še več športnih in doživljajskih vsebin, ki so načrtovane, izvedene in evalvirane bolj sistematično oziroma premišljeno. S temi programi smo želeli mlade seznaniti z različnimi športnimi aktivnostmi, jih spodbuditi k aktivnemu preživljanju prostega časa in skozi izkušnjo športnih aktivnosti k premagovanju ovir tudi na drugih socialnih in psiholoških področjih. Naš cilj ni bil vzgoja športnikov, ampak športnega duha. Šport nam je služil kot poligon oziroma sredstvo za pridobivanje novih pozitivnih učenj za življenje. Prepoznali smo izjemno veliko pozitivnih učinkov. Z načrtovanim programom želimo tako izboljšati tudi osebne lastnosti posameznikov, kot so obvladovanje stresa, asertivno izražanje agresije, spodbujanje empatije in timskega sodelovanja, odpravljanje pasivnosti, razvijanje vzdržljivosti, izboljšanje samopodobe in bolj zdrav odnos do svojega telesa.

Naši mladostniki večinoma izhajajo iz družin in okolja s slabšimi oziroma manj spodbudnimi (tudi materialno) možnostmi za psihosocialni razvoj ter so zato pogosto prikrajšani za priložnosti in izkušnje, ki bi jim lahko koristile pri zaposlovanju in v prihodnosti na splošno. Večina mladostnikov v naši skupini trpi tudi za slabo samopodobo ter pomanjkanjem zaupanje vase in v svoje sposobnosti. V komunikaciji so nespretni in imajo težave pri navezovanju stikov. Pogosto imajo slabe prehranjevalne in življenjske navade. Iz preteklih izkušenj vemo, da je šport medij, ki mladostnike prisili, da izstopijo iz območja ugodja, varnosti in rutine. Šport je pravzaprav pomanjšana družba s svojimi zakonitostmi, pravili in odnosi. Uvajanje športnih dejavnosti je lahko dodatno diagnostično sredstvo oz. spoznavanje mladih v situacijah, ki zahtevajo več napora. Mladostnika lahko spoznamo z drugega vidika, tj. kako premaguje telesne in duševne izzive v relativno kratkem času in katera so njegova šibka oz. močna področja. V veliko pomoč vzgojiteljem so npr. hitre čustvene reakcije, ki so posledica napora, intenzivnosti odnosov in strahu pred neznanim. Na drugi strani pa so rezultati hitreje dosegljivi ter z njimi tudi pohvala in dobro počutje ter tudi spremljajoče pozitivne stvari. Zdrav in športen način življenja je vložek v mladostnika, ki obrodi pozitivne rezultate, saj je to vlaganje v prihodnost ter v prihodnje preživljanja prostega časa in tudi prostega časa njihovih družin.

a) Cilji teh programov

Cilji so bili, da mladostniki spoznajo prednosti ukvarjanja s športom predvsem na rekreativni ravni, obogatijo svoje izkušnje skozi lastno spoznavanje in izkustvo športnih vsebin ter da

predvsem spoznajo ugodne učinke športa in časa, ki ga bodo namenili športu, s telesnega, čustvenega in socialnega vidika. Naš cilj ni učenje športnih elementov, ampak šport uporabljamo kot sredstvo za doseganje pozitivnih učinkov na mladostnike. Mladostnike lahko skozi šport vzgajamo posredno. Šport je namreč medij za doseganje različnih umetno ustvarjenih situacij, ki so podobne situacijam v resničnem življenju, le da jih v omejenem prostoru in času nadziramo sami. Šport omogoča, da izzovemo čustvene reakcije, ki bi jih pri vsakodnevni vzgoji veliko težje. Rezultate tako dosežemo veliko hitreje pa tudi odzivi udeležencev so bolj pristni. V stanovanjski skupini smo do sedaj sicer že izvajali športne dejavnosti, a smo v projektu šport prvič uporabili kot medij in ne kot cilj, kar je bil za nas popolnoma nov pristop k vzgoji in izboljšanju osebnostnih lastnosti. S programom želimo izboljšati osebnostne lastnosti posameznikov, npr. sposobnost obvladovanja stresa in obvladovanja agresije, spodbujanje empatije, odpravljanje pasivnosti, razvijanje vzdržljivosti, vztrajnosti in boljše samopodobe, boljši in bolj zdrav odnos do svojega telesa ipd. Vse to dosegamo skozi osebno izkušnjo ob udeležbi pri vadbeni enoti.

Cilji, ki smo jih spremljali, so bili:

1. ozaveščanje in spoznavanje lastnih odzivov na dražljaje iz okolja (merjenje števila neprimernih odzivov in števila primernih odzivov v določenem času);
2. hitro posredovanje informacij udeležencem in njihova poprava (merjenje telesne pripravljenosti, vzdržljivosti in preoblikovanje telesa ter njihov vpliv na samozavest, samopodobo itd.);
3. spreminjanje reakcij in izboljšanje osebnostnih lastnosti ter s tem tudi socialne mreže;
4. prepoznavanje reakcij in njihove primernosti;
5. boljša struktura in kakovostnejše preživljanje prostega časa ter poglobljanje odnosa z odraslimi (učitelji/vzgojitelji).

3. PROJEKT »EXPLORE YOUR LIMITS« ALI KAKO MOTIVIRATI UČITELJE/MLADINSKE DELAVCE ZA TOVRSTNE PROJEKTE

Projekt je bil enostopenjski tečaj usposabljanja za mladinske delavce. Projekt se je osredotočal na izobraževanje na prostem in v naravi, ozaveščanje o koristih za telesno zdravje in pomenu preživljanja časa v naravi za duševno zdravje med mladimi z neformalnimi izobraževalnimi metodami. Namen projekta je bil navdušiti mladinske delavce, da razvijejo odnos do športa/športnih aktivnosti, dejavnosti v svojem mladinskem delu. Treening se je odvijal sredi narave, na otoku Martinique, obdan s čudovitimi vulkanskimi gorami. Udeleženci so imeli priložnost, da se popolnoma sprostijo in se osredotočijo na naravo, sebe in drug drugega, bili so postavljeni iz svojih con udobja in izzvani na vse načine: EXPLORE YOUR LIMITS!

Eden od glavnih konceptov, ki smo jih predstavili in raziskovali skozi celoten proces je bil, kako uporabljati šport kot terapevtsko in diagnostično orodje, na način, da so mladinski delci na svoji lastni koži doživeli celoten program, ki ga bodo lahko uporabili pri svojem delu in tako bolje razumeli vse procese, frustracije in težave s katerimi se bodo soočali mladi tekom izvajanja teh aktivnosti. Kot ljudje smo evolucijsko naravnani na povezovanje s športnimi elementi, vendar sta nas tehnološki razvoj in urbano življenje oddaljila od naše vsakodnevne interakcije z naravo in športnimi dejavnostmi. Posledica tega je širok spekter telesnih in

psihičnih težav, ki se jih šele zdaj zavedamo. To bi lahko opisali kot »motnjo primanjkljaja narave«. Aktivnosti imajo na eni strani za posledico široko paleto koristi za naše razpoloženje, fizično zdravje in strukturo možganov, ter na drugi strani »lepilni« element med mladimi kot tudi odnosni med njimi in odraslimi.

Med projektom so udeleženci izkusili pohodništvo, različne športe in aktivnosti na prostem, ki so lahko navdih za njihove prihodnje aktivnosti, povezane s to temo. Cilj treninga je bil tudi ustvariti smiselno mladinsko mrežo, kjer lahko mladinski delavci izmenjujejo izkušnje na področju zdravja in dejavnosti na prostem. Konkreten rezultat je oblikovan pripomoček za učitelje in mladinske vodje v obliki priročnika, kjer so opisane posamezne aktivnosti in primeri kako organizirati tovrstne aktivnosti.

a) Cilji projekta

1.) Prvi cilj projekta je bil izzvati ljudi, da odkrijejo, kdo v resnici so, kar lahko nato uporabijo pri mladih:

- Da bi bolje spoznali sebe in poglobili pogled v svoj um in telo.
- Razumeti, kako uporabiti to znanje pri delu z mladimi.

2.) Drugi cilj je bil razvoj metod dela z mladimi (izboljšanje osebnih veščin, povezovanje in vključevanje v skupino, spodbujanje vedenjskih sprememb in kako uporabiti te vsebine za krepitev odnosa med mladimi in učitelji), kako uporabljati šport in druge dejavnosti kot diagnostično in terapevtsko orodje.

b) Dejavnosti projekta

Eden naših glavnih ciljev je bil spodbujanje uporabe športa in dejavnosti na prostem kot ključno orodje pri njihovem delu. Da bi to naredili, smo jih »vzeli« iz njihovih con udobja in jih izzvali na različne načine, da so stvari doživljali drugače (nenačrtovano, kot jih občutijo mladi, ko za njih pripravimo določene vsebine), tako smo udeležence naučili prepoznavanja in zaznavanja osebnostnih lastnosti skozi umetno ustvarjene situacije skozi šport. Predvsem pa smo jih naučili, kako vplivati na mlade s športom in načrtovanimi aktivnostmi na prostem za premagovanje stresa in težav v vsakdanjem življenju, ter pomenu krepitev odnosa z njimi in ustvarjanja zaupne atmosfere in povezovanja skupine.

c) Koncept projekta

Celoten projekt je temeljil na intenzivnem potovanju, kjer so bili izzvani od prvega do zadnjega trenutka. Ideja je bila, da jih prepričamo, da stvari vidijo z drugega zornega kota s samoizkušanjem, saj bodo tako lahko razumeli in uporabljali to orodje, ko delajo z mladimi. Prav tako smo jim pomagali razviti njihovo kritično mišljenje, s čimer bodo zmogli delovati kot opazovalci lastnih (in drugih udeležencev) občutkov in vedenja, pridobiti in razumeti lastne mehanizme obvladovanja, ter frustracije drugih. Verjamemo, da bo pridobitev teh orodij za samorazvoj in znanje omogočila mladinskim delavcem, učiteljem in mladim dvig samozavesti, kar bo imelo neposreden vpliv na družbo. Mladi in učitelji bodo postali bolj empatični, razumevajoči, ter razumeli zakaj in kako pomagati drugim, da sledijo svoji poti. S športnimi aktivnostmi bodo odkrivali lastne meje, hkrati pa se učili ne zlomiti se in uporabiti različne tehnike za obvladovanje svojih odzivov. Učitelji bodo nato lahko uporabili te tehnike

mentalnega »coachinga« v različnih situacijah v njihovem osebnem in poklicnem življenju ter bili sposobni učite tudi druge.

4. KONČNA MISEL

Poslanstvo našega poklica je pozitivno vplivanje na mladostnike s svojimi prepričanji, zgledom in znanjem. Vsi športni projekti so odlična priložnost in naložba za boljšo prihodnost naših zanamcev, saj mladostniki na tak način spoznavajo različne kulture, narodnosti in navade ter spoznavajo, kako podobni smo si hkrati ljudje, saj imamo vsi težave, strahove, primanjkljaje, ljubezen in smo vsi enako občutljivi in krvavi pod kožo ne glede na barvo in dejstvo od kod prihajamo. Športne aktivnosti pa so medij za doseganje različnih umetno ustvarjenih situacij, ki so podobne situacijam v resničnem življenju, le da jih v omejenem prostoru in času nadziramo sami. Šport omogoča, da izzovemo čustvene reakcije, ki bi jih pri vsakodnevni vzgoji veliko težje. Rezultate tako dosežemo veliko hitreje, odzivi udeležencev so bolj pristni, s tem pa izboljšujemo sposobnost obvladovanja stresa in obvladovanja agresije, spodbujanje empatije, odpravljanje pasivnosti, razvijanje vzdržljivosti, vztrajnosti in boljše samopodobe, boljši in bolj zdrav odnos do sebe in svojega telesa ipd. Spremembe v vzgoji in izobraževanju se nam zdijo izjemno pomembne, saj z novimi programi vsem, ki so drugačni in v rednih programih izobraževanja niso uspešni, omogočimo, da postanejo uspešni in se naučijo tehnik, ki jih bodo potrebovali za boljše vključevanje v družbo ter v sistem izobraževanja in vzgoje na drugačen način.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Berčič, H. (2008). Športna rekreacija od zgodnjega otroštva do pozne starosti. V H. Berčič (ur.), *Zbornik 7. kongresa športne rekreacije* (str. 8-22), Sokolska zveza Slovenije.
- [2] Plevnik, M.. Povezava gibanje počutje. Delo, 2019.
- [3] Martinjak, T. (2023). Explore your limits. Priročnik, Joetz.
- [4] Mladinski dom Jarše. Nov program »Športna skupina Črnuška gmajna«. <https://www.crnuskagmajna.si> (dostopno 1. 9. 2019).
- [5] Oblak, A. in Kronegger S. »Cherry on the cake« ali Kako kakovostno načrtovati mladinsko izmenjavo. Movit. Ljubljana, 2014.
- [6] Lebar, A. Razvoj vzdržljivosti. https://ucilnice.arnes.si/pluginfile.php/2165990/mod_resource/content/1/RAZVOJ%20VZDRŽLJIVOSTI.pdf
- [7] Steiner T. s sodelavci. Mala knjiga za velike starše«. Mladinski dom Jarše, 2003.
- [8] Steničnik, P. Mednarodne mladinske izmenjave, oblika in priložnost dela z mladimi z manj priložnostmi. Mednarodna konferenca pedagoških delavcev. Ljubljana, 2015.
- [9] Škof, B, Bačanac, L., Bratina, N., Žiberna, L. (2016) *Šport po meri otrok in mladostnikov: pedagoški, didaktični, psiho-socialni, biološki in zdravstveni vidiki športne vadbe mladih*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.

RAZVOJ MATEMATIČNIH ZNANJ IN SPRETNOSTI PRI OTROKU S CEREBRALNO PARALIZO S POMOČJO GIBALNIH AKTIVNOSTI, IGRE IN DIDAKTIČNIH PRIPOMOČKOV

POVZETEK

Za otroke s cerebralno paralizo je značilna trajna gibalna oviranost, ki je nastala kot posledica okvare možganov v njihovem zgodnjem razvojnem obdobju. Pri vključevanju otroka s cerebralno paralizo v učni proces mu moramo omogočiti maksimalni razvoj njegovih sposobnosti/zmožnosti, ob upoštevanju njegovih posebnosti in ovir, s katerimi se srečuje. Pri otroku s cerebralno paralizo se lahko poleg težav na gibalnem področju izkazujejo tudi težave na področju zaznavanja, govora, intelektualnih sposobnosti in učenja, socialno-čustvenega delovanja in druge zdravstvene težave. Namen prispevka je predstaviti vpliv gibalnih aktivnosti, igre in uporabe didaktičnih pripomočkov na razvoj matematičnih znanj in spretnosti pri otroku s cerebralno paralizo. Da bi otroku olajšali usvajanje matematičnih znanj in spretnosti v 1. razredu, smo oblikovali program razvoja le-teh s pomočjo gibanja, igre in dela z didaktičnimi pripomočki. Izvajan je bil med urami dodatne strokovne pomoči. Otrok je skozi igro uril slušno in vidno zaznavanje in pozornost, koordinacijo gibov, ravnotežje, preciznost in usvojil načrtovana znanja. Učenje skozi gibanje in ob uporabi učnih pripomočkov je pripomoglo k večjemu in hitrejšemu usvajanju matematičnih znanj in spretnosti. Z delom prispevamo k razvoju pedagoške prakse, saj je predstavljen primer dobre prakse izvajanja pomoči otroku s cerebralno paralizo na področju matematike v osnovni šoli. Aplikativni doprinos dela je v oblikovanju programa razvoja matematičnih znanj in spretnosti skozi gibanje, igro in uporabo didaktičnih pripomočkov pri otroku s cerebralno paralizo v 1. razredu osnovne šole.

KLJUČNE BESEDE: cerebralna paraliza, matematična znanja in spretnosti, gibalne dejavnosti, igra, didaktični pripomočki

DEVELOPMENT OF MATHEMATICAL KNOWLEDGE AND SKILLS IN A CHILD WITH CEREBRAL PALSY WITH THE HELP OF MOVEMENT ACTIVITIES, GAMES AND DIDACTIC AIDS

ABSTRACT

For children with cerebral palsy it is significant permanent physical impairment occurred as a result of brain damage in their early stage of development. When integrating a child with cerebral palsy into learning process we have to enable him maximum development of his skills/abilities, taking into account its peculiarities and the obstacles he faces. Beside movement problems, a child with cerebral palsy may also have problems with perception, speech, intellectual abilities and learning, social-emotional functioning, and other health problems. The purpose of the paper is to present the influence of movement activities, play and the use of didactic aids on the development of mathematical knowledge and skills in a child with cerebral palsy. In order to make it easier for the child to acquire mathematical knowledge and skills in the 1st grade, we designed a program to develop knowledge and skills through movement, play and work with didactic aids. The program was carried out during the hours of professional assistance. Through the game, the child trained auditory and visual perception and attention, coordination of movements, balance, precision and planned knowledge. Learning through movement and with the use of learning aids has contributed to greater and faster acquisition of mathematical knowledge and skills. With our work, we contribute to the development of pedagogical practice, as an example of good practice in helping a child with cerebral palsy in the field of mathematics in elementary school. The applied contribution of the work is in the design of a program for the development of mathematical knowledge and skills through movement, play and the use of didactic aids, for a child with cerebral palsy in the 1st grade of primary school.

KEYWORDS: cerebral palsy, mathematical knowledge and skills, movement activities, play, didactic aids

1. UVOD

V program devetletne osnovne šole se v zadnjih letih vključuje vse več učencev oziroma večina učencev s posebnimi potrebami, med njimi tudi otroci s cerebralno paralizo. Pri vključevanju otrok s posebnimi potrebami v redne programe osnovne šole je pomembno, da jim omogočimo razvoj njihovih sposobnosti/zmožnosti, ob hkratnem upoštevanju njihovih posebnosti in ovir, s katerimi se srečujejo pri učenju in v odnosih z drugimi. Pri tem moramo upoštevati njihove individualne značilnosti in jim omogočiti napredovanje v skladu z njihovimi zmožnostmi.

a) Gibalno ovirani otroci

Gibalno ovirani otroci imajo prirojene ali pridobljene okvare, poškodbe gibalnega aparata in centralnega ali perifernega živčevja. Gibalna oviranost se odraža v obliki funkcionalnih in gibalnih motenj (Opara, 2005). Glede na stopnjo gibalne oviranosti, po Kriterijih za opredelitev vrste in stopnje primanjkljajev, ovir oz. motenj otrok s posebnimi potrebami, (2015) razlikujemo: lažje gibalno ovirane otroke, zmerno gibalno ovirane otroke, težje gibalno ovirane otroke in težko gibalno ovirane otroke.

b) Cerebralna paraliza

»Cerebralna paraliza je motnja gibanja, drže in koordinacije, ki je posledica nenapredujoče okvare ali poškodbe nedozorelih možganov« (Sonček.org, b. d.). Osnovna značilnost cerebralne paralize je nezmožnost celotnega nadzora motoričnega delovanja, najbolj pa sta otežena nadzor mišic in koordinacija gibov. Izraz »cerebralna« pomeni, da vzrok težav leži v možganih, »paraliza« pa pomeni imeti težave z gibanjem in držo (Sonček.org, b. d.). Poškodba v možganih oseb s cerebralno paralizo vpliva na enega ali več področij, v odvisnosti od tega, kateri del možganov je pri posamezniku poškodovan. Tako so za cerebralno paralizo značilni zategnjenost ali spastičnost, nehotni gibi, težave s premikanjem, požiranjem in z govorom (Sonček.org, b. d.). Cerebralni paralizi so pogosto pridružene tudi druge težave, kot so zmanjšane intelektualne, zaznavne, govorno-jezikovne, vedenjske in čustvene zmožnosti (Terzić idr., 2012), epilepsija ter učne in druge težave (Primožič in Bratec, 1996).

c) Dejavniki za nastanek cerebralne paralize

Dejavnike za nastanek cerebralne paralize je pri posameznem otroku težko jasno prepoznati (Sonček.org., b. d.). Delimo jih na: prenatalne, ki nastanejo pred rojstvom, dejavnike, ki nastanejo ob porodu, in dejavnike, ki nastanejo po rojstvu (do 2. leta starosti) (Cummins, 1994, v Sonček.org, b. d.). Med prenatalne dejavnike za nastanek cerebralne paralize (70 % vseh primerov) uvrščamo (Cummins, 1994, v Sonček.org, b. d.): pomanjkanje kisika v možganih zarodka; virusne ali bakterijske okužbe matere (toksoplazmoza, rdečke, herpes virus, HIV); poškodbe, nesreče matere; zlorabo alkohola ali drog pri materi v času nosečnosti; neskladnost rh faktorjev med materjo in otrokom; zlatenico pri otroku in podedovane vzroke. Med dejavnike za nastanek cerebralne paralize uvrščamo zaplete med porodom (20 % vseh primerov), za katere je značilno (Cummins, 1994, v Sonček.org, b. d.): pomanjkanje kisika pri otroku v času poroda in otrokova poškodba možganov med porodom. Med dejavnike za nastanek cerebralne paralize uvrščamo zaplete po rojstvu (10 % vseh primerov), za katere je značilno (Cummins, 1994, v Sonček.org, b. d.): otrokova poškodba glave, ki je posledica padcev, avtomobilskih nesreč ali

zlorabe; infekcije otrokovih možganov (npr. meningitis, encefalitis); vročinski krči in napadi. Med dejavnike tveganja za nastanek cerebralne paralize pri otroku prištevamo tudi materino starost (manj kot 20 in več kot 40 let), očetovo starost (manj kot 20 let), zaporedje rojstva otroka (prvorojeni otrok ali najmanj petorojeni otrok), večrodnost otrok (npr. otrok je eden od dvojčkov, verjetnost tveganja pa se poveča, če je eden od dvojčkov umrl), nizka porodna teža otroka (pod 1000 g) in prezgodnji porod (otrok je nedonošenček – rojen pred 37. tednom nosečnosti).

č) Oblike cerebralne paralize

Ločimo več vrst/oblik cerebralne paralize. Glede na težave pri gibanju ločimo naslednje oblike cerebralne paralize (Hinchcliffe, 2007):

- spastična cerebralna paraliza, za katero so značilne trde in zategnjene mišice (zvišan mišični tonus). Gibi so pogosto nenadzorovani, značilna je t. i. škarjasta hoja. To je najpogostejša oblika, ki se pojavlja pri 50–75 % vseh oseb s cerebralno paralizo.
- atetoidna: mišice prehajajo iz trdih v ohlapne. Značilni so nehotni gibi, hoja in ravnotežje pa sta nezanesljiva. Pogostost nehotnih gibov se lahko poveča na račun intenzivnih čustev, ki jih doživljajo osebe s cerebralno paralizo. Pogoste so težave z govorom zaradi težav pri nadzorovanju mišic govornega aparata. Pojavlja se pri okoli 10–20 % oseb s cerebralno paralizo.
- ataksična: značilne so težave pri vzdrževanju ravnotežja, slabša koordinacija in nezanesljivi gibi. Pri teh osebah se pojavljajo tudi težave pri govoru in tremor. Osebe težje opravljajo naloge, ki zahtevajo hitre in natančne gibe. Pojavlja se pri okoli 5–10 % oseb s cerebralno paralizo.
- mešana: najpogosteje gre za kombinacijo dveh zgoraj omenjenih oblik. Pojavlja se pri 10 % oseb s cerebralno paralizo.

Glede na prizadetost posameznih mišičnih skupin ločimo naslednje oblike cerebralne paralize (Katarinakesicdimic.com, b. d.): tetraplegija (vključuje mišice vseh štirih okončin in trupa, lahko tudi mišice obraza in vratu); diplegija (vključuje mišice nog (pogosteje) ali rok (redkeje)) in hemiplegija (vključuje mišice nog in rok po eni polovici telesa).

d) Značilnosti ter razvrščanje otrok in mladostnikov s cerebralno paralizo

Značilnosti otrok in mladostnikov s cerebralno paralizo so različne, saj se pri nekaterih oblikah težave izkazujejo kot zelo blage in komaj opazne, pri nekaterih pa se pojavljajo v težji obliki. Glede na grobe gibalne spretnosti oziroma težave z njimi lahko otroke in mladostnike s cerebralno paralizo razdelimo na pet stopenj (I–V). Za vsako stopnjo so značilne določene funkcionalne omejitve v gibanju otroka in mladostnika in opredeljene potrebe po pripomočkih za gibanje.

Stopnja I: osebe večinoma hodijo brez omejitev, le-te se pojavijo le pri zahtevnejših veščinah, ki zahtevajo grobe gibalne spretnosti.

Stopnja II: osebe hodijo brez pripomočkov, omejitve pa se izkazujejo pri hoji na prostem in v širši okolici.

Stopnja III: osebe hodijo s pripomočki, omejitve se izkazujejo pri hoji na prostem in/ali v širši okolici.

Stopnja IV: osebe so pri gibanju omejene, pri gibanju na prostem in v širši okolici uporabljajo električni voziček ali jih prevažajo druge osebe.

Stopnja V: samostojno gibanje osebe je zelo omejeno kljub uporabi pripomočkov.

e) Gibalne značilnosti otroka, vključenega v program

Otrok ima levostransko hemiparezo. Vključen je v logopedsko, delovnoterapevtsko, fizioterapevtsko in kliničnopsihološko obravnavo. Na področju skrbi zase in gibanja zaostaja za vrstniki. Na področju socialnih spretnosti dosega primerne rezultate. Pri aktivnostih uporablja levo roko z namenom fiksacije, stabilizacije, asistencije, kadar je to potrebno za dokončanje aktivnosti. Levo roko selektivno uporablja, če je aktivnost enostavna, predmet pa primerno velik. Težave ima pri gibanju v večjih amplitudah in pri finih gibih. Gibi so bolj okorni. Zmore stojo na posamezni nogi. Prehodi med položaji so tekoči, zmore počep, stojo na prstih in sonožen poskok. Njegove zmožnosti gibanja so zmerno zmanjšane. Težave ima pri hoji na neravnem terenu in po stopnicah, kjer je počasnejši in potrebuje nadzor ali oprijemanje. Za vstop v stavbe, pri prehajanju med prostori, pri hoji po stopnicah in pri nošenju šolske torbe potrebuje pomoč druge osebe. Prisotne so zmerne motnje zaznavanja in občutenja dražljajev ter senzomotorične integracije. Težave so prisotne tudi na področju koncentracije in pozornosti. Izgovorjava šumnikov in sičnikov je korigirana in korektna. Vprašanja razume in sledi navodilom. Izkazujejo se tudi manj zreli procesi vizualno-motorične koordinacije s šibkejšimi zmožnostmi načrtovanja in orientacije na listu. Ugotovljene so bile povprečne besedne in nizke nebesedne intelektualne sposobnosti. Hitrost obdelave je nizko povprečna. Čustveno je ustrezno razgiban.

f) Nekatere značilnosti otrok in mladostnikov s cerebralno paralizo na različnih področjih njihovega razvoja

Pri otrocih in mladostnikih s cerebralno paralizo se težave izkazujejo ne le na področju gibanja, ampak tudi na področju zaznavanja, govora, intelektualnih sposobnosti, socialno-čustvenega področja idr. Avtorji (Bratec in Primožič, 1996; Finnie, 1997, v Sonček.org, b. d.; Haskell in Barrett, 1993; Kraljič in Vodeb, 1994; Pasternack Chinitz, 1985; Stanton 1997, v Sonček.org, b. d.; Vrlič Danko, 2005) navajajo, da se pri mnogih otrocih in mladostnikih s cerebralno paralizo poleg težav na področju gibanja izkazujejo tudi naslednje težave:

1. na zaznavnem področju: slabši vid, ki je pogosto posledica škiljenja zaradi slabše kontrole očesnih mišic; slabši sluh, ki se pojavlja predvsem pri otrocih, ki imajo atetoidno obliko cerebralne paralize; posamezniki lahko preveč ali premalo občutljivo okušajo, vonjajo ali zaznavajo dotike; težave imajo z dojetjem prostora in ocenjevanjem razdalj; vidno-gibalne težave, ki se pojavljajo pri prerisovanju vzorcev in oblik zaradi nezmožnosti ocene velikosti predmetov, prepoznavanja ustreznega kota v vzorcu ter morebitne spremembe smeri vzorca, težave pa imajo tudi s prerisovanjem vzorcev. Težje sledijo določenemu vzorcu pri pisanju in branju;

2. na področju intelektualnih sposobnosti, pri govoru in učenju: na področju intelektualnega delovanja (težave oziroma nižje intelektualne sposobnosti se izkazujejo pri nekaterih otrocih s cerebralno paralizo; na področju govora: težave se pojavljajo predvsem zaradi slabše kontrole mišic ustne votline (jezik, nebo resonančna votlina), posledično se nekateri otroci, kljub ustreznemu govornemu razvoju, težje izražajo; na področju učenja (pri mnogih otrocih s cerebralno paralizo se izkazujejo različne oblike učnih in specifičnih učnih

težav, npr. disleksija, specifične učne težave na področju matematike, neverbalne specifične učne težave. Pogosto imajo težave pri branju, zaradi težav vidnega razlikovanja med besedami (s podobnim razporedom črk), v posameznih besedah ne prepoznajo izpuščenih črk. Pogosto imajo težave pri razlikovanju likov od ozadja, kar se v šoli rezultira v težavah pri iskanju določene vsebine na strani zvezka ali knjige kot izpuščanje odstavkov v knjigi ali zapisih z zvezku. Težave otrok in mladostnikov s cerebralno paralizo, ki izhajajo iz gibalnih in zaznavnih težav ter težav kognitivnega delovanja, se pri šolskem delu kažejo tudi pri pomnjenju vidno-zaznavnih vsebin, pri prostorski predstavljenosti, razporejanju likov na podlago, vidni diskriminaciji zaznanih oblik in konstantnosti oblik, pri risanju in prerisovanju, zapisu računov po nareku, pri ocenjevanju dolžin in količin (npr. števila kock v stolpcu), pri branju besedila in števil idr.;

3. na socialno-čustvenem področju: pri velikem deležu otrok s cerebralno paralizo so prisotne težave pri socialnem vključevanju v skupino, kot posledica njihovih težav na različnih področjih in/ali neugodnega odziva drugih nanje pa se pri njih lahko izraža tudi nižja samopodoba; vedenjske težave: pri nekaterih otrocih in mladostnikih se zaradi težav na različnih področjih razvoja lahko pojavi tudi uporništvu ali druge oblike izstopajočega vedenja;

4. druge zdravstvene težave: pri približno 30 % otrok s cerebralno paralizo je prisotna tudi epilepsija. Pojavlja se lahko v različnih starostnih obdobjih, prav tako je lahko različna jakost napadov – od blažjih do težjih; težave na telesnem področju: za nekatere otroke in mladostnike je značilna manjša telesna konstitucija, nizka telesna teža, slabše razvite kosti, telesne deformacije, nagnjenost k zaprtju.

g) Pomen gibanja in igre na otrokov razvoj

Otroci svoje telo uporabljajo za igro, izražanje čustev, komunikacijo in učenje. Gibanje jim omogoča stik s konkretnimi pojavi in predstavlja temelj za kasnejše delovanje in učenje na abstraktnem nivoju. Z gibanjem in igro otroci gradijo znanje na lastnih izkušnjah. To je eden od osnovnih načinov in pogojev za zaznavanje lastnega telesa, navezovanje stikov z okolico, samozavedanje, samopotrjevanje (Bregant, 2015). Znanje se z izkušnjo v praksi poglobi, zapomnitev pa je boljša. Igra je za otroke naravna. Z njo otrok zadosti notranje potrebe, izživi napetosti, se pomiri in sprosti. Z njo razvija domišljijo in doživljanje tudi v realnosti neizvedljivega. Igra je kompleksna dejavnost z namernostjo, usmerjenostjo na predmete, odsotnostjo posledic, z notranjo motivacijo in je alternativa stvarnosti (Marjanovič in Zupančič, 2006). Uporabljeno pri pouku imenujemo didaktična igra, z njo pa dosegamo vzgojno-izobraževalne cilje (Marjanovič in Zupančič, 2006). Avtorici B. Kroflič (1999) in V. Vrščič (1995) poudarjata, da gibanje in izvajanje gibalnih iger pri matematiki vpliva na razvoj sposobnosti in funkcij pri matematiki, ki so: motorične sposobnosti (ravnotežje, koordinacija, moč, gibljivost, hitrost, natančnost); samozavedanje (podoba o sebi, orientacija na lastnem telesu, telesna shema), zavedanje prostora in časa (otroci se gibljejo v prostoru in času), zaznavanje (dogajanja v okolju – tudi socialnem, oblik, gibanja); višje spoznavne funkcije in učenje (pozornost, opazovanje, kazanje večjega razumevanja, večja zapomnitev predstave, govor, pomnjenje, mišljenje); ustvarjalnost (domišljija, improvizacija, vživljanje v vloge, dajanje spodbud, iskanje različnih, tudi izvernih rešitev); motiviranost (vključevanje v dejavnosti, aktivnost, zanimanje, vlaganje truda, da pridejo do rešitve); odnosi in osebni razvoj (boljše, prijetnejše vzdušje, izboljšanje odnosov med otroki, občutek varnosti, sproščenost) in počutje otrok (sproščenost, spontanost, navdušenje in zabava).

h) Povezanost učenja in gibanja

Gibalno spretni otroci so zmožni hitro in dobro usvajati nove, včasih zelo specifične vsebine, ki jim olajšajo tudi kognitivni razvoj. Učenje z gibanjem je hitrejše in učinkovitejše, znanje pa trajnejše (telesna aktivnost izboljša prekrvavitev možganov, poveča se izločanje neurotransmiterjev, sinapse v možganih se hitreje obnavljajo). Tako se bistveno povečajo zmožnost koncentracije, zaznavanja in pozornost, posledično pa možganska učinkovitost in sposobnost učenja. Gibanje in šport pripomoreta k: dobremu počutju in občutku sreče, zmanjša se stres ter izboljšata produktivnost in kreativnost. Proces učenja praktičnih in teoretičnih vsebin je učinkovitejši, kadar se kot didaktični medij uporablja gibanje (Planinšec, 2004). Možgani so zaradi gibanja precej bolj učinkoviti kot med mirnim sedenjem. Zaradi koordinacije in ravnotežja, ki ga zahteva gibanje, usklajeno delujeta obe možganski hemisferi, izkoristek je večji, zaradi povečanega dotoka krvi se aktivira večja kapaciteta možganov, kar ugodno vpliva na sposobnost pomnjenja in koncentracije.

i) Pomen uporabe konkretnih materialov pri usvajanju matematičnih znanj in spretnosti

Pri začetnem učenju aritmetičnih znanj je zelo pomembno, da imajo učenci možnost uporabe konkretnih materialov, s katerimi ponazorijo probleme. Učenci, ki izvajajo več dejavnosti s konkretnimi materiali, razvijejo bolj točne mentalne predstave, so bolj motivirani za reševanjem matematičnih nalog, bolje razumejo matematične ideje in jih znajo v življenjskih situacijah bolje uporabiti. Če je prehod od konkretnega na slikovni in simbolni material prehitel, imajo številni otroci učne težave, saj nimajo dovolj fizičnih prezentacij za posamezne matematične simbole in njihove verbalne označbe (Garnett, 1998). Mentalne operacije in računske strategije se pri otroku razvijajo preko treh stopenj, in sicer: materialnega izvajanja (materialne strategije), govornega izvajanja operacije (verbalne strategije) in prenosa aktivnosti na miselni nivo (miselne strategije oziroma miselno računanje). Pri izboru in uporabi didaktičnih pripomočkov moramo upoštevati določene zahteve, ki jih je postavila Maria Montessori: potrebno je omejiti število pripomočkov; z njimi usvajamo majhne učne korake; otrok mora biti pri delu s pripomočkom aktiven; pripomoček mora nuditi kontrolo napak, zadostiti pa mora tudi estetskim zahtevam.

j) Štetje in računske strategije pri otrocih z učnimi težavami pri matematiki

Učenci se med seboj razlikujejo v znanju posameznih vrst štetja, v točnosti štetja in obvladovanju strategij štetja. Čim bolj je otrok spreten pri štetju, tem bolj bo uspešen pri računanju. Učenci z učnimi težavami pri matematiki uporabljajo manj razvite strategije (materialne in verbalne), ki terjajo več časa in so manj učinkovite; v bazi znanj imajo shranjenih manj informacij; neuspešni so pri reševanju kompleksnih problemov, saj aritmetičnega dejstva ne morejo priklicati iz baze znanj; s pomočjo njim lastnih strategij pa porabijo veliko časa in delovnega spomina. Zato jim moramo omogočiti uporabo njim lastnih strategij, prilagoditi obseg nalog, jim dati dovolj časa in jih učiti ustreznih strategij. Posebej smo pozorni, da vsak otrok potrebuje za razvoj matematičnih pojmov različne vrste pripomočkov. Otroci z učnimi težavami pri matematiki potrebujejo dalj časa aktivnosti z materiali. Pri računanju otroci uporabljajo različne strategije. Vsak razvojno preide vse strategije, različno dolgo pa otroci vztrajajo pri določeni strategiji. Upoštevati moramo razvojne potrebe otrok in jim omogočiti uporabo tistih strategij, s katerimi so uspešni pri računanju. Obenem pa moramo preprečiti

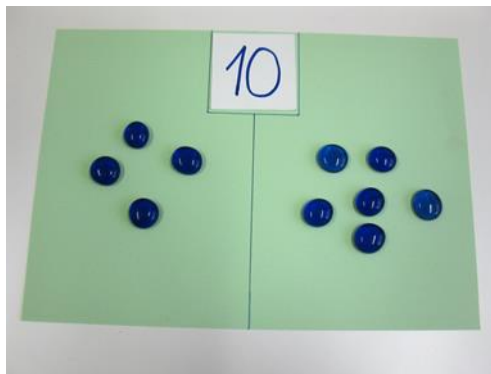
izvajanje strategij z napakami, zato jim moramo organizirati dejavnosti z ustreznimi učnimi pripomočki.

2. PRIMER DOBRE PRAKSE

Z namenom, da bi otroku s cerebralno paralizo v 1. razredu olajšali usvajanje matematičnih znanj in spretnosti, smo oblikovali program razvoja matematičnih znanj in spretnosti s pomočjo gibanja, igre in didaktičnih pripomočkov. Program je zajemal gibalno-ustvarjalne igre in delo z različnimi učnimi pripomočki. Izvajala sem ga kot defektologinja v okviru dodatne strokovne pomoči. Program je zajemal naslednje pristope: pristop KSA (prehod od konkretno slikovne do abstraktne predstavitve) (Bruner, 1960, v Witzel, 2005; Kavkler, 2011b), strategije štetja, oblikovanje parov števil z določeno vsoto oziroma razliko, pare števil, ki dajo vsoto 10, 20, razdruževanje, združevanje, avtomatizacijo seštevanja in odštevanja, avtomatizacijo parov za dano vsoto oziroma razliko. Pri razvijanju matematičnih znanj in spretnosti pri otroku so bili uporabljeni številni didaktični pripomočki, med katerimi so bili tudi: številne verige, stopala za štetje, številski trakovi, predlogi za razvoj številskih predstav pri računanju do 10 in do 20, predloga za razdeljevanje materialov, tabelo za seštevanje in odštevanje in drugimi.

a) Štetje

Vaje štetja smo izvajali na začetku vsakega srečanja, in sicer kot preštevanje konkretnih predmetov (kroglice, link kocke, računalno), štetje ob gibalnih dejavnostih in fleksibilno štetje s pokritimi elementi. Aktivnosti štetja smo izvajali na konkretni, simbolni in miselni ravni. **Razdruževanje množic** je učenec izvajal na dani predlogi ob uporabi matematičnega zapisa s simboli. Primeri dejavnosti: Množico link kock je razdelil na dve podmnožici in zapisal račun. Množico materialov je razdelil na več podmnožic in zapisal račun.

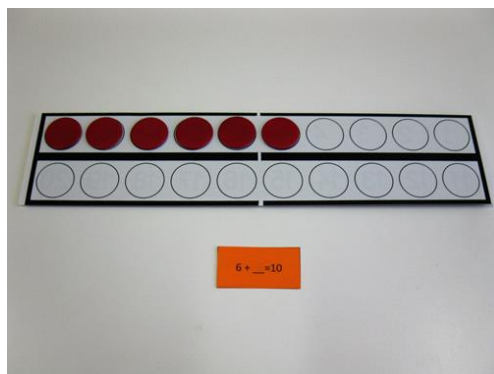


SLIKA 12: Razdelitev materialov na dve podmnožici. (Avtorska slika)

b) Avtomatizacijo seštevanja in odštevanja do 20 smo razvijali z naslednjimi vajami: seštevanje števil oziroma pari števil, ki tvorijo vsoto 10 ali 20, pari števil z določeno vsoto oziroma razliko.

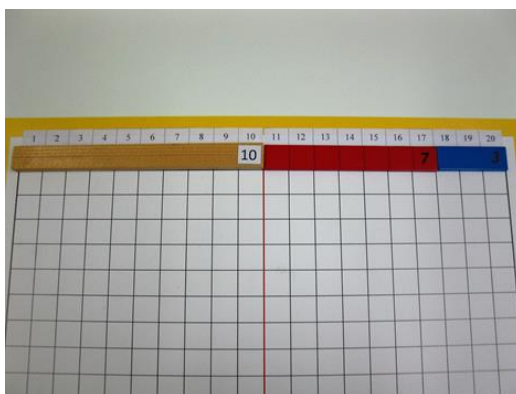
Primeri dejavnosti:

1. Učenec je nastavljal določeno število link kock v predlogo z dvajset kvadratki in ugotavljal, koliko jih manjka do 10. Na enak način je dopolnjeval na predlogi do 5, 15, 20. Tako je utrjeval pare z vsoto 10 ali 20.



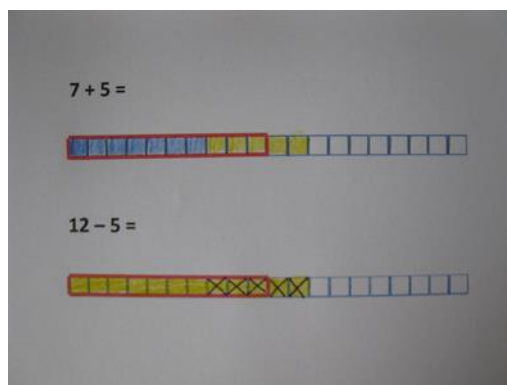
SLIKA 13: Nastavitev računa $6 + _ = 10$. (Avtorska slika)

2. Nastavil je leseno palčko na posebno desko s tabelo za seštevanje in odštevanje, ki je ustrezala določenemu številu enot (npr. 7) in dodal drugo palčko (za 3 enote), da je dopolnil do 10.



SLIKA 14: Nastavitev računa $17 + 3 = 20$. (Avtorska slika)

3. S pomočjo nastavljanja materialov ali barvanja je grafično ponazoril seštevanje in odštevanje do 10 in do 20.



SLIKA 15: Grafično ponazarjanje seštevanja in odštevanja. (Avtorska slika)

4. Na kartončku je prebral račun (npr. $6 + _ = 10$) in povedal, koliko mu še manjka do 10. Računi so vključevali vsoto 5, 10, 15 in 20. Pri tem si je lahko pomagal s predlogo (dva stolpca po 10 kvadratkov), kjer je uvidel količino ali prešteval in prišel do pravilnega rezultata.

3. SKLEP

Otrok s cerebralno paralizo, ki je bil vključen v program razvoja matematičnih znanj in spretnosti, je napredoval na vseh področjih, ki jih je program vključeval. Preko gibanja, iger in rokovanja z didaktičnimi pripomočki je izboljšal svoje slušno in vidno zaznavanje in pozornost, koordinacijo gibov, ravnotežje in preciznost finomotoričnih spretnosti. Opravljenih je bilo veliko gibalnih dejavnosti, izvedenih iger in opravljenega dela s konkretnimi didaktičnimi materiali, da so se količinske in številske predstave lahko razvijale. Količinske in številske predstave so še v razvoju in so delno usvojene. Z večanjem zahtevnosti učnega programa jih sproti razširjamo. Pri orientaciji v številski vrsti je otrok še nekoliko počasnejši in potrebuje občasne dodatne razlage in podporo z materiali. Usvojil je števila (v obravnavanem obsegu) in zapis le-teh. Trenutno računa s pomočjo prstov, ker je to strategija računanja, ki jo lahko uporabi na vsakem koraku, vsi didaktični pripomočki pa so bili in so v podporo pri usvajanju količinskih in številskih predstav. Pri računanju s prsti je postal zelo spreten in hiter, posluhuje pa se uvida količin in višjih strategij štetja.

Kljub temu da ima vključen otrok s cerebralno paralizo zaradi hemiplegije manj izkušenj celostnega zaznavanja okolice in hkratnega ter enakovrednega zaznavanja leve in desne strani telesa, na podlagi izvedbe programa in rezultatov zaključimo, da pri otroku z načrtnim delom spodbujamo optimalni razvoj zaznavanja, občutenja dražljajev, senzomotorične integracije, motoričnih sposobnosti, samozavedanja, zavedanja prostora in časa, višjih spoznavnih funkcij in učenja, pa tudi motiviranost in njegovo dobro počutje.

Menimo, da je lahko oblikovan program razvoja matematičnih znanj in spretnosti skozi gibanje, igro in uporabo didaktičnih pripomočkov velik doprinos k pedagoški praksi obravnave otrok s cerebralno paralizo oziroma s posebnimi potrebami v programih osnovne šole.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Bregant, T. (2015). Pomen igre za otrokov razvoj. Didakta, letnik 25, številka 183 (str. 25–28).
- [2] Garnett, K. (1998). Math Learning disabilities. The Learning Disabilities Journal of CEC. Nov. 1998 (str. 1–8).
- [3] Haskell, S. H., Barrett, M. (1993). The Education of Children with Physical and Neurological Disabilities. London: Chapman&Hall.
- [4] Hinchliffe, A. (2007). Children with cerebral palsy: a manual for therapists, parents and community workers. New Delhi: Sage Publications India.
- [5] Kesič Dimic, K. (2019). Katarinakesticdimic. <https://www.ketatinakesicdimic.com/index.html>.
- [6] Kraljič, D. in Videb, J. (1994). Pomagajmo otrokom, ki imajo večje težave na področju zaznavanja. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo in šport.
- [7] Kriteriji za opredelitev vrste in stopnje primanjkljajev, ovir oz. motenj otrok s posebnimi potrebami (2015). N. Vovk-Ornik (ur.). Ljubljana: Zavod RS za šolstvo. Pridobljeno s <https://www.zrss.si/pdf/Kriteriji-motenj-otrok-s-posebnimi-potrebami.pdf>.
- [8] Kroflič, B. Ustvarjalni gib – tretja razsežnost pouka: učinki ustvarjalnega giba na nekatere vidike intelektualnega, emocionalnega in socialnega razvoja otroka. Znanstveno in publicistično središče.
- [9] Marjanovič Umek, L., Zupančič, M. in Horvat, L. (2006). Psihologija otroške igre: od rojstva do vstopa v šolo. Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete, Ljubljana.
- [10] Opara, B. (2005). Otroci s posebnimi potrebami v vrtcih in šolah: vloga in naloga vrtcev in šol pri vzgoji in izobraževanju otrok s posebnimi potrebami. Ljubljana: Centerkontura.
- [11] Pasternack Chinitz, S. (1985). Psychological Assessment. V G. E. Molnar (ur.). Pediatric Rehabilitation. Baltimore: Williams and Wilkins, (str. 42–73).
- [12] Pišot, R. in Planinšec, J. (2005). Struktura motorike v zgodnjem otroštvu : motorične sposobnosti v zgodnjem otroštvu v interakciji z ostalimi dimenzijami psihosomatičnega statusa otroka. Koper : Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave, Založba Annales.
- [13] Primožič, J. in Bratec, J. (1996). Vaš otrok ima cerebralno paralizo (poškodbo možgan). Vodič za starše in neprofesionalne delavce. Ljubljana: Sonček-Zveza društev za cerebralno paralizo Slovenije.
- [14] Sonček.org (b. d.). <https://www.sonček.org/cerebralna-paraliza>. Pridobljeno 10. 10. 2023.
- [15] Terzić, I., Jovanović, N., Vuković, M. in Nedović, G. (2012). Speech and language abilities in children with cerebral palsy in elementary school. V M. Stosljevic, D. Mariković, F. Eminović (ur.), Cerebral palsy: a multidisciplinary and multidimensional approach, Beograd: Planeta print, International thematic collection of papers (str. 55-76).
- [16] Vršič, V. (2013). Spremljanje in samovrednotenje znanja učencev pri matematiki na razredni stopnji. V. Posodobitve pouka v osnovni praksi: Matematika (2013, str. 379–390).

- [17] Witzel, B. S: (2005). Using CRA to teach algebra to students with math difficulties in inclusive settings. *Learning Disabilities: A Contemporary Journal*, 3(2) (str. 49–60).

ZAKAJ JE DOBRO BITI VODNA ŠOLA

POVZETEK

Voda je osnovni vir življenja. Pred tremi leti smo se na šoli odločili, da se vključimo v mednarodno mrežo Vodnih šol. Glavni razlog je bil, da smo na šoli že dlje časa opažali, da učenci dopoldan premalo ali skoraj nič ne pijejo, negativni učinki tega pa dokazano vplivajo na učno sposobnost oz. kognitivne funkcije otrok. Kot glavna koordinatorica na šoli sem načrtovala dejavnosti, s katerimi smo dosegli, da so učenci začeli s pitjem vode čez ves šolski dan. Do sedaj nam je poleg dobre hidracije učencev uspelo zmanjšati tudi dnevno število zavržene plastične embalaže, ki smo jo uporabljali za strežbo pijač, in uživanje sladkih pijač. Ob koncu šolskega leta smo organizirali zaključno dejavnost Vodni dan, na kateri smo naše uspehe predstavili javnosti. Naš dolgoročnejši cilj je, da s tem pripomoremo k preprečevanju prekomerne telesne teže v otroštvu. Učenci pijejo samo vodo, natočeno iz pipe, saj s tem spodbujamo tudi zaščito voda in hkrati trajnostno rabo vodnih virov.

KLJUČNE BESEDE: vodna šola, hidracija, vodni dan, trajnost

WHY IT IS GOOD TO BE A WATER SCHOOL

ABSTRACT

Water is the main source of life. Our school decided to join the international project of Water Schools three years ago. We noticed that students at our school didn't drink enough water in the morning, or they didn't drink anything at all – this was the main reason for joining the project. It has been proven that not drinking enough water negatively affects learning ability, i. e. children's cognitive functions. Being the main coordinator of the school project, my activities aimed at achieving students to drink water during all their time at school. We have so far managed to reduce the amount of waste plastic packaging, which was used to serve drinks. Not only have we been able to maintain a good level of hydration in students, we have also been successful in reducing the intake of sugary drinks. At the end of the school year Water Day activity was organized and our achievements were introduced to the public. Our long-term goal has also been prevention of childhood obesity. Students drink only tap water as this encourages protection of water as well as sustainable use of water resources.

KEYWORDS: Water School, hydration, Water Day, sustainability

1. UVOD

Voda je vir življenja. Za dobro fizično in psihično delovanje našega telesa je nujno potreben zadosten vnos tekočin. Prav optimalen vnos tekočin je lahko odločilen dejavnik dobrega počutja. V EU je več kot 20 odstotkov otrok in mladostnikov prekomerno težkih ali predebelih. Skoraj 40 odstotkov sladkorja, ki ga otroci zaužijejo, pride iz sladkih pijač. Skoraj polovica šolarjev po raziskavah med dopoldanskim časom ne zadovolji svojih minimalnih potreb po vodi. Posledično imajo zato v šoli slabše kognitivne sposobnosti in manjšo učno učinkovitost. Mladostnik potrebuje glede na svojo telesno težo dnevno približno 1,5 litra tekočine. Najprimernejša pijača za odžejanje in nadomeščanje izgubljene tekočine je seveda ustrezna pitna voda. Tu se skriva tudi ključ do odgovora, zakaj je dobro biti vodna šola.

2. KAJ JE VODNA ŠOLA

Vodna šola je mednarodna mreža, kjer imajo učenci dostop do sveže vode iz pipe, ki jo pijejo čez ves dan. V Sloveniji je z Zakonom o šolski prehrani v šoli in njeni okolici prepovedana ponudba pijač iz avtomatov, tako da otroci do njih med poukom ne morejo dostopati in jih tudi ne morejo kupiti. Z vstopom v trajnostni projekt si zastavimo kratkoročne in dolgoročne cilje ter pripravimo dejavnosti, s katerimi bomo te cilje dosegali. S tem pridobimo logotip Vodne šole (Slika 1) in se umestimo na evropski zemljevid Vodnih šol.



SLIKA 1: Logotip Vodne šole.

V Vodnih šolah obstajajo določena pravila:

- Učenci pijejo vodo (zjutraj, opoldne, popoldan).
- Lahko dostopajo do vode v vsakem trenutku. Učenci prejmejo steklenice oz. bidone, kozarce ali druge posode za pitje.
- V šoli ni sladkih pijač in učenci jih tudi ne prinašajo od doma.
- Tudi učitelji pijejo vodo med poukom in so s tem vzorniki učencem.
- Učence spodbujajo, da pijejo dovolj (rituali, vodni odmori, opomniki).

a) Zastavljeni cilji in aktivnosti na šoli

Cilji, ki so bili zastavljeni na začetku našega projekta, so:

- Vsakodnevno spodbujanje učencev, da v šoli spijejo dovolj vode iz pipe.

- S pitjem vode med “vodnimi pavzami” bomo poskušali omejiti uživanje sladkih pijač, ki lahko vodijo do zobne gnilobe ter debelosti.
- Skoraj polovica šolarjev do sedaj ne zadovolji svojih minimalnih potreb po vodi, zato bomo z ustrezno hidracijo izboljševali kognitivne sposobnosti ter preprečevali utrujenost in glavobole, ki negativno vplivajo na učno učinkovitost. Primerna hidracija je pomemben pogoj za koncentracijo in učinkovitost v šoli.
- Pomembna cilja tega projekta sta tudi spodbujanje zaščite voda in trajnostne rabe vodnih virov.
- S projektom bomo zmanjševali dnevno količino zavržene plastične embalaže, ki smo jo do sedaj uporabljali za strežbo pijač.

Ostale spremljevalne dejavnosti, ki smo si jih zadali in jih uresničevali:

- aktivnosti pri pouku na temo VODA,
- naravoslovni dnevi na temo VODA,
- razstava v avli šole v mesecu marcu 2021 (Slika 2),
- delavnice s tematiko vode (vzorčenje voda v okolici, mikroskopiranje enoceličarjev, degustacija različnih vrst vod, izdelava sadnih koktajlov, izdelava pravega drevaka, izdelava prehranskega semaforja pijač, ugotavljanje količin vode v različnih živilih, izdelava čistilne naprave z mlinom ter druge aktivnosti).



SLIKA 2: Delavnice in razstava v avli šole, odprta za javnost, na temo VODA.

Po končanih dejavnostih je v juniju 2021 sledil zaključek projekta z dogodkom VODNI DAN. Za vse učence, učitelje in starše smo v sodelovanju z zunanjimi institucijami in koordinatrico mreže Vodnih šol, go. Tanjo Bordon, pripravili aktivnosti na prostem (Slika 3). Na igrišču šole

smo s stojnicami in z vodno prho ustvarili prijeten družabni dogodek. Zunanji obiskovalci so aktivno sodelovali v različnih delavnicah. Vzorčili so pitno vodo, dobili informacije o ločenem zbiranju odpadnih jedilnih olj v sodelovanju s KSP Litija, si ogledali delovanje čistilne naprave v sodelovanju z Vodno agencijo Slovenije, si ogledali razstavo umetniških slik, preizkusili srečo pri srečelovu, se okrepčali z vodnimi koktajli in prigrizki, ki so jih pripravili naši učenci, in kupili različne izdelke. Zbrana sredstva smo namenili nakupu bidonov za vse učence in učitelje na šoli, s katerimi še danes vzpodbujamo zadostno pitje vode iz pipe.



SLIKA 3: Zaključna prireditev Vodni dan, odprta za javnost.

b) In kaj počnemo danes

Danes tako na matični šoli kot na vseh podružnicah še vedno izvajamo aktivnost v povezavi z vodo in s pitjem. Učenci nosijo v šolo bidone, s katerimi skrbijo za zadostno hidracijo. Voda je še vedno osnovna pijača za pitje v šoli. Učenci brez težav odhajajo do umivalnika, kjer pijejo iz vodo iz pipe. V sodelovanju s komunalnim podjetjem smo nad umivalnike nalepili certifikate Zbornice komunalnega gospodarstva, s katerimi zagotavljamo neoporečnost pitne vode na šoli (Slika 4).



SLIKA 4: Nalepka s certifikatom o neoporečnosti pitne vode.

V učne načrte še naprej letno vključujemo dejavnosti, povezane z vodo. V letošnjem šolskem letu se bomo lotili obnove vodne učne poti v okolici podružnične šole, za katero je značilna lahka pohodniška pot ter velika pestrost živalskega in rastlinskega sveta.

3. SKLEP

Največji pomen in poudarek Vodne šole poleg hidracije telesa in boljše učne učinkovitosti je na trajnosti. V tem času smo ukinili uporabo plastenk za vodo in s tem zagotovo pripomogli k zmanjšanju plastične embalaže, saj ljudje na svetu vsako minuto kupijo milijon plastenk. S tem pripevamo tudi k uresničevanju Evropske strategije za plastiko v krožnem gospodarstvu. Spodbujanje pitja vode pripomore k temu, da se šola razvija v zdravju ozaveščeno šolo, ki spodbuja zdravje udeležencev in trajnostno obnašanje.

ZAHVALA

Zahvalila bi se vsem sodelavcem in kolegom na šoli, ki s svojim zgledom pripomorejo, da Vodna šola živi. Posebna zahvala gre mentorici in slovenski koordinatorici Vodnih šol, ge. Tanji Bordon, ki nas na rednih srečanjih usmerja, vzpodbuja in verjame v nas. Hvala vsem.

LITERATURA IN VIRI

- [1] T. Bordon, Smernice in didaktični koncept Vodna šola »Erazmus+Waterschool«, pp. 3–5, April 2019.
- [2] <http://www.waterschools.eu/si/kaj-je-vodna-sola/> (Dostop: 18.10.2023)
- [3] <https://nijz.si/moje-okolje/pitna-voda/za-dobro-fizicno-in-psihicno-delovanje-telesa-je-potreben-zadosten-vnos-tekocin/> (Datum dostopa: 18.10. 2023)

GIBALNI RAZVOJ UČENCEV NA PODRUŽNIČNI ŠOLI, KI NIMA TELOVADNICE

POVZETEK

Poučujem na podružnični šoli z več kot sto učenci s po enim oddelkom od prvega do petega razreda. Na šoli nimamo telovadnice, imamo pa spodnjo avlo prilagojeno za izvajanje športnih aktivnosti. Dolga leta smo mislili, da so zaradi slabših prostorskih pogojev učenci prikrajšani za boljše gibalne rezultate v primerjavi s sovrstniki na centralni šoli, ki imajo dostop do telovadnice. Rezultati medrazrednih športnih iger prvošolcev ob koncu šolskega leta zadnjih nekaj let pa so v meni vzbudili zanimanje, ali so naša prepričanja pravilna. Po primerjavi rezultatov s športno vzgojnih kartonov (otroci s podružnične šole izkazujejo boljše rezultate v 83 % opravljenih nalog) sem ugotovila, da so učenci podružnične šole gibalno uspešnejši od njihovih vrstnikov na centralni šoli. Ugotovila sem, da prostorska stiska in manjši nabor športnih orodij v učiteljih vzbuja motivacijo po optimalnejšem izkoristku prostora in časa ter večjemu naboru raznovrstnih gibalnih dejavnosti. Naš način dela je lahko primer dobre prakse in spodbuda šolam s podobnimi prostorskimi pogoji po čim boljši izkoriščenosti danih pogojev.

KLJUČNE BESEDE: gibalni razvoj otrok, prostorska stiska, pestrost gibalnih dejavnosti

PHYSICAL DEVELOPMENT OF CHILDREN ON A BRUNCH SCHOOL WITHOUT GYM

ABSTRACT

I teach at a branch school with over a hundred pupils with one class from first to fifth grade. We don't have a gym on our school, but our lobby is designed in the way that can be used as one. For many years we thought our pupils are disadvantaged because of limited sport conditions for better physical results compared to their peers in the central school, which has a gym. The results of sport games at the end of the school years among the first-grade classes have given me reason to reconsider whether our beliefs are accurate. After comparing the results on the sport educational chart, I noticed that pupils from the branch school outperform their peers in the central school in 83 % of the sport activities. I realized that constraints of space and a smaller set of sports equipment prompt teachers to optimize space, time and introduce a more diverse range of physical activities. Our approach serves as a positive example and could encourage other schools facing space limitations to use their conditions as efficiently as possible.

KEYWORDS: physical development of children, constraints of space, variety of sport activities

1. UVOD

Gibanje je otrokova biološka potreba. Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) priporoča, da so otroci in mladostniki vsak dan telesno aktivni od 60 do 90 minut, saj telesna dejavnost ni dobra smo za skladen telesni razvoj in zdravje, temveč tudi za uspeh v šoli [3]. Longitudinalna raziskava, ki jo opravlja Fakulteta za šport v Ljubljani v okviru projekta SLOfit, ali športno-vzgojni karton kaže, da imamo v Sloveniji vse več otrok s povečano telesno težo. V zadnjih letih se odstotek teh giblje med 20 in 24 odstotki, zato so otroci v primerjavi z otroki izpred desetletja vse manj telesno sposobni zlasti na področju vzdržljivosti. S čezmerno telesno težo in nižjo ravno gibalnih sposobnosti je pogosto povezano pešanje zdravja otrok. Telesna nedejavnost, nezdrava prehrana, slaba telesna kondicija neposredno ogrožajo zdravje otrok. Bolezni srca, presnovne bolezni, diabetes tipa 2 so danes resen pediatrični, družbeni in zdravstveni problem slovenskih šol [5].

Telesna aktivnost otrok ne krepi le mišic, srca in pljuč, ampak je to priložnost sodelovanja z drugimi, razvija biološki, intelektualni, psiho-socialni in duševni razvoj, ki temelji na sreči in zadovoljstvu otrok. Gibalno manj uspešni in telesno manj aktivni otroci imajo tudi slabše ocene in nižji učni uspeh kot gibalno sposobnejši in aktivnejši otroci [4].

Že starogrški filozof Aristotel je zapisal:

» Nič ne uničuje človeka bolj kot njegova telesna neaktivnost«.

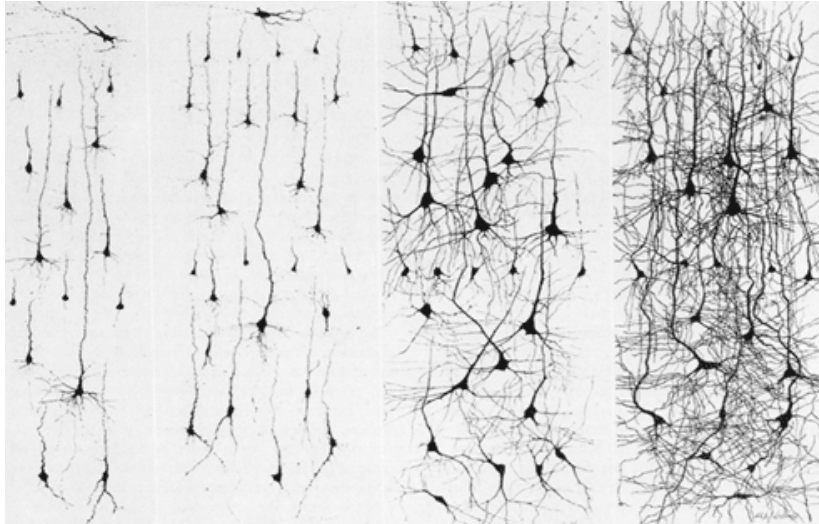
Gibalna oz. športna dejavnost oblikuje mladega človeka v ustvarjalnega posameznika z življenjsko pomembnimi vrednotami. Otroci, ki so telesno dejavni, si ustvarijo pomemben kapital zdravja tudi za obdobje odraslosti. Redna gibalna dejavnost v mladosti spodbuja večjo skrb za zdrav življenjski slog tudi pozneje v življenju [5].

Možgani so želatinast organ, skrit pod lobanjo, katerega delovanje je kompleksno in zapleteno, deloma še vedno nepojasnjeno. Povprečni človeški možgani tehtajo 1400 gramov, kar je približno dva odstotka telesne teže. Porabijo pa kar 20 odstotkov vsega kisika, ki je na voljo našemu telesu. Novejše nevroznanstvene raziskave kažejo, da je petdeset odstotkov inteligence dedne, preostalo je odvisno od vpliva okolja. V možganih imamo približno 100 milijard živčnih celic, vsaka možganska celica ima 10.000 povezav z drugimi možganskimi celicami [3]. Živčne celice so povezane v kompleksno mrežo. Nastajanje in izgubljanje povezav je dinamičen življenjski proces.

Možgani so v stalnem funkcionalnem spreminjanju. Z uporabo jih krepimo, z neuporabo jih oslabimo. Povezave se lahko odebelijo, stanjšajo ali propadejo. Z aktivnostjo se število povezav med živčnimi celicami poveča, kar se odraža v gostoti mreže živčnih celic [1].

Glede na raziskave angleškega nevroznanstvenika Petra Hannona je ključno obdobje intelektualnega razvoja zgodnje otroštvo od 2. do 5. leta starosti. Povezave se najintenzivneje tvorijo do petega leta (50 %), do sedmega leta (70 %) in do 20 leta (95 %).

Spodbudno okolje mu omogoča razvoj povezav in gostejših mrež živčnih celic, ki predstavlja temelj njegovega poznejšega mentalnega razvoja. Razvoj povezav med živčnimi celicami prikazuje spodnja slika.



SLIKA 1: Število povezav med živčnimi celicami se z dejavnostjo povečuje.

Otrok uživa v gibanju in igri, skozi igro se uči. Ko se otrok »zatopi« v igro, se v možganih vzpostavljajo številne povezave med živčnimi celicami. Gibanje v obliki igre sproža v možganih tudi posebne snovi opioide, med katerimi je najbolj znan oksitocin ali hormon sreče, ki daje otroku občutek ugodja in zadovoljstva. Vsako uro sedenja naj bi otrok nadomestil z dvema urama igranja ali druge telesne aktivnosti.

Možgani so do sedmega leta starosti prvenstveno senzorični procesor. Otrok se uči s pomočjo čutil in gibanja. Otrok s plazenjem, lazenjem, skakanjem, igro na igrišču, plezanjem po drevesih in raziskovanjem narave sprejema številne informacije. Pri otroku do desetega leta spodbujajmo naravne oblike gibanja in elemente športnih iger (metanje, lovljenje, vodenje žoge, zadevanje ciljev ...). Z gibanjem razvijamo osnovne motorične sposobnosti: gibljivost, hitrost, koordinacija, moč, ravnotežje, preciznost in vzdržljivost, ki so temelj vsakega gibanja in kasneje vsakega športa [3].

Gibanje je bistvenega pomena za razvoj in zdravje otrok, izboljšuje odnose z vrstniki in vključevanje v družbo, spodbuja otrokovo samostojnost, zmanjšuje vedenjske težave, prispeva k uspehu v šoli, razvija delovne navade, uči jih spoštovanja do sebe in drugih [2].

2. BESEDILO

Vsa navedena dejstva govorijo v korist temu, da je treba učence čim bolj spodbujati h gibanju. Poučujem na Podružnični šoli Rudnik v Ljubljani. Zadnjih 12 let jo obiskuje povprečno 113 učencev s po enim oddelkom od prvega do petega razreda. Nimamo telovadnice, imamo pa spodnjo avlo prilagojeno za izvajanje ur športa. Težava je v tem, da je površina spodnje avle (78 m²) nekaj večja od velikosti razreda (48 m²). Ena stena in pol je namenjena tudi garderobi učencev 1. in 2. razreda, vsaj 6 m² pa še površini, kjer imamo pospravljene velike blazine, švedsko skrinjo, kozo, švedsko klop in gred. Delo na tako majhni površini mora biti vselej prilagojeno. Problematika narašča s številom in velikostjo učencev. Tendanca učiteljev šole je, da poskušamo učencem zagotoviti podobne pogoje, kot da bi imeli telovadnico ter v delo in življenje otrok na šoli vključiti čim več gibanja.

Problem je bil toliko bolj poudarjen v času epidemije Covid-19. Po prihodu v šolo smo se vsi učitelji trudili otroke čim bolj izpostavljati gibanju, kar pa se ni izkazalo za najboljšo kombinacijo z dejstvom, da so imeli otroci zaradi karantene težave s poslušanjem in upoštevanjem navodil, sodelovanjem pri delu v skupini in tudi z glasnostjo. Kaj hitro smo ugotovili, da je pred gibalnimi dejavnostmi ključno vzgojno delovanje. Trajalo je kar nekaj mesecev, da so si učenci opomogli in svoje vedenjske vzorce vrnili na primernejši nivo. Bolj kot smo pridobivali na vzgojnem področju, več smo lahko dodajali na gibalnem.

V nadaljevanju predstavljam različne gibalne dejavnosti, ki jih učencem ponujamo v različnih delih dneva.

Z gibalnimi aktivnostmi največkrat začnemo že v času jutranjega varstva. Čas pred poukom si popestrimo z različnimi športnimi rekviziti. Izbor dejavnosti je prilagojen številu učencev, ki se postopno povečuje do začetka pouka. Sprva lahko izbiramo dejavnosti, ki potrebujejo več prostora (npr. badminton). Učenci radi izvajajo dejavnosti z obroči, kolebnicami in seveda z žogami, ki so s prednostjo najbolj priljubljen športni rekvizit. Že zjutraj jim pripravimo različne štafetne igre, poligone, delo po postajah in igre z žogo.

Ne morem mimo omembe igre, ki smo jo poimenovali Finska igra. Pred desetletjem nas je obiskal učitelj s Finske in nam predstavil igro z žogo, ki razvija orientacijo v prostoru, hitrost, gibanje v različne smeri ter spretnosti z žogo. Gre pravzaprav za nadgradnjo igre Med dvema ognjema. Za igro je dobro, da imamo omejen prostor, potrebujemo le še manjšo mehko žogo. Igra je zanimiva, saj moraš vsaj miselno sodelovati v igri tudi, če si zbit in začasno izločen iz aktivne igre. Nazaj v igro namreč lahko vstopiš, ko je zbit igralec, ki je zbil tebe. Ob tem učence spodbujamo, da pravilno izvajajo enoročne mete. Pred metom so dovoljeni največ trije koraki. Učenec ni zbit, če se žoga pred tem dotakne tal ali če ga žoga zadene v glavo. Igra je hit vseh generacij. Učenci jo imajo radi, ker je hitra in dinamična. Izkušenejši igralci znajo uporabljati že tudi taktične zvijače. Igranje Finske igre v spodnji avli prikazuje slika 2.



SLIKA 2: Igranje Finske igre v spodnji avli šole.

Občasno si jutra popestrimo tudi s plesom. Na I-tabli projiciramo različne plesne in nanje plešemo (Just Dance). Plešejo radi tako mlajši kot starejši učenci, deklice in tudi dečki (slika 3).



SLIKA 3: Just Dance v jutranjem varstvu.

Poleg treh ur športne vzgoje smo v letošnjem šolskem letu uvedli športnega učitelja k eni izmed ur športa v 2. in 3. razredu. Ideja se je izkazala za zelo dobro, saj je pri teh urah delo učitelja prerazporejeno na dve osebi, kar pomeni, da so omenjene ure športa za učence kvalitetnejše in intenzivnejše izvedene.

V 4. in 5. razredu se izvaja NIP Šport, prijave so tolikšne, da ga izvajamo v dveh skupinah. Dolga leta smo imeli, kljub podobnemu številu učencev na šoli, le eno skupino NIP Šport, kar nam je v ponos in veselje.

Vsako leto razpišemo tudi interesno dejavnost Šport oz. Športni krožek. V prejšnjih letih smo po številu prijav lahko skupaj kombinirali posamezne razrede, v letošnjem letu pa je prijav toliko, da smo morali za vsak razred oblikovati svojo skupino. Ob ponudbi tudi ostalih interesnih dejavnosti nam tako številčna prijava predstavlja organizacijski in kadrovski zalogaj, a smo veseli, da so učenci radi aktivni in da se izpostavljajo različnim gibalnim izzivom.

V letošnjem šolskem letu (2023/24) smo na šoli uvedli rekreativni odmor. Če le močno ne dežuje, se odpravimo na šolsko igrišče, da se učenci nadihajo svežega zraka ter zadovoljijo potrebo po gibanju in sprostitvi. Pri tem s pridom izkoristimo športno igrišče z igrali in zunanji fitnes.



SLIKA 4: Zunanji fitness na šolskem vrtu.

Ob neugodnih vremenskih razmerah ostanemo v šolski avli, kjer izvajamo različne gibalne dejavnosti. Zelo popularen je namizni tenis, ki ga lahko hkrati igra več učencev, igra pa zahteva spretnost z loparjem, orientacijo in hitro odzivnost, kar učence pritegne k igranju. Večkrat priredimo tudi turnir v Štrbunku. Gre za preprosto družabno igro, pri kateri se z metanjem vrečk na leseno ploščo zbirajo točke. Pri tem s seštevanjem in odštevanjem učence spodbuja k utrjevanju računanja. Zmaga posameznik ali ekipa, ki zbere več točk.



SLIKA 5: Igra Štrbunk.

Učitelji trudimo vnašati gibanje tudi v vsakodnevno delo z učenci. Večkrat zapustimo matične učilnice in si pouk organiziramo v knjižnici, glasbeni učilnici ali učilnici za likovni pouk. Tudi sprememba lokacije in gibanje, ki ga pri tem opravimo, pozitivno vpliva na učence in njihovo zbranost. Ker je naša šola locirana na obrobju glavnega mesta, se imamo možnost mimo

travnikov in potoka odpraviti tudi do gozda in v njem izvajati gozdno pedagogiko ter različne gibalne dejavnosti.

V ponudbo gibalnih nalog smo v popoldanskem času vključili tudi zunanje izvajalce, ki učencem popestrijo popoldneve. Učenci se lahko vključijo v Ju-jitsu, Mažorete, Rokomet in Ples.

3. SKLEP

Ocenjujem, da je na Podružnični šoli dajemo gibanju in gibalnim dejavnostim velik poudarek. Kakovost svojega dela opazimo pri primerjanju športnih rezultatov z ostalimi oddelki naše šole, ki delujejo na centralni enoti šole, kjer imajo na voljo telovadnico. Vsi prvošolci ob koncu šolskega leta izvedemo športni dan na temo Športne igre. V zadnjih letih se je pokazalo, da je odderek s podružnične šole z naskokom boljši v vseh gibalnih nalogah, čeprav naloge pripravljajo učitelji s centralne šole in se nanje predhodno ne moremo pripraviti. Pričujoči rezultati so v meni vzbudili zanimanje, če so rezultati učencev podružnične šole boljši tudi v primerjavi rezultatov, dobljenih z nalogami za ŠVK oz. SLOfit.

Po primerjavi desetih meritev gibalnih sposobnosti in telesnih značilnosti (telesna teža, kožna guba, taping z roko, skok v daljino, poligon nazaj, dvig trupa, predklon, vesa v zgibi, tek na 60 m, tek na 600 m) oddelkov od 1. do 5. razreda na podružnični šoli z rezultati njihovih vrstnikov na centralni šoli sem prišla do ugotovitve, da učenci s podružnične šole izkazujejo boljše rezultate v 83 % opravljenih nalog. Tudi v primerjavi rezultatov s slovenskim povprečjem učenci izkazujejo zavirljive rezultate. V 69 % opravljenih nalog so naši učenci uspešnejši od slovenskega povprečja, zato vemo, da smo na pravi poti in da bomo po njej nadaljevali.

Če smo nekoč verjeli, da smo glede športnih pogojev glede na centralno šolo zapostavljeni, pa lahko z gotovostjo ugotovimo, da temu ni tako. Ugotovitve kažejo, da prostorska stiska in manjši nabor športnih rekvizitov v učiteljih vzbudi motivacijo po optimalnem izkoristku prostora in časa ter pripomore k uporabi raznovrstnih gibalnih dejavnosti.

Tudi v prihodnje bomo stremeli k izvajanju raznovrstnih gibalnih vaj in dejavnosti ter k stopnjevanju zahtevnosti. Naša avla se lahko v trenutku spremeni v telovadnico, ki je takoj za vrati razreda. Ker je avla tako blizu, si lahko hitro privoščimo gibalno sproščanje na večji površini. Kratki gibalni poligoni pa so lahko dostopni tudi učencem sosednjega razreda. Širok izbor urejenih športnih rekvizitov v sosednjem kabinetu daje tudi pri prosti igri možnost usvajanja različnih gibalnih spretnosti.

Pester nabor v urnik vpletenih gibalnih dejavnosti, njihovo aktivno in vsakodnevno izvajanje je lahko primer dobre prakse tudi ostalim šolam s podobnimi prostorskimi pogoji. Zadovoljena potreba učencev po gibanju vpliva na njihovo zbranost, sodelovanje pri pouku, opravljanje različnih miselnih procesov in ustvarjalnost. Opaziti je tudi boljše medsebojne odnose, ki jih z ustreznim vzgojnim delovanjem še izpopolnjujemo. Učimo jih čuječnosti in vzgajamo v smislu pozitivnih življenjskih vrednot. V okviru učnih načrtov in s pomočjo šolske kuhinje učence spodbujamo k zdravemu načinu prehranjevanja. Prav je, da pri vzgojnem delovanju spodbujamo in usmerjamo tudi starše otrok, saj le na ta način lahko trajnostno vplivamo na zdrav razvoj naših učencev, njihovih staršev ter širše skupnosti.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Bregant, T., *Razvoj in vzgoja otroka z vidika nevroznosti*. 2016.
- [2] Kreal inženiring d.o.o., Gibanje otrok [7 koristi, ki jih prinaša redno gibanje otrok], dostop 15. 5. 2020, <https://www.kreal.si/gibanje-otrok/>
- [3] Rajovič, R., *Kako z igro spodbujati miselni razvoj otroka*. Mladinska knjiga, Ljubljana, 2016.
- [4] Strel, J., Jurak, G., Strel, J., Starc, G., *Telesni fitnes v funkciji zdravja*. Zdravje in šport, Ljubljana, 2016.
- [5] Škof, B., s sodelavci, *Šport po meri otrok in mladostnikov*. Fakulteta za šport, Ljubljana, 2016.

ODNOS DIJAKOV DO PREHRANE - PRIMER NOGOMETNEGA ODDELKA DIJAŠKEGA DOMA GIMNAZIJE ŠIŠKA

POVZETEK

Redna fizična aktivnost in ustrezna prehrana sta osnova zdravja in dobrega počutja. Pomanjkanje fizične aktivnosti v kombinaciji z nezdravo in slabo prehrano povzroča stres v organizmu, ki se lahko odraža v obliki visokega krvnega tlaka, povišanega sladkorja v krvi, bolečin v hrbtenici in drugih zdravstvenih težavah. Pomanjkanje nekaterih mikroelementov upočasnjuje ali pa celo preprečuje napredek v trenažnem procesu. Skoraj 90 % dijakov, ki bivajo v Dijaškem domu Gimnazije Šiška, je aktivnih športnikov. Cilj naše raziskave je bil ugotoviti kakšne prehranske navade imajo dijaki, ugotoviti kaj za njih pomeni »dobra hrana« in kakšne predloge bi lahko dali glede prehrane v šolski kuhinji. Raziskava je pokazala, da imajo vsi dijaki nogometnega oddelka med bivanjem doma vsaj en topel obrok. Večina (57,7 %) jih je menila, da je okus tisti, ki naredi hrano »dobro«. Najbolje ocenjen obrok v šolski kuhinji je bil zajtrk. Pri izboljšavah šolske kuhinje jih je največ predlagalo bolj pogosto pripravo pečenih jajc za zajtrk. Med splošnimi predlogi pa je 50 % dijakov izrazilo željo po večjih porcijah. Na osnovi podatkov raziskave bi lahko poskusili ustreči željam dijakov in jim večkrat ponudili hrano, ki jo imajo radi in je še vedno v skladu z načeli zdrave športne prehrane. Na ta način bi dijaki bolj pogosto jedli zdravo hrano s šolske kuhinje in porabili manj sredstev za hitro prehrano in prigrizke, kar bi navsezadnje pomenilo tudi prihranek za šolsko kuhinjo, saj bi se manj hrane zavrlo.

KLJUČNE BESEDE: prehranjevalne navade dijakov, dijaški dom, šolska kuhinja, nogometni oddelek

STUDENTS' FOOD PREFERENCES – CASE STUDY OF A FOOTBALL CLASS IN STUDENT'S DORMITORY OF GYMNASIUM ŠIŠKA

ABSTRACT

Regular physical activity and adequate nutrition are the prerequisites for good health and well being. Lack of physical activity, together with an unhealthy and poor diet, can cause stress in the body which manifests in high blood pressure, diabetes, back pain and other health problems. A deficient diet of microelements slows down or even blocks the progress in sports training. Almost 90 % of students in Dormitory of Gymnasium Šiška are active athletes. The goal of this research was to find out students' nutrition habits, their opinions about »good food« and suggestions for improvements in the school's kitchen. This study revealed that all students of the football class eat cooked food at least once a day when they are at home. Most of them (57,7 %) considered the taste of the food to be the most important in evaluating the meals. The best scored meal in the school's kitchen was breakfast. Fried eggs were mostly suggested for the improvement of breakfast. In general a suggestion for the school's kitchen, bigger portions were mentioned by 50 % of the students. Based on results of this research, we should make a step towards students' desires and offer them more food they like to eat and is still in frames of healthy sports nutrition. Then students would eat healthy food more often from our own kitchen and spend less money for fast food and snacks. Ultimately it would be perhaps cheaper for the school's kitchen too, because less food would be thrown away.

KEYWORDS: students' food preferences, school's kitchen, students' dormitory, football class

1. UVOD

Raziskave v razvitem svetu kažejo porast debelosti in fizične neaktivnosti ter sedečega načina življenja. Posledično je zaradi tega zaznati tudi vedno več zdravstvenih težav s katerimi se spopada vedno mlajša populacija. Težav pa ne občuti samo posameznik, ampak vedno bolj bremenijo tudi družbo kot celoto. Zdravje je vrednota, ki jo marsikdo premalo ceni. Kako pomembno je v resnici, se zavemo šele, ko nam onemogoča vsakdanje aktivnosti, ki jih imamo radi in nam s tem otežuje življenje. Ponavljanje slabih življenjskih navad daljše časovno obdobje pogosto vodi do kroničnih težav, ki jih lahko omilimo ali pa odpravimo samo z lastno aktivnostjo oziroma s spremembo načina življenja. Po začetnem zagonu pogosto zaidemo nazaj na star življenjski slog takoj, ko težave minejo. Čeprav se zavedamo pomena zdravega načina življenja, se tolažimo, da trenutno nimamo časa, da si ne moremo pomagati, ker živimo v času moderne tehnologije, ki zahteva dolgočasno sedenje, da je tak način življenja realnost sodobne družbe, da se naše težave ne bodo ponovile, ker bomo nekega dne, ko bomo imeli čas, začeli drugače živeti, da nimamo časa za kuhanje in se zato poslužujemo hitre prehrane in podobno. Hiter tempo življenja in internet nam dajeta občutek, da smo zelo aktivni. Poplava različnih informacij vzbudi naše zanimanje, da dolgo sedimo za računalniki in klikamo tudi tisto, kar nas v resnici sploh ne zanima. Pri tem pa nesmiselno izgubljam čas, ki bi ga lahko porabili za gibalno aktivnost, zvečer pa ugotovimo, da v resnici sploh nismo nič naredili zase.

Težava je tudi v poplavi informacij na internetu, ki jih ne znamo pravilno presojati in jim verjamemo, čeprav nimajo nobene znanstvene osnove. Danes je lahko vsakdo strokovnjak za prehrano in zdrav način življenja. Zlasti mladi pogosto verjamejo spletnim vplivnežem in tistim, ki imajo na spletu veliko ogledov. Poslužujejo se različnih diet in vadb, s čimer si pogosto tudi škodujejo, ker ne poznajo osnov anatomije, fiziologije, športne vadbe in prehrane ali pa nočejo slišati za stranske učinke, ki jih neustrezna in pomanjkljiva prehrana in vadba lahko povzročita telesu. Tudi če posledice niso vidne takoj, pa v najboljšem primeru lahko zavirajo proces psihomotorične preobrazbe in upočasnijo dosego zelenega cilja. Težava je torej v pretiranem fizično neaktivnem vedenju na eni strani in v nestrokovni aktivnosti na drugi strani, kar oboje lahko vodi do zdravstvenih težav.

2. PREDMET IN PROBLEM

V Dijaškem domu (DD) Gimnazije Šiška (GŠ) je večina (malo manj kot 90 %) dijakov v rednem trenažnem procesu, zato ni bojazni, da bi se premalo gibali. Težave bi lahko nastale zaradi neustrezne prehrane oziroma premajhnega vnosa kalorij in pomankanja nekaterih sestavin. V kuhinji Gimnazije Šiška kuharice dnevno pripravljajo različne vrste obrokov, od zajtrka za dijake dijaškega doma, tople in hladne malice za dijake GŠ, različnih vrst kosil (športno, vegetarijansko, navadno) za vse dijake in popoldanske malice ter več vrst večerje (navadno, vegetarijansko, sadno, beljakovinsko) za dijake DD GŠ. Ves čas je na voljo tudi različno sadje, čaj, voda z limono in različni sokovi.

Večkrat letno se sestaja komisija za prehrano, v kateri imajo predstavnika tudi dijaki, in daje pobude glede prehrane. Prehrambene navade dijaki prinesejo od doma in zlasti v 1. letniku je

zaznati več pripomb glede šolske prehrane. Ker pa ni vse, kar dijaki radi jedo, tudi zdravo oziroma v danem trenutku ustrezno (npr. pred treningom ali po treningu), se kuhinja trudi slediti smernicam, ki veljajo za športno prehrano.

Način prehranjevanja in izbira zdravju koristnih živil sta ključnega pomena že v otroštvu, saj otroci te navade ohranjajo tudi kasneje v življenju (NIJZ, 2015). Prehranjevalne navade staršev so najpomembnejši faktor, ki vpliva na izbiro hrane in prehranjevalne navade otrok (Scaglioni idr., 2018). Zaradi neustreznega in pomanjkljivega znanja staršev glede zdrave prehrane, lahko napake delajo kasneje tudi otroci. V času mladostništva mnenje staršev postaja vedno manj pomembno. Otroci začnejo iskati odgovore in nasvete na internetu. Čeprav vzgojitelji, učitelji in trenerji težko spreminjajo ustaljene prehranske navade iz otroštva, pa je njihova vloga predvsem v ozaveščanju in poudarjanju pomena ustrezne prehrane. Zavračanje ponujenih obrokov in naročanje hitre prehrane, obiski trgovine ali pekarnice pomenijo dodaten strošek za starše, ki tako plačajo za en obrok dvakrat in tudi za dijaški dom, ki plača odvoz zavržene hrane. Otroci sicer na ta način jedo hrano, ki ustreza njihovem okusu, ne pa tudi potrebam njihovega telesa.

Če želimo najti vsestransko zadovoljstvo, je dobro, da ugotovimo, kaj otroke dejansko moti pri obstoječi prehrani, kaj radi jedo in česa ne marajo ter poskušamo prehrano nekoliko prilagoditi željam otrok. Pri tem pa moramo upoštevati, da je pri športnikih poraba energije večja, pomankanje nekaterih mikrohranil pa se še hitreje lahko izkaže v obliki zdravstvenih težav in tudi počasnejšem napredku na športnem področju.

3. CILJI

Cilj naše raziskave je bil ugotoviti, kako so dijaki zadovoljni s prehrano v dijaškem domu, kaj se jim zdi pri obroku najbolj pomembno, da lahko rečejo, da je hrana dobra (ali je to količina, okus, raznolikost ali kaloričnost). Ugotoviti smo želeli tudi njihove prehranjevalne navade doma in kakšne predloge glede prehrane bi imeli za šolsko kuhinjo.

4. HIPOTEZE

H01: Dijakom se je zdel pri izbiri med kaloričnostjo, raznolikostjo, okusom in količino hrane, najbolj pomemben okus hrane.

H02: Večina dijakov doma zaužije vsaj en topel obrok.

H03: Kosilo je bil najbolje ocenjen obrok v šolski kuhinji.

H04: Dijaki bi kot predlog pri spremembah zajtrka najbolj pogosto želeli imeti večkrat pečena jajca.

H05: Dijake pri šolski kuhinji najbolj moti velikost obrokov.

5. METODE

a) Vzorec merjencev

V raziskavo je bilo od 27 dijakov zajeto 26 dijakov 1. letnika nogometnega oddelka, ki so bili v DD Gimnazije Šiška vpisani v šolskem letu 2021/2022. 12 dijakov (46,2 %) je obiskovalo

Šolski center za pošto, ekonomijo in telekomunikacije (ŠCPET), 14 dijakov (53,8 %) pa Gimnazijo Šiška (GŠ). En dijak GŠ ankete ni želel izpolniti. Anketiranje je bilo opravljeno februarja 2022.

b) Opis izvedbe meritev

Dijakom smo razdelili vprašalnik po sobah. Anketo so izpolnjevali v sobi istočasno največ trije dijaki, ki se med sabo niso smeli pogovarjati, da ne bi vplivali na odgovore drugih. Vzgojiteljica je bila pri anketiranju ves čas prisotna. V primeru nerazumljivosti vprašanja, so dobili dodatna pojasnila. Dijaki so bili seznanjeni, da je njihova anketa anonimna in da želimo s pomočjo podatkov ugotoviti, kakšne so njihove prehrabne navade.

c) Metode obdelave podatkov

Opravljene so bile osnovne statistične analize.

Uporabili smo deskriptivni pristop in v okviru tega metodo deskripcije, komparativno metodo in metodo kompilacije. Poleg deskriptivnega pristopa smo uporabili tudi analitični pristop.

6. REZULTATI IN INTERPRETACIJA

Rezultati si sledijo v skladu s postavljenimi cilji in hipotezami.

TABELA 1: Vprašanje: »Kaj se ti zdi pri obroku najbolj pomembno (uredi glede na pomembnost)?«

	1. najbolj pomembno	2.	3.	4. najmanj pomembno
kaloričnost	3 (11,5 %)	7 (26,9 %)	4 (15,4 %)	12 (46,2 %)
raznolikost	5 (19,2 %)	4 (15,4 %)	9 (34,6 %)	8 (30,8 %)
okus	15 (57,7 %)	4 (15,4 %)	5 (19,2 %)	2 (7,7 %)
količina	3 (11,5 %)	11 (42,3 %)	8 (30,8 %)	4 (15,4 %)

Dijaki so morali na lestvici od 1 do 4 razporediti po pomembnosti štiri predlagane lastnosti hrane. Iz Tabele 1 je razvidno, da je bil dijakom DD najbolj pomemben okus hrane, saj jih je 57,7 % ocenilo to kot najbolj pomembno. 11 dijakov (42,3 %) je ocenilo kot drugo najbolj pomembno količino hrane. Najmanj pomembna se jim je zdela kaloričnost hrane. Hipotezo H01, ki pravi, da se je dijakom pri izbiri med kaloričnostjo, raznolikostjo, okusom in količino hrane, zdel najbolj pomemben okus hrane pri obrokih, lahko sprejmemo.

TABELA 2: Vprašanje: »Ali doma vsak dan pripravite vsaj en topel obrok?«

	št. odg. (%)
vedno kosilo	13 (50 %)
vedno večerja	0 (0,0 %)
vedno kosilo in vedno večerja	12 (46,2 %)
ne, največkrat si vsak sam pripravi nekaj	0 (0,0 %)
včasih kosilo	0 (0,0 %)
včasih večerja	0 (0,0 %)
vedno kosilo, včasih večerja	1 (3,8 %)

Dijaki so izmed podanih možnosti, ki so prikaze v Tabeli 2, odgovarjali, ali doma pripravijo vsaj en topel obrok na dan. Rezultati so pokazali, da so imeli vsi dijaki vsak dan kosilo. 12 (46,2 %) jih je poleg tega tudi vsak dan večerjalo, eden pa je imel poleg kosila večerjo občasno. Hipotezo H02, ki pravi, da ima večina dijakov vsak dan vsaj en topel obrok, lahko sprejmemo.

TABELA 3: Ocena obrokov v šolski kuhinji od 1 do 5 (1 je slabo, 5 je odlično).

obrok	1 - slabo	2	3	4	5 - odlično	ni podatka.
zajtrk	0 (0,0 %)	6 (23,1 %)	9 (34,6 %)	7 (26,9 %)	4 (15,4 %)	0 (0,0 %)
kosilo	1 (3,8 %)	8 (30,8 %)	13 (50,0 %)	4 (15,4 %)	0 (0,0 %)	0 (0,0 %)
večerja	0 (0,0 %)	7 (26,9 %)	9 (34,6 %)	8 (30,8 %)	2 (7,7 %)	0 (0,0 %)

Iz Tabele 3 je razvidno, da so dijaki najboljše ocenili zajtrk. 11 (42,3 %) dijakov je zajtrku dalo oceno 4 ali 5, za tem je bila večerja, ki jo je 38,5 % dijakov ocenilo s 4 ali 5. Kosilo je polovica dijakov ocenila s povprečno oceno 3, 15,4 % pa z oceno 4, zato moramo hipotezo H03, ki pravi, da dijaki ocenjujejo kosilo z najvišjimi ocenami, zavreči, saj bil zajtrk najbolj ocenjen obrok, za njim pa večerja.

TABELA 4: Vprašanje: »Kaj bi spremenili pri zajtrku, če bi lahko?«

predlog	št. odg. (%)	predlog	št. odg. (%)	predlog	št. odg. (%)
raznolikost	10 (38,5 %)	zdrob	1 (3,8 %)	kava	1 (3,8 %)
nič / ni podatka	7 (26,9 %)	mlečni riž	1 (3,8 %)	več sokov	1 (3,8 %)
pečena jajca	4 (15,4 %)	nepakiran kruh	1 (3,8 %)		
več namazov	2 (7,7 %)	toast	1 (3,8 %)		
podaljšan zajtrk	2 (7,7 %)	marmelada vsak dan	1 (3,8 %)		
		palačinke	1 (3,8 %)		
		sami bi naredili zajtrk	1 (3,8 %)		
		nutela	1 (3,8 %)		
		boljše sestavine	1 (3,8 %)		
		večja količina	1 (3,8 %)		

Iz Tabele 4 je razvidno, da bi 38,5 % dijakov želelo bolj pester meni, takoj za tem so bili tisti, ki so bili zadovoljni in niso imeli nobenih pripomb. Pri konkretnih izboljšavah so najpogosteje predlagali pečena jajca. Hipotezo H04, ki pravi, da bi si dijaki najpogosteje želeli kot izboljšavo večkrat na meniju pečena jajca, moramo zavrniti, saj jih je največ odgovorilo, da si želijo večjo pestrost prehrane, takoj za tem pa so bili tisti, ki so bili zadovoljni in ne bi spremenili nič. Kljub vsemu pa smo ugotovili, da so se pečena jajca, kot predlog vseeno največkrat pojavila.

TABELA 5: Vprašanje: »Če te pri naši kuhinji kaj moti, napiši kaj je to.«

moteči dejavnik	št. odg. (%)	moteči dejavnik	št. odg. (%)
premajhna količina hrane	13 (50,0 %)	preveč govedine	1 (3,8 %)
raznolikost	6 (23,1 %)	preveč pireja	1 (3,8 %)
nič	5 (19,2 %)	neužitna hrana	1 (3,8 %)
nima okusa	3 (11,5 %)	premalo kvalitete	1 (3,8 %)
premalo kalorična hrana	2 (7,7 %)	piščanec	1 (3,8 %)
krompir	2 (7,7 %)	solate bi morale biti kot pri kosilu	1 (3,8 %)
suha hrana	2 (7,7 %)	slabe rižote	1 (3,8 %)
		iste omake	1 (3,8 %)
		prekuhana hrana	1 (3,8 %)
		preveč mlečnega	1 (3,8 %)
		zrezki se pečejo že zjutraj	1 (3,8 %)
		slaba solata	1 (3,8 %)

Iz Tabele 5 je razvidno, da 50 % dijakov menilo, da je količina hrane, ki so jo lahko zaužili pri obrokih premajhna. 23,1 % jih je motila premajhna raznolikost hrane. 19,2 % jih je bilo s hrano zadovoljnih in ni imelo pripomb, 11,5 % pa si je želelo bolj okusno hrano. Ostale pripombe so bile posamezne. Hipotezo H05, ki pravi, da dijake pri šolski kuhinji najbolj pogosto moti velikost obrokov, lahko sprejmemo, saj se je tako izrazilo 50 % dijakov.

7. ZAKLJUČEK

Dobro počutje in zdravstveno stanje sta zelo odvisna od gibalne aktivnosti in ustrezne prehrane. V sodobnem svetu je opaziti velik porast sedečega vedenja in prehranjevanja s hitro prehrano, ki je visoko kalorična, ni pa uravnotežena s potrebami človeka po nekaterih mikrohranilih. Dijaki, ki so bili zajeti v tej raziskavi, so imeli gibanja dovolj. Čeprav so vsi obroki v šolski kuhinji skrbno načrtovani, dovolj kalorični in veliki, smo opazili, da dijaki ne pojedjo vsega. Veliko dijakov pri obrokih ni vzelo juhe, solate in sadja. Zavračanje zdravih in pomembnih hranil kaže na neustrezno poznavanje načel zdrave prehrane.

Rezultati naše raziskave so pokazali da so dijaki najboljše ocenili šolske zajtrke. 26,9 % jih ni imelo nobenih pripomb glede zajtrka ali pa jih niso podali. 38,5 % dijakov je odgovorilo, da bi želeli pri zajtrkih večjo izbiro, ostali predlogi pa so bili individualni. Uporaben podatek za kuhinjo je bil samo predlog 15,4 % dijakov, da bi večkrat želeli imeti na jedilniku pečena jajca. Pestrost prehrane je bila omenjena tudi kot predlog za izboljšavo kuhinje pri 23,1 % dijakih. Pri tem je potrebno poudariti, da mora kuhinja slediti smernicam zdrave športne prehrane in je tudi finančno omejena. Poleg tega je precej težko dosežati pestrost prehrane, če vsi dijaki vsak dan jedo zajtrk, kosilo in večerjo, tople malice pa dejansko izgledajo kot kosila. Različni posamezni predlogi bi lahko kazali tudi na različne okuse. Okus je bil izmed 4 faktorjev (poleg kaloričnosti, količine in raznolikosti) pri 57,7 % dijakih ocenjen kot najbolj pomemben. Prav tako bi različni posamezni odgovori glede predlaganih sprememb pri zajtrkih in pri opisu motečih dejavnikov v kuhinji lahko kazali na pomanjkljivo znanje o zdravi prehrani. Mizia idr. (2021) so na vzorcu 307 poljskih mladostnikov starih med 15 in 19 let ugotovili, da je 20,7 %

fantov ocenilo, da nima ustreznega znanja o prehrani, da se prehrana med vikendi malo (44,6 %) ali precej (29,1 %) razlikuje od tiste med tednom. Pomankanje znanja o zdravi prehrani je bilo ugotovljeno tudi v raziskavi odnosa dijakov DD Gimnazije Šiška do zajtrka. Močnik (2022) navaja, da 19 % dijakov ni soglašalo s trditvijo, da je zajtrk res tako pomemben kot se govori. Zajtrke so največkrat redno ali občasno opuščali dijaki, ki se jim ni dalo prej vstati. Doma je redno zajtrkovalo 65 % dijakov, v času bivanja v DD pa nekoliko več (69 %). Po podatkih NIJZ za leto 2014 je v Sloveniji med tednom redno zajtrkovalo 42,1 % 15-letnikov (Drev, 2015), v letu 2022 pa 32,3 % (Jeriček Klanšček idr., 2023).

Vsi dijaki, ki so bili zajeti v naši raziskavi, so v času bivanja doma vedno zaužili en topel obrok in sicer kosilo. 46,2 % jih je poleg kosila imelo redno vsak dan tudi večerjo, eden pa je poleg kosila občasno tudi večerjal. Dijaki nastanjeni v DD ne morejo odpovedati zajtrka ali večerje, če v DD prenočijo, kar pomeni, da imajo vsi možnost zajtrkovati in večerjati. Z opuščanjem obrokov oziroma zavračanjem posameznih jedi dijaki povzročajo dodatne stroške staršem in neugodno vplivajo na delovanje svojega telesa.

Rezultati naše raziskave kažejo odnos ene vzgojne skupine do prehrane. Kasneje smo v želji, da bi bilo čim manj zavržene hrane in da bi se izognili slabim prehranjevalnim navadam, anketo razširili in razdelili med vse dijake vseh vzgojnih skupin DD in vseh razredov na GŠ. V šolskem letu 2022/2023 smo glede na rezultate ankete vsak dan dodajali energetsko bogate solate in različne začimbe, s katerimi so dijaki lahko približali jedi svojemu okusu. V šolskem letu 2023/2024 so se enkrat na teden na jedilnik pri zajtrku dodala pečena jajca. Kljub temu, da vzgojitelji in učitelji nismo bili enotnega mnenja z dijaki, da bi lahko bila velikost obrokov težava, saj dijaki pogosto ne vzamejo vse ponujene hrane in bi si želeli samo večjih količin določene hrane (ki jo imajo radi), smo jim v šolskem letu 2023/2024 dodatno ponudili možnost XXL kosila, kar pomeni da lahko za doplačilo obroka dobijo dvojno porcijo mesa in namesto ene priloge dve različni prilogi.

Naše ugotovitve lahko uporabimo kot priložnost, da dijake poučimo in naučimo načel zdrave prehrane. Hkrati pa lahko z upoštevanjem nekaterih želja zmanjšamo tudi stroške staršem, ki jih imajo zaradi kupovanja hrane, ker otroci ponujene hrane ne pojedjo in zmanjšamo stroške šolske kuhinje zaradi zavržene hrane. Manj zavržene hrane na koncu pomeni tudi bolj prijazen odnos do narave in večjo ekološko ozaveščenost.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Drev, A. (2015). Z življenjskim slogom povezana vedenja. V H. Jeriček Klanšček, M. Bajt, A. Drev, H. Koprivnikar, T. Zupanič in V. Pucelj (ur.), *Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji Izsledki mednarodne raziskave HBSC, 2014*, (str. 38-47). NIJZ. https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/hbhc_2015_e_verzija30_06_2015.pdf
- [2] Jeriček Klanšček, H., Furman, L., Roškar, M., Drev, A., Pucelj, V., Koprivnikar, H., Zupanič, T. in Korošec, A. (2023). *Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji Izsledki mednarodne raziskave HBSC, 2022*. NIJZ. https://nijz.si/wp-content/uploads/2023/10/HBSC_e_verzija_pop_2023.pdf
- [3] Mizia, S., Felińczak, A., Włodarek, D. in Syrkiewicz-Świtłała, M. (2021). *Evaluation of Eating Habits and Their Impact on Health among Adolescents and Young Adults: A Cross-Sectional Study. International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021 Apr; 18(8):3996. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8069612/>
- [4] Močnik, R. (2022). Odnos dijakov do zajtrka – primer nogometnega oddelka Dijaškega doma Gimnazije Šiška. Prispevek predstavljen na *XIII. Mednarodna konferenca »Prehrana, gibanje, zdravje«*. Prispevek pridobljen s: https://www.ris-dr.si/data/attachment/a4f8881ba3c6217b18d6d0476e4db051357774ec/1673880169Zbornik_STROKOVNIH_PRISPEVKOV_Prehrana_gibanje_in_zdravje_2022.pdf (str. 528 – 535).
- [5] Scaglioni, S., De Cosmi, V., Ciappolino, V., Parazzini, F., Brambilla, P. in Agostoni, C. (2018). Factors Influencing Children's Eating Behaviours. *Nutrients*. 2018 May 31;10(6):706. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29857549/>
- [6] NIJZ. (16.11. 2015). *Tradicionalni slovenski zajtrk: Redno uživanje zajtrka prispeva k boljšemu zdravju*. <https://www.nijz.si/sl/tradicionalni-slovenski-zajtrk-redno-uzivanje-zajtrka-prispeva-k-boljsemu-zdravju>

PREDŠOLSKI OTROK SE UČI RAZUMETI POMEN VODE IN SPOZNAVA NJEN VPLIV NA ZDRAVJE LJUDI

POVZETEK

Voda je naša dragocena dobrina. Strokovni članek predstavlja praktične primere uporabe vode v vsakodnevem življenju, njen vpliv na zdravje in razumevanje pomena varčne rabe vode. Otroci so najprej ozavestili, da človek vodo uporablja za pitje, kuhanje, čiščenje, osebno higieno, zalivanje ... Z diskusijo in opazovanjem vsakdanjih opravil so spoznali, da se ob tem porabi veliko vode. S praktičnim izzivom so se soočili, ko je v vrtcu zmanjkalo vode. Ta problemska situacija je bila izhodišče za načrtovanje in izvedbo nadaljnjih aktivnosti. V vrtcu smo začeli z varčno rabo vode pri vsakdanjih opravilih. Dnevno smo določili dežurnega »vodnega detektiva«, ki je ostale otroke opozarjal na racionalno rabo vode pri umivanju in to beležil v razpredelnico. Hkrati so otroci izdelali opozorilne znake za vse umivalnike v vrtcu, ki opominjajo na zapiranje vode. Za starše smo pripravili več informativnih plakatov o možnih načinih varčevanja vode doma. Z lastno aktivnostjo so otroci preizkusili blagodejne učinke vode na zdravje in počutje. Spoznali so tople in hladne obkladke, hidroterapijo, aromaterapijo, inhalacije, izvedli smo delavnico pravilnega umivanja rok, spoznali so vpliv mineralnih in termalnih vod. Otrokom so bile te dejavnosti zabavne, sproščujoče, poučne, nekatere pa tudi v izziv. Po povratnih informacijah staršev in opazovanju otrok pri igri vlog so otroci nova znanja usvojili in jih prenesli v domače okolje. Aktivnosti so potekale v skupini otrok, starih od 5 do 6 let, preko celega leta, in so pripomogle ozavestiti, da je voda dobrina, ki ima neprecenljivo vrednost in s katero je treba skrbno in odgovorno ravnati.

KLJUČNE BESEDE: voda, zdravje, ekologija, dobrina, predšolski otrok

PRE-SCHOOL CHILDREN LEARN TO UNDERSTAND THE IMPORTANCE OF WATER AND LEARN ABOUT ITS INFLUENCE ON PEOPLE'S HEALTH

ABSTRACT

Water is our precious commodity. This article presents practical examples of the use of water in everyday life, its impact on health and understanding the importance of economical use of water. The children first became aware that people use water for drinking, cooking, cleaning, personal hygiene, watering... Through discussion and observation of everyday tasks, they realized that a lot of water is used in this process. They faced a practical challenge when the kindergarten ran out of water. This problematic situation was the starting point for planning and implementing further activities. In kindergarten, we started using water sparingly in everyday tasks. We appointed a "water detective" on duty every day, who warned the other children about the rational use of water when washing and recorded this in the spreadsheet. At the same time, the children made warning signs for all sinks in the kindergarten, reminding them to turn off the water. We have prepared several informative posters for parents about possible ways to save water at home. Through their own activity, the children tested the beneficial effects of water on health and well-being. They learned about hot and cold compresses, hydrotherapy, aromatherapy, inhalations, we held a workshop on proper hand washing, and they learned about the influence of mineral and thermal waters. The children found these activities fun, relaxing, educational, and some challenging. After feedback from the parents and observing the children during the role play, the children learned the new skills and transferred them to their home environment. The activities took place in a group of children aged 5 to 6 throughout the year, and helped raise awareness that water is a commodity that has an inestimable value and that must be handled carefully and responsibly.

KEYWORDS: water, health, ecology, a commodity, preschool children

1. UVOD

Voda je naravni vir, ki nas obdaja. Prekriva tri četrtine našega planeta. Kar 97 % vode na Zemlji predstavljajo morja in oceani. Sladke vode v ledenikih, jezerih, rekah, mokriščih in podzemnih vodah je le 3 %. Podzemne vode, ki so vir pitne vode, predstavljajo manj kot odstotek vseh zemeljskih voda (Prohinar, Peterman, 2008). Voda je ena od temeljnih naravnih dobrin, ki pomembno vpliva na kakovost življenjskega okolja in na sploh na obstoj vseh živih bitij. V evropskem merilu Slovenija sodi med države, ki so najbogatejše z vodnimi viri (Smrekar, 2010). Tudi kakovost vode je dobra. Boljša kot v večini evropskih držav. Večinoma lahko pijemo vodo iz pipe, ne da bi s tem ogrožali svoje zdravje (Pečjak, 2010). Vendar v naravi zmanjkuje zaloga vode ali pa so že uničene. Današnji način življenja ljudi temelji na maksimalnem izkoriščanju naravnih virov in škodljivem posegu v naravno okolje. Človek okolje onesnažuje, zastruplja, kvari, izčrpa in uničuje. Posledice takega početja so: segrevanje ozračja, taljenje ledenikov, velike podnebne spremembe, viharji, poplave, zastrupljanje vode, zemlje, hrane ... Posledično izumirajo številne rastlinske in živalske vrste, slabša se zdravje ljudi in pojavljajo se bolezni. Zaradi tega je ogrožen obstoj človeštva in življenja (Štrukelj v Pečjak, 2010). Zato je zaščita vode danes osnovni eksistencialni ekološki problem vseh ljudi na Zemlji in je nepogrešljiv sestavni del sodobne ekologije (Roš, Panjan, 2012). V teoriji večina ljudi podpira varovanje okolja. Ko pa so soočeni z omejitvami, ki vplivajo na njihov način življenja z omejevanjem ali povečanjem njihovih aktivnosti, podpora hitro usahne (Orožen Adamič v Smrekar, 2006). Smrekar navaja, da naj bi bili Slovenci na splošno še vedno okoljsko premalo izobraženi, da bi želeli in bili zmožni aktivno sodelovati pri varovanju vode kot naravnemu viru (Smrekar, 2006).

Zato je pomembno, da o tej tematiki začnemo govoriti že pri najmlajših, jih naučiti razumeti pomen vode za vsa živa bitja ter jih z lastnim zgledom spodbujati k varčevanju z vodo.

2. GLAVNI DEL

Otrok naravno okolje spoznava postopoma. Ob tem je zelo pomemben neposreden stik z naravo, ki mu omogoča, da se zave vrednosti in hkrati ranljivosti okolja, ob tem pa razvija spoštovanje ter željo po ohranjanju le tega. Že predšolski otroci naj bi postopno spoznali prepletenost odnosov v okolju, posledice posegov človeka v naravno okolje ter se z aktivnim delovanjem učili odgovornosti do vseh živih bitij in skupne prihodnosti (Marjanovič Umek, 2008).

Vrtec Pedenjped že vrsto let aktivno izvaja najrazličnejše vsebine, ki obravnavajo vodo kot najpomembnejšo življenjsko vrednoto. Naš globalni cilj je, da povežemo različne generacije, od najmlajših do odraslih, pri skrbi za vodo. Stremimo k temu, da že predšolski otroci spoznajo in ozavestijo, da brez vode ni življenja, ter začnejo razmišljati in iskati možne rešitve, kako lahko sami aktivno, po svojih zmožnostih, prispevajo k varčevanju vode.

a) Ko zmanjka vode

Zaradi težav na vodovodnem omrežju se občasno zgodi, da v vrtcu zmanjka vode, tudi za več ur. Če smo predhodno obveščeni, si pripravimo ustrezno zalogo vode, se pa zgodi, da pride do nenadnega izpada vode in takrat se soočamo z večjimi izzivi. Tovrstno situacijo smo izkoristili

za neposredno izkustveno razmišljanje in učenje, kaj storiti, ko zmanjka vode. Otroci so bili soočeni z dejstvom, da se ne morejo umiti, piti vode, splakniti WC-ja, kuharice niso mogle skuhati čaja, pomiti posode ... Ob tem so otroci ozavestili, kje vse se voda uporablja in kako nemočni postanemo, ko je zmanjka. Ta situacija je bila izhodišče za nadaljnje raziskovanje. Z vprašanji odprtega tipa sem ugotovila, da so otroci nekaj znanja o vodi že imeli, zato smo z različnimi aktivnostmi in s pomočjo plakatov to znanje dopolnili in strnili v celoto. Najprej smo s pogovorom, prebiranjem različne literature in opazovanjem narave ugotavljali, kje in v kakšnih oblikah se voda nahaja. Otroci so že poznali potok, reko, jezero, morje, dež, sneg, led in luže.

b) Uporaba vode

Nadalje smo ugotavljali, da človek uporablja vodo za mnogo stvari: pitje, kuhanje, čiščenje, osebno higieno, pripravo hrane, zalivanje ... Na spletu smo si ogledali posnetek rabe vode v industrijske namene. Količina porabljene vode je bila otrokom seveda še nepredstavljiva, sem jim pa večkrat poudarila, da vsi ljudje porabimo preveč vode in je lahko zmanjka – tako kot se nam je to v vrtcu že večkrat zgodilo. V različnih virih smo si ogledali onesnažene vode. Otroci so ob tem ozavestili, da je voda nekaterim živalim dom in da je zelo pomembno, da je voda neoporečna, saj v nasprotnem primeru živa bitja v onesnaženi vodi zbolijo ali celo umrejo. Za lažjo predstavo smo izvedli eksperiment, da so otroci »umazali« oz. onesnažili vodo z blatom. Ob tem smo razmišljali, ali je ta voda primerna za pitje oziroma bivanje. Vsa ta znanja o vodi so otroci narisali. Iz risb so izdelali plakat, ki smo ga razstavili v eko kotičku.

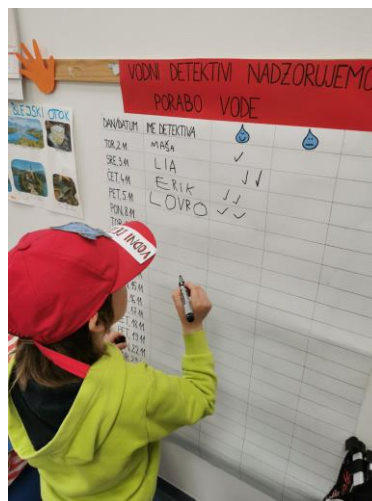
c) Varuhi vode

Nato smo izdelali načrt, kako lahko sami postanemo varuhi vode in s tem aktivno prispevamo k varčnejši rabi vode v vrtcu. Otroci so predlagali in izdelali opozorilne oznake za vse umivalnike v vrtcu, ki opozarjajo na racionalno rabo vode.



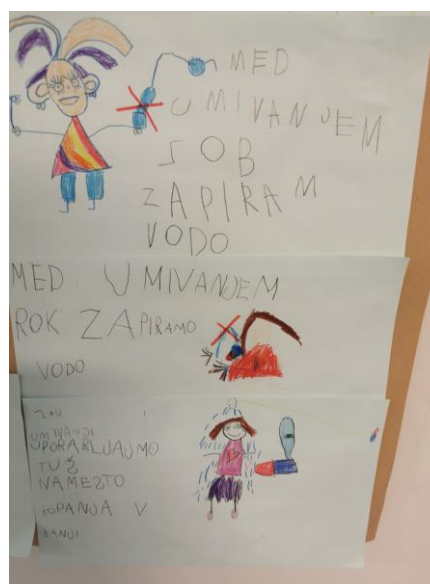
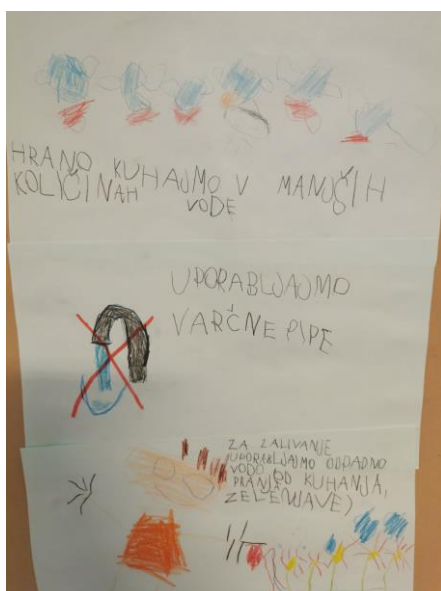
SLIKA 1: Opozorilni znaki za racionalno rabo vode.

Vsak dan smo s pomočjo žreba določili »vodnega detektiva«, ki je skrbel in opozarjal ostale otroke v kopalnici na varčno rabo vode. Rezultate smo dnevno beležili v razpredelnico in jih sproti interpretirali.



SLIKI 2, 3: Vodni detektivi nadzorujejo in beležijo porabo vode.

Izdelali smo plakat o možnih načinih varčevanja z vodo doma in z njim dopolnili eko kotiček. Ugotovili smo, da lahko vodo privarčujemo, če med umivanjem rok, zob in las vodo zapiramo; se tuširamo, saj pri kopanju porabimo več vode; uporabljamo varčne pomivalne in pralne stroje; uporabljamo varčne pipe z večjo razpršitvijo vodnega curka; uporabljamo varčne kotličke, ki imajo krajši in daljši izpust vode; zbiramo in uporabimo deževnico za zalivanje vrtov in izpiranje sanitarij; z odpadno vodo (npr. od kuhanja, pranja zelenjave) zalivamo vrt ali splaknemo sanitarije; pomivalne in pralne stroje zaženemo, ko so res polni; če potrebujemo hladno vodo, si jo shranjujmo v hladilniku, tako ne bo potrebe bo odtakanju tople vode, da priteče hladna; hrano kuhamo v manjših količinah vode, saj s tem prihranimo pitno vodo in zadržimo hranilne snovi v hrani. Ta obvestila so z zanimanjem prebirali tudi starši in mnogi so jih, glede na povratne informacije otrok in staršev, uspešno prenesli v domače okolje.



SLIKI 4, 5: Praktični nasveti za varčevanje z vodo.

Otroci so s temi aktivnostmi pridobili veliko novih izkušenj in znanj ter praktično spoznali navade, s katerimi varčno ravnaajo z vodo in jo vsak dan znova bolj dojemajo kot nenadomestljivo življenjsko dobrino.

č) Blagodejni učinki vode na naše zdravje

Ko smo dodobra ozavestili ekološki vidik rabe vode, smo se osredotočili na blagodejne vplive vode na naše telo in zdravje. Otroke sem vprašala, na kakšne načine jim starši pomagajo, kadar zbolijo oziroma imajo manjše poškodbe. Našteli so veliko načinov in metod iz domače lekarne. Preko pogovora smo prišli do zaključka, da se pri veliko stvareh uporablja voda, ki je lahko v različnih agregatnih stanjih, je topla ali hladna, je z mehurčki ali brez.

Ozavestili smo, da kadar zbolimo, starši otrokom kuhajo različne zeliščne čaje in krepčilne juhe. Vse to se skuha iz vode. Tudi sami smo si skuhali zeliščni čaj, ob tem pa spoznali, kaj je poparek in kaj prevretek. S strokovno sodelavko iz zdravstvenega doma smo izvedli praktično delavnico pravičnega umivanja rok s toplo vodo in milom. S tem smo otroke še dodatno spodbudili k dovolj pogosti in ustrezni osebni higieni, ki lahko prepreči marsikatero okužbo. S pomočjo vode in ledu smo si pripravili tople in hladne obkladke, s katerimi si blažimo pike, buške, bolečine ... Z vodo in eteričnimi olji smo izvajali aromaterapijo, ki blagodejno vpliva na naše počutje.



SLIKA 6: Aromaterapija.

Ogledali in preizkusili smo ampule fiziološke raztopine, pri kateri je glavna sestavina voda. Otroci so fiziološko raztopino dobro poznali, saj si z njo pogosto izpirajo manjše odrgnine in čistijo nos. S pomočjo tople vode smo izvedli inhalacije, ki blagodejno učinkujejo proti kašlju in zamašenemu nosu. Toplo vodo smo nalili tudi v termofor, s katerim lahko blažimo različne bolečine. Večina otrok uporablja termofor tudi doma.



SLIKA 7: Parna inhalacija.

S toplo in hladno vodo smo izvedli hidroterapijo oziroma knajpanje, ki izboljšuje prekrvavitev.



SLIKA 8: Hidroterapija.

Okušali smo mineralni vodi Donat in Radensko ter spoznali, da blagodejno učinkujeta na naše telo in prebavo, saj vsebujeta veliko mineralnih snovi. Spoznali in ozavestili smo, da je morska voda zelo blagodejna. Otroci so iz svojih izkušenj pripovedovali, da se manjše poškodbe oziroma odrgnine v morski vodi hitreje pozdravijo. Termalna voda v bazenih pa blagodejno vpliva predvsem na babice in dedke, ki imajo pogostejše bolečine v sklepih, revmo itd. Tako smo z različnimi praktičnimi dejavnostmi spoznali in ozavestili nekaj blagodejnih učinkov vode ter na to tematiko izdelali dva plakata, ki smo ju razstavili v prostorih vrtca.

3. SKLEP

Z aktivnim sodelovanjem v vseh omenjenih aktivnostih in s pomočjo zunanjih sodelavcev so otroci spoznali in ozavestili, kako dragocena dobrina je čista voda. Z različnimi eksperimenti

so spoznali nekatere načine varčevanja vode v vsakdanjem življenju ter to v veliki večini prenesli v domača okolja. Hkrati smo z aktivnostmi in plakati osveščali starše ter ostale otroke in zaposlene v vrtcu. Starši so z zanimanjem prebirali plakate o varčevanju z vodo ter se ob tem pogovarjali z otroki. Opozorilne table, ki opozarjajo na racionalno rabo vode v vrtcu, smo do nadaljnjega obdržali. Ob opazovanju otrok pri osebni higieni sem opazila, da otroci z vodo ravnavajo skrbneje, ne odpirajo pip na vso moč, ampak curek vode samodejno zmanjšajo. Prav tako med miljenjem rok vodo zapirajo. Ob tem se med seboj opazujejo in opozarjajo drug drugega na racionalno rabo vode. Otroci so z dejavnostmi spoznali vsa agregatna stanja vode in njihove učinke na zdravje. Spoznali in preizkusili so nekatere postopke prve pomoči, pri katerih uporabljamo vodo (obkladki, inhalacije, čiščenje s fiziološko raztopino ...). Okusili so različne čaje, mineralni vodi Donat in Radensko ter spoznali njihov blagodejni vpliv na zdravje. Hubert Požarnik je že daljnega leta 1988 napisal: »Ne da bi opazili, smo z v naraščanjem materialne proizvodnje in porabe sicer zgradili sedanost, vendar na škodo prihodnosti.« (Požarnik, 1988).

Vzgoja za življenje se začne doma in nadaljuje v vrtcih ter šolah. Zgled smo odrasli, ki lahko na novo postavimo vrednote, med katere prav gotovo spada tudi skrb za čisto, pitno vodo. Če vsi skupaj skrbimo za otrokovo celovito, skladno osebno rast, razvijamo pri njem čut za naravo, ga osveščamo, učimo odgovornosti in mu privzgamemo vrednote, ki ne škodujejo in ogrožajo nikogar, lahko zasveti luč na koncu tunela (Štrukelj v Pečjak, 2010).

LITERATURA IN VIRI

- [1] Bahovec, E. ... (et. al.). (2012). *Kurikulum za vrtce*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- [2] Kroflič, R. ... (et. al.). (2001). *Otrok v vrtcu: priročnik h Kurikulumu za vrtce*. Maribor: Obzorja.
- [3] Pečjak, V., (2010). *Človek in ekološka kriza*. Celje: Celjska Mohorjeva družba.
- [4] Požarnik, H., (1988). *SOS za naravo in človeka*. Ljubljana: Domus.
- [5] Prohinar, M., Peterman, M., (2008). *Pitna voda*. Ljubljana: Zveza potrošnikov Slovenije.
- [6] Roš, M., Panjan, J., (2012). *Gosposdarjenje z odpadnimi vodami*. Celje: Fit media.
- [7] Smrekar, A., (2006). *Zavest ljudi o pitni vodi*. Ljubljana: ZRC.

RAZISKOVALNO DELO DIJAKOV »KMETOVALCEV« LAHKO VPLIVA NA DONOSNEJŠE PRIDELKE

POVZETEK

Inovativno raziskovalno delo dijakov na področju kmetijstva lahko predstavlja pomembno vlogo, kako v lokalnem okolju eksperiment prestavimo na realen vrt ali njivo in s tem izboljšamo pridelek.

Na Biotehniški šoli Rakičan smo z dijaki ugotavljali vpliv različnih dodanih količin hidrogela na rast in pridelek paprike (*Capsicum annuum* L.). Merili smo rast višine rastline paprike, vsebnost klorofila v listih paprike in pridelek paprike (število, masa in premer plodov). Pri najvišjem dodanem odmerku hidrogela (30 g) v primerjavi s kontrolnim obravnavanjem je bil pridelek paprike tudi za več kot 200 g večji. V naslednjem eksperimentu smo ugotavljali vpliv regulatorja rasti etefona na število moških in ženskih cvetov ter na maso pridelka bučnic oljne buče (*Cucurbita pepo* L.). Med vegetacijo smo določili število moških in ženskih cvetov. V času tehnološke zrelosti oljnih buč (*Cucurbita pepo* L.) pa smo določili število in maso buč ter pridelek bučnic. V primerjavi s kontrolnim obravnavanjem se je pri uporabi najvišjega odmerka etefona 15 ml/L število ženskih cvetov na rastlino povečalo za 93,3 %, moških cvetov pa ni bilo opaziti; število plodov na rastlino se je zvišalo za 100 %. Najboljše rezultate mase pridelka bučnic na rastlino smo dobili pri odmerku etefona 10 ml/L, in sicer je bila masa pridelka bučnic za 104,9 % višja kot pri kontrolnem poskusu.

Eksperimentalne raziskave dijakov so kvaliteten doprinos h kmetijski praksi, s katero lahko pozitivno vplivamo predvsem na inovativne mlade kmete, prevzemnike kmetij in tudi na splošno širšo javnost glede racionalnega načrtovanja samooskrbe, glede načina uporabe določenih rastnih pripomočkov in glede ekološke osveščenosti pridelave pridelkov.

KLJUČNE BESEDE: dijaki, eksperiment, hidrogel, etefon, donosnejši pridelek

THE RESEARCH WORK OF "FARMERS" STUDENTS CAN AFFECT MORE PROFITABLE CROPS

ABSTRACT

The innovative research work of students in the field of agriculture can play an important role in how to transfer the experiment to a real garden or field in the local environment and thus improve the yield.

At the Rakičan Biotechnical School we determined the effect of different added amounts of hydrogel on the growth and yield of peppers (*Capsicum annuum* L.). We measured the height growth of the pepper plant, the chlorophyll content in the pepper leaves and the pepper yield (number, weight and diameter of the fruits). At the highest added dose of hydrogel (30 g) compared to the control treatment, the pepper yield was also more than 200 g higher. In the next experiment, we determined the influence of the growth regulator ethephon on the number of male and female flowers and on the weight of the crop of oil gourd (*Cucurbita pepo* L.). We determined the number of male and female flowers during vegetation. At the time of technological maturity of oil pumpkins (*Cucurbita pepo* L.), we determined the number and mass of pumpkins and the yield of pumpkins. Compared to the control treatment, when using the highest ethephon dose of 15 ml/L, the number of female flowers per plant increased by 93,3 %, but no male flowers were observed; the number of fruits per plant increased by 100 %. The best results of the mass of the pumpkin crop per plant were obtained at the ethephon dose of 10 ml/L, namely the mass of the pumpkin crop was 104,9 % higher than in the control experiment.

Experimental research by students is a quality contribution to agricultural practice, with which we can have a positive influence especially on innovative young farmers, farm takers and also in general the general public in terms of rational planning of self-sufficiency, in terms of the way of using certain growth aids and in terms of ecological awareness of crop production.

KEYWORDS: students, experiment, hydrogel, ethephon, more profitable crop

1. UVOD

Ključni problemi globalnega kmetijstva so neenakomerna porazdelitev pridelave hrane, kemizacija kmetijstva, širjenje puščav, erozija prsti, velika poraba vode, pozidave kmetijskih zemljišč in naraščanje svetovnega prebivalstva, kar spodbuja kmetijski sektor v stalno težnjo po višanju globalnih pridelkov [1].

Voda v tleh je bistvenega pomena za različne vrste rastlin in njihovo vegetacijo. Uporaba hidrogela v kmetijskem sektorju pridobiva na vse večjem pomenu, saj hidrogel lahko zagotovi rešitve pomanjkanja sladke vode v kmetijstvu in posledično poveča produktivnost prsti in vode brez uničenja okolja [2]. Hidrogel sprošča vodo in hranila v rastline, ko se substrat okoli koreninskega območja rastlin posuši. Hidrogel vpliva tudi na izboljšanje razvoja korenin, rast rastlin, zmanjšanje izgube hranil z izpiranjem in zmanjša učinek vodnega stresa po presaditvi rastlin [3]. Tržna pridelava paprike (*Capsicum annuum* L.) je v slovenskem pridelovalnem prostoru omejena predvsem na zavarovan prostor. Paprika je toplotno zahtevna vrtnina, ki potrebuje veliko količino vode v času rasti in razvoja. Za 1 kg tehnološko zrelih plodov je potrebnih od 58 do 77 litrov vode [4]. Papriko gojimo zaradi sočnih plodov, ki so bogati z vitamini, še posebej z vitaminom C. Paprika se največ uporablja kot začimba in hrana.

Pomembna vloga življenjskih procesov v rastlini se pripisuje hormonom, ki so glavni bioregulatorji v rastlinah. Ko so raziskali funkcijo hormonov in njihovo kemijsko sestavo, so začeli proizvajati sintetične preparate (regulatorje rasti), s katerimi se lahko na eksogeni način vpliva na hormone v rastlini in s tem regulira vegetativni in generativni razvoj rastlin [5]. Vplivanja na rast in razvoj rastlin z rastnimi regulatorji so lahko koristna na številne načine: uravnavajo kemično sestavo rastline in/ali barvo sadja, sprožijo ali prekinajo mirovanje semen, spodbujajo ukoreninjenje in razmnoževanje, nadzirajo velikost rastline ali organa, spodbujajo, odložijo ali preprečijo cvetenje, povzročijo ali preprečijo odpadanje listov in/ali plodov, nadzorujejo razvoj plodov, vplivajo na privzem mineralov iz tal, spreminjajo čas razvoja pridelka, povečujejo odpornost rastlin na škodljivce in na okoljske dejavnike, kot so onesnaženost vode in zraka ter vpliv temperature [6]. Etefon – regulator rasti se pogosto uporablja za spodbujanje razvoja ženskih cvetov. Število in delež ženskih cvetov na rastlino lahko neposredno vplivata na pridelek in gospodarske koristi pridelkov [7]. Buče imajo ločene moške in ženske cvetove na isti rastlini. Oljne buče (*Cucurbita pepo* L.) so vsestransko uporabne, pri nas pa jih gojimo predvsem z namenom pridobivanja olja iz bučnic [8].

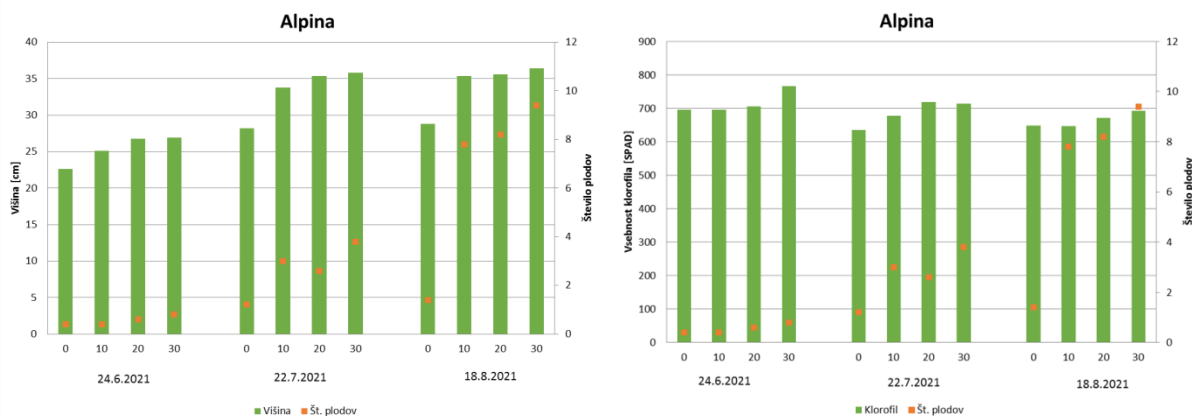
2. RAZISKAVA

V šolskem plastenjaku Biotehniške šole Rakičan smo zastavili eksperimentalno polje. Plastične posode, premera 25 cm in globine 25 cm, smo napolnili z zemljo ter dodali 0, 10, 20 ali 30 g hidrogela, ki smo ga vmešali v zemljo do globine 10 cm ter vanje 4. 5. 2021 posadili po dve rastlini iste sorte paprike (*Capsicum annuum* L.), višine 10 cm. Nastavili smo kontrolni poskus ter poskuse z različnimi količinami hidrogela. V raziskovalni nalogi smo želeli ugotoviti vpliv različnih dodanih količin hidrogela na rast in pridelek paprike. Merili smo rast višine rastline paprike, vsebnost klorofila v listih paprike in pridelek paprike (število, masa in premer plodov).

V nadaljevanju smo na posestvu Biotehniške šole Rakičan 26. 4. 2022 na poskusnem polju zasejali poskusne parcele v velikosti 5 m² z oljnimi bučami (*Cucurbita pepo L.*), sorte GL RUSTIKAL. Na poskusnem polju smo nastavili kontrolni poskus ter poskuse s ponovitvami, z različnimi dodanimi odmerki regulatorja rasti etefona (5, 10 in 15 ml/L). V raziskovalni nalogi smo želeli ugotoviti vpliv regulatorja rasti etefona na število moških in ženskih cvetov ter na maso pridelka bučnic. Med vegetacijo smo na posameznih izbranih rastlinah določili število moških in ženskih cvetov. V času tehnološke zrelosti oljnih buč smo določili še parametre, ki se nanašajo na pridelek bučnic.

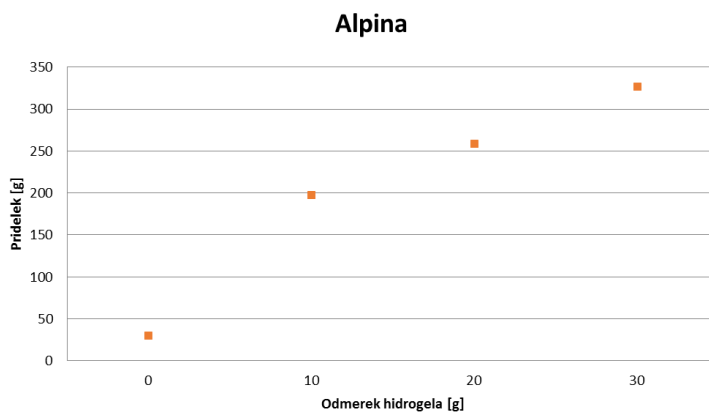
3. REZULTATI IN DISKUSIJA

Iz Slike 1 (levo) je razvidno, da dodana količina hidrogela vpliva na višino paprike in na njeno število plodov. Pri merjenju je razvidno, da sta dodana količina hidrogela in višina rastline premosorazmerni količini (s povečanjem količine hidrogela se poveča višina rastline paprike). Enako velja za število plodov, z večanjem dodane količine hidrogela se zvišuje tudi število plodov paprike. Višina rastline paprike je najnižja pri kontrolnem poskusu in najvišja pri največji dodani količini hidrogela – 30 g. Razberemo tudi, da večja količina dodanega hidrogela vpliva na večje končno število plodov (med 7,8 (10 g dodanega hidrogela) in 9,4 (30 g dodanega hidrogela) plodov na rastlino). V kontrolnem poskusu ostaja število plodov najnižje. Slika 1 (desno) prikazuje, kako dodana količina hidrogela vpliva na vsebnost klorofila v listih rastline paprike ter povezavo med vsebnostjo klorofila in številom plodov pri papriki. Pri prvem merjenju razberemo, da je vsebnost klorofila pri vseh dodanih količinah hidrogela približno enaka (med 696,2 in 706), le pri 30 g dodanega hidrogela je vsebnost klorofila nekoliko višja (766,2). Pri drugem merjenju vsebnost klorofila narašča z dodajanjem količine hidrogela. Rastline z 20 g in 30 g dodanega hidrogela imajo približno enako vrednost klorofila (714 in 718,4). Opazimo povezavo med najnižjo vsebnostjo klorofila (635) pri kontrolnem poskusu in najnižjo vrednostjo števila plodov (1,2) na rastlino. Pri tretjem merjenju opazimo, da se vsebnost klorofila v listih rastlin paprik še vedno viša z večanjem dodane količine hidrogela, le da razlike niso tako velike. Opaziti je nižje vrednosti klorofila v listih rastline paprike kot pri drugem merjenju. S staranjem rastlin se vsebnost klorofila v listih zmanjšuje. Opazimo, da so količina hidrogela, vsebnost klorofila in število plodov premosorazmerne spremenljivke. Večja je količina dodanega hidrogela, večja je vsebnost klorofila in več plodov ima rastlina.



SLIKA 1: Višina in število plodov rastline paprike – Alpina (levo) in vsebnost klorofila in število plodov rastline paprike – Alpina (desno), merjeno v treh različnih obdobjih rasti, v odvisnosti od dodane količine hidrogela.

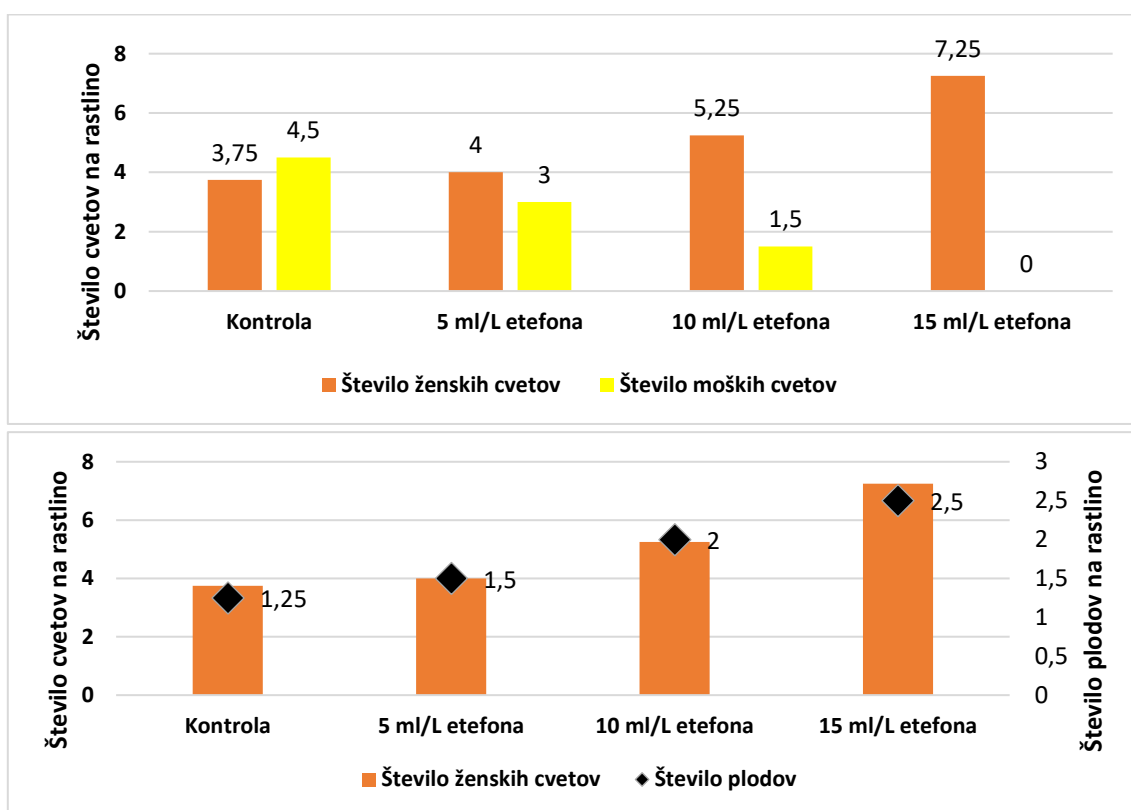
Slika 2 prikazuje pridelok paprike v gramih v odvisnosti od dodane količine hidrogela. Razberemo lahko, da sta odmerek hidrogela in pridelok premosorazmerni količini, saj se s povečanjem dodane količine hidrogela poveča tudi končni pridelok paprike. Masa pridelka paprike Alpina je pri največji dodani količini hidrogela (30 g) imela največji pridelok, 326,72 g, masa pridelka pri kontrolnem poskusu pa je bila 29,58 g.



SLIKA 2: Pridelok paprike – Alpina v odvisnosti od dodane količine hidrogela.

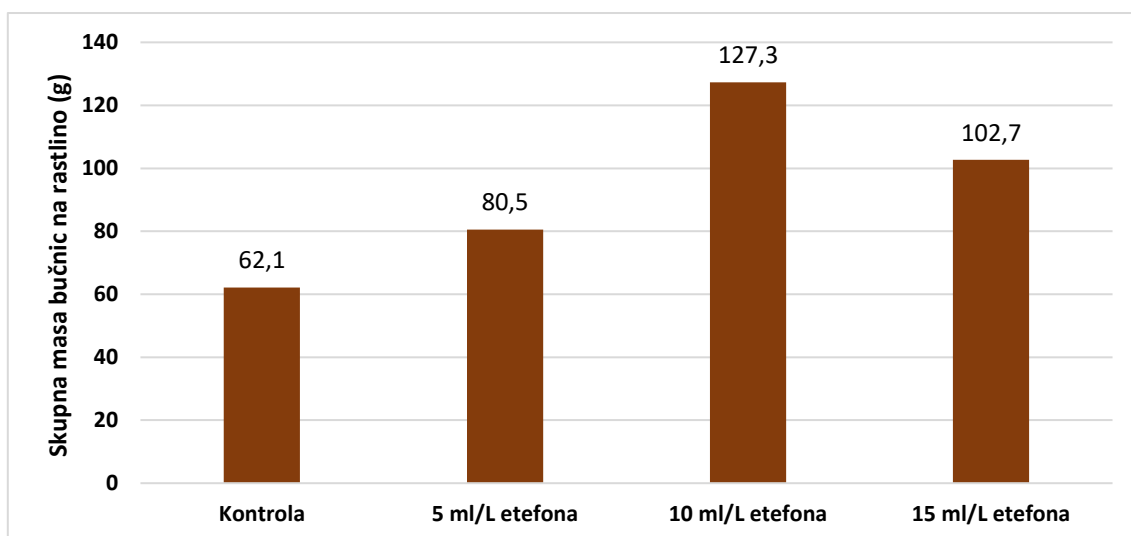
Iz Slike 3 (zgoraj) je razvidno, da dodana količina etefona vpliva na število ženskih in moških cvetov oljne buče. Največje povprečno število moških cvetov (4,5) na rastlino je bilo pri samem kontrolnem poskusu, kjer ni bilo dodanega etefona. Za pridelovalce oljnih buč takšno število moških cvetov ni pomembno, saj za uspešno oploditev zadošča že en moški cvet na vsako rastlino. Večja razlika se pokaže pri odmerku 10 ml/L etefona, kjer se je povprečno število ženskih cvetov zvišalo za 40 % v primerjavi s kontrolo. Povprečno število moških cvetov se je zmanjšalo za 66,7 % v primerjavi s kontrolo. Če količino etefona še povečamo za 50 %, torej dodamo odmerek etefona 15 ml/L, opazimo, da se povprečno število ženskih cvetov na rastlino zviša na 7,25 ali 93,3 % v primerjavi s kontrolo, moški cvetovi pa se sploh ne pojavijo. Vse dodane količine etefona so vplivale na zvišanje povprečnega števila ženskih cvetov in zmanjšanje povprečnega števila moških cvetov na rastlino. Slika 3 (spodaj) prikazuje vpliv števila ženskih cvetov na število plodov oljne buče. Povprečno število plodov na rastlino pri

kontrolnem poskusu je bilo 1,25, kar je za pridelovalce, ki se ukvarjajo s pridelavo oljnih buč, sorazmerno malo. Na parcelah, kjer smo poškropili s 5 ml/L etefona, se je povprečno število plodov na rastlino zvišalo za 20 %. Še večja razlika se je opazila pri odmerjeni količini etefona 10 ml/L, kjer je rastlina dosegla 2 ploda ali 60 % povečanje števila plodov na rastlino v primerjavi s kontrolo. Pri odmerku 15 ml/L etefona se je povprečje števila plodov dvignilo za 100 %, kar je za pridelovalce zelo dober pridelek, vendar se pri tej odmerjeni količini etefona na veliki obdelovalni površini oljnih buč (*Cucurbita pepo* L.) pojavi verjetnost slabe opravitve in posledično slabe oploditve, ker ni zadostnega števila moških cvetov. V našem mikroposkusu to ni predstavljalo težave in je do opravitve cvetov kljub vsemu prišlo, saj je bila zadostna bližina sosednjih moških cvetov.



SLIKA 3: Število ženskih in moških cvetov oljne buče (*Cucurbita pepo* L.) na rastlino (zgoraj) in vpliv števila ženskih cvetov na število plodov oljne buče (*Cucurbita pepo* L.) (spodaj) v odvisnosti od dodane količine etefona.

Slika 4 prikazuje, kako dodana količina regulatorja rasti etefona vpliva na povprečno skupno maso bučnic na rastlino. Pri kontrolnem poskusu opazimo, da je bila povprečna skupna masa bučnic 62,1 g. Ob dodajanju etefona (5 ml/L in 10 ml/L) je razvidno, da se je skupna masa bučnic oljne buče z odmerkom povečevala. Pri nanosu 5 ml/L etefona je razvidno povečanje skupne povprečne mase bučnic za 18,4 g ali 29,6 % na rastlino v primerjavi s kontrolo, pri nanosu etefona 10 ml/L pa za 65,2 g ali 104,9 % na rastlino v primerjavo s kontrolo. Ob še dodatnem povečanju količine etefona, 15 ml/L, opazimo zmanjšanje skupne mase bučnic na rastlino za 24,6 g v primerjavi z odmerkom etefona 10 ml/L.



SLIKA 4: Skupna masa bučnic oljne buče (*Cucurbita pepo* L.) na rastlino v odvisnosti od dodane količine etefona.

4. SKLEPI

Inovativno raziskovalno delo dijakov na področju kmetijstva lahko predstavlja pomembno vlogo, kako v lokalnem okolju eksperiment prestavimo na realen vrt ali njivo in s tem izboljšamo pridelek.

V prvi izbrani raziskovalni nalogi smo želeli ugotoviti vpliv različnih dodanih količin hidrogela na rast in pridelek paprike (*Capsicum annuum* L.). Rezultati so pokazali, da ima uporaba hidrogela pozitiven učinek na rast in razvoj paprike. Zviševanje količine dodanega hidrogela je imelo pozitiven vpliv na samo rast in razvoj paprike (višina rastline, vsebnost klorofila, število plodov) kakor tudi na končni pridelek paprike, ki je bil pri najvišjem dodanem odmerku hidrogela (30 g) v primerjavi s kontrolnim obravnavanjem tudi za več kot 200 g večji. Dodajanje hidrogela je bistveno pripomoglo k omilitvi posledic sušnega stresa, kar se je na koncu pozitivno odrazilo na rasti in razvoju paprike.

V drugi raziskovalni nalogi smo želeli ugotoviti vpliv regulatorja rasti etefona na število moških in ženskih cvetov ter na maso pridelka bučnic. Rezultati raziskave z etefonom so pokazali, da ima uporaba etefona predvsem pozitiven vpliv na morfo-agronomske lastnosti oljnih buč (*Cucurbita pepo* L.) (število ženskih cvetov, število plodov na rastlino, pridelek bučnic). V primerjavi s kontrolnim obravnavanjem se je pri uporabi najvišjega odmerka etefona 15 ml/L število ženskih cvetov na rastlino povečalo za 93,3 %, moških cvetov pa ni bilo opaziti. Zvišanje števila ženskih cvetov je imelo pozitiven vpliv na število plodov na rastlino in maso bučnic na rastlino. V primerjavi s kontrolnim obravnavanjem se je pri najvišjem odmerku etefona 15 ml/L število plodov na rastlino zvišalo za 100 %. Najboljše rezultate mase pridelka bučnic na rastlino smo dobili pri odmerku etefona 10 ml/L, in sicer je bila masa pridelka bučnic za 104,9 % višja kot pri kontrolnem poskusu.

Eksperimentalne raziskave dijakov so kvaliteten doprinos h kmetijski praksi, s katero lahko pozitivno vplivamo predvsem na inovativne mlade kmete, prevzemnike kmetij in tudi na

splošno širšo javnost glede racionalnega načrtovanja samooskrbe, glede načina uporabe določenih rastnih pripomočkov in glede ekološke osveščenosti pridelave pridelkov.

Ideja, da bi skupaj z dijaki letno pripravili vsaj eno raziskavo, ki je eksperimentalno podprta na »našem« šolskem polju in predstavljena javnosti te stroke, bi zagotovo doprinesla pozitivne spremembe v naslednjih letih, na »sosedovi« njivi.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Plut D. 2012. Prehranska varnost sveta in Slovenije. Dela. Ljubljana, filozofska fakulteta, Oddelek za geografijo, 38: 5–23. Pridobljeno s: <http://www.fao.org/docrep/006/y4011e/y4011e00.htm> (28. 2. 2022).
- [2] Ekebafé L.O., Ogbeifun D.E., Okieimen F.E. 2011. Polymer applications in agriculture. *Biokemistri*. 23(2):81–89.
- [3] El-Asmar J., Jaafar H., Bashour I., et al. 2017. Hydrogel banding improves plant growth, survival, and water use efficiency in two calcareous soils. *CLEAN Soil Air Water*.47(7):1700251.
- [4] Osvald J., Kogoj-Osvald M. 2005. Vrtnarstvo. Ljubljana, Biotehniška fakulteta, Oddelek za agronomijo: 591 str.
- [5] Gliha R., 1997. Sorte krušaka u suvremenoj proizvodnji. Zagreb, *Fragaria*: 57–59.
- [6] Nickell G. L., 1994. Plant Growth Regulators in Agriculture and Horticulture. Bioregulators for Crop Protection and Pest Control ACS Symposium Series; American Chemical Society: Washington, DC.
- [7] Sure S., Arooie H., Azizi M., 2012. Influence of Plant Growth Regulators (PGRs) and Planting Method on Growth and Yield in Oil Pumpkin (*Cucurbita pepo* var. *styriaca*). *Notulae Scientia Biologicae*, 4(2), 101–107.
- [8] Todorčić I., Gračan R., 1982. Specialno poljedelstvo. Ljubljana, Državna založba Slovenije: 102–105.

KAKO UČENCEM ZAGOTOVITI VARNO IN SPODBUDNO UČNO OKOLJE

POVZETEK

V šolskih praksah se vedno pogosteje srečujemo s posameznimi učenci, ki med vzgojno-izobraževalnim delom v skupini z vrstniki ne zmorejo funkcionirati v skladu s pričakovanji. Govorimo o vedenjskih odstopanjih, ki so lahko posledica razvojnih težav, vzgoje staršev ali drugih dejavnikov. Čeprav gre za redke posameznike, njihovo vedenje vpliva na počutje in duševno zdravje (ter nenazadnje tudi na pridobljena učna znanja) vseh ostalih učencev v skupini, saj šolske prakse ne morejo potekati, kot so bile načrtovane.

Pomen zagotavljanja varnega in spodbudnega učnega okolja za vse učence, v zadnjih letih poudarjata tudi Ministrstvo za vzgojo in izobraževanje ter Zavod Republike Slovenije za šolstvo. Za doseganje tega cilja pod njunim okriljem potekajo številna izobraževanja za strokovne delavce izobraževalnih ustanov. V prispevku bodo predstavljene aktivnosti, ki jih v zadnjih petih letih izvajamo na Osnovni šoli Ludvika Pliberška Maribor in uspešno pripomorejo k zagotavljanju učnega okolja, v katerem se učenci dobro počutijo in omogoča kakovosten pouk. Izhajamo iz ničelne tolerance do nasilja, zato smo oblikovali pravila šolskega reda, ki so obvezujoča za vse, ki se nahajajo v šolskem prostoru. Ob tem varujemo pravice posameznega učenca, vendar pred tem pravice skupine učencev. Da do kršitev pravil šolskega reda ne bi prihajalo in bi bila v naših razredih dobra delovna klima, na šoli z zanimivimi gibalnimi aktivnostmi in drugimi igrami skrbimo za razvijanje čustvene in socialne pismenosti. Dneve dejavnosti in druge aktivnosti za dvig spodbudnega in varnega učnega okolja izvajamo z vsemi učenci prvega vzgojno-izobraževalnega obdobja, vključeni pa so tudi učenci drugega in tretjega vzgojno-izobraževalnega obdobja. Menimo, da so dejavnosti, ki jih izvajamo na naši šoli, pripomogle k prijetnejšemu počutju učencev in zavedanju, da so v veliki meri tudi sami odgovorni za to. Predstavljena dobra praksa naše šole bi lahko bila v pomoč tudi drugim šolam.

KLJUČNE BESEDE: počutje učencev, kakovosten pouk, gibanje, varno in spodbudno učno okolje

HOW TO PROVIDE SAFE AND ENCOURAGING LEARNING ENVIRONMENT FOR STUDENTS

ABSTRACT

In school experiences, we meet more and more individual students who are unable to function in a group with their peers in accordance with expectations during educational work. We are talking about behavioral deviations that may be a result of developmental problems, parenting or other factors. Although these are rare individuals, their behavior affects the well-being and mental health (and last but not least, the acquired learning skills) of all the other students in a group, as school lessons cannot proceed as planned.

In recent years, the Ministry of Education and the Institute of Education of the Republic of Slovenia have emphasized the importance of providing a safe and encouraging learning environment for all students. In order to achieve this goal, many trainings for professional workers of educational institutions are held under their auspices. This article will present the activities that have been carried out at Ludvik Pliberšek Primary School in Maribor for the last five years and the activities that successfully contribute to provide a learning environment in which students feel good and which enables quality lessons.

We have zero tolerance for violence, that is why we have created school rules that are binding for everyone in the school premises. At the same time, we protect the rights of the individual student, but before that, the rights of the group of students. In order to prevent violations of the school rules and to create a good working climate in our classes, we take care of the development of emotional and social literacy at school with interesting movement activities and other games. All the students of the first educational period, and also sometimes the students of the

second and third educational periods are included into activity days and other activities which are carried out to promote encouraging and safe learning environment. We believe that the activities we carry out at our school have contributed to the students' well-being and to the awareness that they themselves are largely responsible for this. In our opinion, the presented good practice of our school could also be helpful to other schools in the country.

KEYWORDS: students' well-being, quality lessons, movement, safe and encouraging learning environment

1. UVOD

Vsi vpleteni v vzgojno-izobraževalni proces si želimo, da bi šolske prakse potekale v varnem in spodbudnem učnem okolju. Kakšno pa je varno in spodbudno učno okolje? Zagotovo lahko rečemo, da se v takem okolju dobro počutimo. Počutje izraža splošno telesno in duševno zdravje in je posledica celotnega čutnega zaznavanja ter čustvenega doživljanja (SSKJ, str. 866). W. Glasser (1998) razlaga, da je za učenčevo dobro počutje bistven pogoj pozitiven in razumevajoč odnos učiteljev. Od učiteljeve občutljivosti in razumevanja otrokovih psiholoških potreb v skupini vrstnikov je v veliki meri odvisno, kako radi bodo otroci hodili v šolo. Pomembno je, da ima učitelj pristen odnos z vsakim otrokom v razredu in da s spoštljivim odnosom ter visoko zastavljenimi cilji za vsakega otroka omogoči vsem enake možnosti za razvoj (Pergar Kuščer, 1999, str. 27–29). Učitelji morajo učencem nuditi socialno emocionalno podporo, sposobni morajo biti živeti se v drugega in biti zavezani delovanju, ki spodbuja strpnost (Peček, 2006, str. 19). Doživljanje učencev v razredu pomembno vpliva tudi na njihove učne dosežke. Če se otrok v razredu počuti sprejet, vidi smisel v prizadevanju za boljši uspeh. Tudi M. Pergar Kuščer (1999, str. 47) razlaga, da se otroci lahko učijo, kadar se počutijo varno in prijetno.

2. VARNO IN SPODBUDNO UČNO OKOLJE

a) Kaj je značilno za varno in spodbudno učno okolje?

O varnem in spodbudnem učnem okolju govorimo torej takrat, kadar se dobro počutimo in lahko dobro delamo. V takem učnem okolju se učenci počutijo sprejeti in varni, učitelji pa jim lahko nudimo kvaliteten vzgojno-izobraževalni proces. Pri tem je pomembno, da so vsem vpletenim v vzgojno-izobraževalni proces jasna pravila in posledice, kadar pravil ne spoštujejo in jih ne upoštevajo.

V razredih se zadnja leta vedno pogosteje srečujemo z učenci, ki med vzgojno-izobraževalnim delom ne zmorejo funkcionirati v skladu s pričakovanji. Govorimo o različnih vedenjskih odstopanjih, ki so lahko posledica razvojnih težav, vzgoje staršev ali drugih dejavnikov. Čeprav gre velikokrat za posamezne učence, njihovo nezaželeno vedenje vpliva na počutje in duševno zdravje vseh ostalih v skupini. Posledično šolske prakse ne morejo potekati kot so bile načrtovane in zato vzgojno-izobraževalni proces ne more biti kvaliteten.

b) Nacionalna konferenca

Konec leta 2017 je bila na Brdu pri Kranju pod okriljem Ministrstva za izobraževanje, znanost in šport, Zavoda republike Slovenije za šolstvo in Sindikata vzgoje, izobraževanja, znanosti in kulture Slovenije organizirana **nacionalna konferenca** na temo **Varno in spodbudno učno okolje**. Na konferenci so priznani strokovnjaki, ki se ukvarjajo s to tematiko, predstavniki učencev in dijakov, pedagoški delavci v vrtcih, šolah in dijaških domovih, predstavniki pedopsihiatrične stroke ter predstavniki Centrov za socialno delo poudarjali, da v šolskih praksah na različnih nivojih prihaja do zaskrbljujočih stanj in nevzdržnih situacij pri vzgojno-izobraževalnem delu, zaradi česar je bila omenjena konferenca tudi organizirana. Strokovnjaki in praktiki so soočali poglede na aktualne dileme, povezane z vzgojnimi praksami, odnosi in problematiko neželenega vedenja v šoli. Začrtane so bile prve smernice, kako postopati naprej, da bi šolsko okolje lahko bilo varno, kot je bilo v preteklosti samoumevno.

Govora je bilo o soustvarjanju varnega in spodbudnega učnega okolja, razredni klimi, spodbujanju prosocialnega vedenja z vključujočo, varno šolo, o nasilju v razredu, o motiviranju učencev, o pripisovanju in prevzemanju odgovornosti ob motečem vedenju učencev, o ogroženosti pedagoškega poslanstva in o možnostih ukrepanja.

c) Seminarji za pedagoške delavce

V naslednjih letih je Zavod Republike Slovenije za šolstvo organiziral več izobraževalnih seminarjev za krepitev kompetenc pedagoških delavcev in sistematično razvijanje varnega in spodbudnega učnega okolja v šolskih prostorih.

Udeleženci so poglobili zavedanje o pomenu dobre klime v razredu in psihosocialnih odnosov (na ravni kolektiva in razreda). Okrepili so veščine vodenja razreda za dobro vključenost učencev in zmanjševanje vedenjskih težav. Skozi izkustveno učenje so se izpopolnjevali v lastni čustveni in socialni pismenosti (komunikacijske veščine, socialne igre, uravnavanje čustev, reševanje konfliktov in iskanje konsenza) oziroma odnosni kompetenci z namenom vključevanja čustvenega in socialnega učenja tudi v pouk. Na primerih so ugotavljali povezanost vedenja in čustev, seznanili so se z razlogi neželenega vedenja učencev in urili strategije za preprečevanje oziroma izboljšanje le-tega.

Prav tako so udeleženci spoznali protokol za ravnanje v primerih nasilja in razliko med nasiljem in konflikti. Usvojili so temeljne veščine moderiranja skupinskih procesov in kolegalnega podpiranja, ki so jih nato med posameznimi srečanji preizkušali v kolektivu.

3. VARNO IN SPODBUDNO UČNO OKOLJE JE VIZIJA OSNOVNE ŠOLE LUDVIKA PLIBERŠKA MARIBOR

Tudi na Osnovni šoli Ludvika Pliberška Maribor smo se soočali z omenjeno problematiko, ki je v zadnjih dveh desetletjih vedno bolj izrazita in moteča pri vzgojno-izobraževalnem delu. Zaradi neželenega vedenja posameznih učencev, šolske prakse niso potekale, kot bi si želeli oziroma kot so bile načrtovane. Počutili smo se nemočni, saj zaradi motečega ali celo agresivnega vedenja posameznih učencev, ostalim učencem nismo mogli zagotoviti niti varnega, kaj šele spodbudnega učnega okolja.

a) Šolski tim

Šolska pedagoginja, specialna pedagoginja in učiteljica razrednega pouka smo se udeležile omenjene **konference Varno in spodbudno učno okolje**, kjer smo na delavnicah izmenjali izkušnje z ostalimi udeleženci ter ugotavljali, da se s podobno problematiko soočajo tudi na drugih šolah. Sledila je prva preizkušnja pridobljenih znanj v praksi ter načrtovanje nadaljnjih izobraževanj in aktivnosti na šoli.

Oblikovali smo **šolski tim**, v katerem se je šolski pedagoginji in učiteljici razrednega pouka pridružila še učiteljica predmetnega pouka, ravnateljica ter pomočnica ravnateljice. Udeležile smo se **4-dnevnega seminarja Spodbudno in varno učno okolje**, ki ga je izvedel Zavod republike Slovenije za šolstvo. Trajal ja v daljšem časovnem obdobju in sicer pet mesecev v šolskem letu 2018/2019.

Članice šolskega tima smo krepile kompetence, hkrati pa smo v šolski praksi že izvajale **preventivne dejavnosti na področju duševnega in telesnega zdravja ter dejavnosti socialnega učenja**.



SLIKA 1: Predstavitev preventivnih dejavnosti za skrb telesnega in duševnega zdravja ter dejavnosti socialnega učenja na Osnovni šoli Ludvika Pliberška Maribor.

b) Izvedba v praksi

Na izobraževanjih smo poglobile znanja o tem, kako vzpostaviti dober stik z učenci, kako ravnati ob pojavu nemira ali drugih oblik neželene vedenja posameznika ali skupine, kako izpeljati pogovor z učencem z neželene vedenjem, kako ravnati v primeru konfliktov in nasilja ... Vsa ta znanja smo preizkušale v praksi v vsakodnevnih situacijah.

Z različnimi vajami, igrami in dejavnostmi za **razvijanje socialne in čustvene pismenosti** smo pri učencih počasi razvijale učinkovitejšo vzpostavljanje odnosa s sabo in drugimi ter prepoznavanje čustev pri sebi in drugih ter ustrezno reagiranje.

Učiteljica razrednega pouka sem z učenci v sklopu ur pri predmetu spoznavanje okolja načrtno namenila štiri šolske ure temi **nenasilna komunikacija**. V tem šolskem letu (2018/2019) smo se prvič srečali z **t. i. jezikom volkov in jezikom žiraf**. Gre za dva različna komunikacijska pristopa/jezika, ki ju je predstavil M. Rosenberg. Jezik žiraf predstavlja prijateljske fraze, medtem ko jezik volkov predstavlja konfliktne fraze. Učenci so spoznali značilnosti jezika žiraf in značilnosti jezika volkov ter ju skozi različne dejavnosti aktivno uporabljali. Izvajali so vaje, reševali delovne liste, pripravljali tabelske slike, zapise v zvezek, na koncu pa pripravili kratko dramatizacijo o tem, kako uporabljati jezik žiraf in ne jezika volkov.

Tako smo z učenci krepili in razvijali temeljne spretnosti nenasilne komunikacije. Učenci so se učili na spoštljiv način izraziti svoja lastna čustva in potrebe; povedati, kar vidijo in slišijo, ne da bi ob tem koga kritizirali; oblikovati prošnjo in ne zahtevati; se zahvaliti; naučili so se, kako obtožb, kritik in zahtev ne jemljejo osebno, ampak poskušajo empatično prisluhni jeziku, ki ga drugi uporabljajo, da bi izvedeli katere so njihove neizpolnjene potrebe.

V nadaljevanju so učenci 2. razreda s kratko dramatizacijo o jeziku žiraf in jeziku volkov seznanili druge **učence od 1. do 4. razreda**, kar je tudi pri njih vzpodbudilo željo po aktivnostih na to temo.

Praktično predstavitev oziroma dramatizacijo so predstavili tudi **staršem** na skupni pogovorni uri. Odziv staršev je bil dober, kar nas je motiviralo za nadaljnje aktivnosti.

Ob predstavitvah so tudi ostale **učiteljice razrednega pouka** izrazile zanimanje za tovrstno vpeljevanje učenja nenasilne komunikacije.

c) Akcijski načrt

Zaradi dobrega odziva na predstavljene aktivnosti, smo članice šolskega tima pripravile **akcijski načrt** za prihodnje šolsko leto. Cilj tega načrta je bil, da bi pri izvedbi preventivnih dejavnosti za sooblikovanje varnega in spodbudnega učnega okolja sodelovali tudi drugi učitelji, saj smo težili k temu, da bi bili pri sooblikovanju varnega in spodbudnega učnega okolja soudeleženi **vsii učitelji in učenci naše šole**.

Pred začetkom novega šolskega leta smo pripravili **izobraževanje** za celoten kolektiv naše šole. Sodelavcem smo predstavile teoretična izhodišča ter pripravile **delavnice** z aktivnostmi za razvijanje socialne in čustvene pismenosti.

č) Aktiv I. vzgojno-izobraževalnega obdobja

Nekaj dni kasneje smo se **učiteljice na aktivu**, kjer smo načrtovale za prihajajoče šolsko leto, odločile, da se nam zdi smiselno, **učenje jezika žiraf in volkov v šolskem letu 2019/2020**, vpeljati na raven celotnega prvega vzgojno-izobraževalnega obdobja.

Ob tem smo se odločile, da poenotimo oziroma pripravimo preprosta **šolska pravila**, ki bi učence v nespremenjeni obliki spremljala več let. Izhajale smo iz dejstva, da je za varno učno okolje pomemben red. Red in doslednost otroku namreč omogočata, da se v svojem okolju počuti varen, ker ve, kje so meje in kako bo odreagiraj, ko bo potrebno, pa tudi na koga se bo obrnil, kadar bo naletel na težave (Juul in Jensen, 2010). Zato imamo v šoli pravila, ki določajo pravila življenja ter dela v šoli in so obvezujoča za vse, ki se nahajajo v šolskem prostoru.

Ob tem smo poudarile **ničelno toleranco do nasilja**.



SLIKA 2: Šolska pravila poenotena in poenostavljena za učence prvega-vzgojno izobraževalnega obdobja.

V mesecu septembru smo staršem na **roditeljskem sestanku** vse učiteljice od 1. do 3. razreda predstavile vsebine in načrt dela na področju razvijanja spodbudnega in varnega učnega okolja. Izpostavile smo šolska pravila ter nenasilno komunikacijo.

Staršem smo razložile, da spoštujemo pravice posameznega učenca, vendar pred tem **pravice skupine učencev**. Če na primer otrok s svojim vedenjem moti pouk, s svojim dejanjem posega v zakonsko pravico ostalih otrok do kvalitetnega izobraževanja. Šola pa je dolžna poskrbeti, da se to ne dogaja, zato izvaja več postopkov. Izhajamo iz ničelne tolerance do nasilja, kar pomeni, da je vsakršno nasilje (potiskanje, brcanje, žaljenje, zmerjanje, udarjanje ...) strogo prepovedano.

V primeru kršitev pravil šolskega reda izvedemo v skladu z načelom postopnosti različne **postopke in ukrepe**. Le-ti se stopnjujejo glede na vrsto kršitve (lažja, težja, najtežja) ter ponavljajoče kršitve.

Pomen varnega in spodbudnega učnega okolja poudarjamo tudi na spoznavnih srečanjih pred vpisom **bodočih prvošolcev**, prav tako jim te vsebine predstavimo v šolski brošuri Prvošolec.

d) Dnevi dejavnosti in aktivnosti v vsakdanjem življenju v šoli

Učiteljice smo v letnem delovnem načrtu planirale tudi **dan dejavnosti** na temo varno in spodbudno učno okolje. Od šolskega leta 2019/2020 v mesecu septembru vsako šolsko leto izvedemo takšen dan dejavnosti.

Učenci se učijo in razvijajo komunikacijske spretnosti, saj velik poudarek namenimo **jeziku volkov in žiraf**.

Da bi bila v razredih in na šoli dobra delovna klima ter da do kršitev pravil šolskega reda ne bi prihajalo, učiteljice ne le enkrat letno z dnevom dejavnosti, temveč vsakodnevno z različnimi igrami, vajami in aktivnostmi skrbimo za **razvijanje socialne in čustvene pismenosti učencev**.

e) Predmetna stopnja

Razvoju socialne ter čustvene pismenosti namenijo, kadar je to le mogoče, pozornost tudi učitelji na predmetni stopnji.

Članica šolskega tima, učiteljica **predmetne stopnje**, je pripravila zbirko vaj in aktivnosti. Učitelji in šolska pedagoginja predvsem v sklopu razrednih ur predstavljene tehnike in orodja preizkušajo v praksi z učenci na predmetni stopnji.

Prav tako v sklopu projekta Erasmus izvajajo z učenci delavnice t. i. **team buildinga**, ki tudi razvijajo socialno in čustveno zrelost pri starejših učencih. Pri teh dejavnostih sodelujejo med seboj učenci razredne in predmetne stopnje.



SLIKA 3: Dan dejavnosti na predmetni stopnji - projekt Erasmus.

f) Gibalno spodbudno okolje

Ob najrazličnejših aktivnostih, ki jih izvajamo na šoli in ob zavedanju, da se otroci v šoli premalo gibljejo smo razmišljali, kako otrokom omogočiti tudi **gibalno spodbudno okolje** oziroma več priložnosti za gibanje.

Uvedli smo vsakodnevni **rekreativni odmor**. Otroci se po prvi ali drugi šolski uri zberejo na šolskem dvorišču in se vodno ali najraje prosto gibljejo (se lovijo, skačejo, plešejo ...).



SLIKA 4: Rekreativni odmor na Osnovni šoli Ludvika Pliberška Maribor.

V letošnjem šolskem letu smo se nekateri učitelji vključili v projekt **pokončna drža**, kar pomeni da vsak dan izvajamo vaje za pokončno držo.

Predvsem pri mlajših učencih pa skušamo **učne vsebine** vsako šolsko uro **povezovati z gibalnimi aktivnostmi**. Učenci ob tem uživajo, so sproščeni in so bolj motivirani za delo. Pri vseh aktivnostih radi sodelujejo, po gibalnih dejavnostih so motivirani in lažje sledijo učnemu delu.

3. SKLEP

S prispevkom smo želeli prikazati, kako je mogoče s **sistematičnim pristopom** omogočiti varno in spodbudno učno okolje.

Prvi koraki sistematičnega pristopa segajo na Osnovni šoli Ludvika Pliberška Maribor v šolsko leto 2017/2018. Takrat smo intenzivno začeli z dejavnostmi razvijanja varnega in spodbudnega učnega okolja z učenci, ki so danes že na predmetni stopnji (v 7. razredu).

Ocenjujemo, da se je v teh letih med učenci naše šole dvignila raven sposobnosti kakovostne komunikacije, da učenci doživljajo svoje socialne odnose kot kakovostne, da znajo tudi v

konfliktnih situacijah ustrezno odreagirati in da se bolj zavedajo svoje odgovornosti pri soustvarjanju dobre razredne klime.

Zaradi jasne in večkratne predstavitve pomembnosti upoštevanja šolskega reda staršem opazamo, da je v razredih med učenci veliko manj neželenega vedenja. Med učenci prihaja do konfliktov veliko redkeje in ko pride do sporov, se znajo pogovoriti in ustrezno odreagirati.

Ne zgubljam več časa s posameznimi učenci, ki s svojim vedenjem onemogočajo kvalitetno delo tako učiteljev kot učencev. Kadar pa do le-tega pride, ustrezno ukrepamo, kot smo planirali v postopkovniku v primeru kršitev šolskih pravil. Pri tem so nekateri učitelji bolj, drugi manj dosledni.

Seveda gre pri tem za dolgotrajni proces in nič ne moremo spremeniti čez noč. Pomembno je, da ostaja varno in spodbudno učno okolje vizija naše šole, da v to verjamemo, da smo se pripravljene vsi vpleteni truditi in učiti ter da smo pri uresničevanju le-tega vztrajni.

Zagotovo pa lahko trdimo, da se je delovna klima na šoli izboljšala. V takem okolju lahko uresničujemo visoko zastavljene cilje za kakovosten pouk in se nam ni potrebno ukvarjati z vzgojno problematiko. To motivira tudi učitelje, da svoje delo opravljajo z večjim veseljem, saj delajo v zdravem okolju, v normalnih pogojih.

Zavedamo se, da je takšno okolje pomembno ohranjati in nadgrajevati, zato si želimo, da bi v naslednjem šolskem letu vnesli še več dejavnosti na predmetno stopnjo, morda tudi načrtovali dan dejavnosti za celotno šolo in sledili cilju: **zdrav duh v zdravem telesu.**

Na osnovi predstavljenega zaključujemo, da prizadevanja na naši šoli za zagotavljanje varnega in spodbudnega učnega okolja vplivajo na boljše počutje naših učencev ter h kakovostnejšemu pouku in da bi predstavljena praksa naše šole lahko bila v pomoč tudi drugim šolam v Sloveniji.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Glasser, W. (1998). Dobra šola. Vodenje učencev brez prisile. Radovljica: Regionalni izobraževalni center.
- [2] Juul J. in Jensen H. (2010). Od poslušnosti do odgovornosti. Radovljica: Didakta.
- [3] Peček, M. (2006). Predgovor. V Macura-Milovanović, S., Otroci iz Deponije. Pedagoški vidiki vključevanja romskih otrok v izobraževalni sistem – analiza akcijskega eksperimenta. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- [4] Pergar Kuščer, M. (1999). Šola in otrokov razvoj – Mlajši otrok v šoli. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- [5] SSKJ (Slovar slovenskega knjižnega jezika). (2002). Ljubljana: DZS

DOLOČANJE ANTIOKSIDANTOV IN FENOLNIH SPOJIN V RAZLIČNIH VRSTAH MEDU IN NJIHOVA ANTIMIKROBNA UČINKOVITOST

POVZETEK

Čebelji pridelki so popolnoma naravna živila, ki jih pridobivamo neposredno iz narave. Te majhne rumeno-črne živalce z opraševanjem pripomorejo k ohranjanju biološkega ravnovesja v naravi, omogočajo obstoj različnim živalskim vrstam ter tudi človeku. Ob vsem tem pa izdelujejo čebelje pridelke, ki nam v našem vsakdanjem hitrem tempu življenja pomagajo krepiti in ohranjati zdravje. Med ni le odličen vir energije ter vitaminov in mineralnih snovi, pač pa omogoča tudi boljše izkoriščanje drugih snovi iz hrane. V nalogi smo se ukvarjali z vsebnostjo različnih značilnih učinkovin v medu, kot so antioksidanti, kisline, encimi, minerali, vitamini in fenolne spojine. Za vzorce smo izbrali štiri različne vrste slovenskega jedilnega medu in medicinski med, ki je namenjen zunanji uporabi. S pomočjo Vis spektrofotometra smo izmerili absorbance posameznih vzorcev medu ter izračunali koncentracijo fenolnih spojin. S tem smo dokazali, da je vsebnost fenolnih spojin povezana tudi z barvo medu. Ta vpliva tudi na antioksidativno učinkovitost, saj je barva medu odvisna od prisotnih pigmentov (karotenoidov in flavonoidov), ki imajo antioksidativne lastnosti.

Pri mikrobiološkem delu smo skupnim izmerjenim učinkovinam v posameznem medu dokazali še antimikrobni učinek z metodo difuzije na trdem gojišču na mikrobioto ustne votline, ki smo jo pridobili z brisom ustne sluznice zdravega človeka. Protibakterijsko delovaje medu je posledica kombinacije različnih dejavnikov v medu.

KLJUČNE BESEDE: antimikrobne lastnosti medu, antioksidanti, fenolne spojine, mikrobiota

DETERMINATION OF ANTIOXIDANTS AND PHENOLIC COMPOUNDS IN DIFFERENT TYPES OF HONEY AND THEIR ANTIMICROBIAL EFFECTIVENESS

ABSTRACT

Bee products are completely natural foods obtained directly from natural sources. Through the process of pollination these small, yellow-black colored animals help to maintain the biological balance in nature and enable the existence of various animal species and humans. In addition to this, they produce bee products to help us straighten and maintain our health in our everyday, fast-paced life. Honey is not only an excellent source of energy, vitamins and minerals, but it also enables better utilization of other substances from food.

The purpose of this task was to address the content of various characteristic active substances in honey, such as antioxidants, acids, enzymes, vitamins and phenolic compounds. For samples, we chose four different types of Slovenian edible and medicinal honey for external purposes. The absorbance of individual honey samples was measured with a Vis spectrophotometer and the concentration of phenolic compounds was calculated. With this, we were able to prove that the content of phenolic compounds is also related to the color of honey. This also affects the antioxidant efficiency, as the color of the honey largely depends on the pigments present (carotenoids and flavonoids), which also have antioxidant properties. In the microbiological work, we also demonstrated the antimicrobial effect of the total measured active substances in individual honey using the diffusion method on a hard culture medium on the microbiota of the oral cavity, which was obtained by swabbing the oral mucosa of a healthy person. The antibacterial effect of honey is the result of a combination of different factors in honey.

KEYWORDS: antimicrobial properties of honey, antioxidants, phenolic compounds

1. UVOD

Med je gosto tekoče ali pa kristalizirano živilo, ki ga proizvajajo čebele. Nastane iz različnih virov; predvsem iz cvetličnega nektarja ali drugih izločkov živih rastlinskih delov ali pa iz vrst mane, izločkov žuželk, ki so na živih delih rastlin. Osnovni material prinašajo čebele v panj, kjer ga obdelajo ter mu dodajo izločke svojih žlez, ga zgostijo in nato shranjujejo v pokritih celicah satja (Božnar A., 1998). Preprosto povedano je med razmeroma nasičena raztopina različnih sladkorjev v spremenljivih deležih v vodi. Vsebuje pa tudi fenolne spojine, mineralne snovi, kot so železo, natrij in kalcij, vitamine, antioksidante in tudi majhne količine beljakovin (Lužar, 2020). Kljub temu, da nastane z mešanjem rastlinskih in živalskih izločkov, je med živilo živalskega izvora. Ljudje ga uporabljamo vsak dan, tako za uživanje kot zdravljenje, že več tisoč let. Med naj bi veljal za edino sladilo, ki velja za zdravo živilo tako za mlade kot za stare. Izjema so otroci, mlajši od enega leta, saj je njihov imunski sistem še preslabo razvit, da bi bil odporen na spore bakterije *Clostridium botulinum*, ki so lahko prisotne v medu.

2. VRSTE MEDU

Poznamo mnogo vrst medu, vsaka vrsta posebej je dobila ime po rastlini iz katere čebele med pridelujejo. V nalogi smo uporabili pet različnih medov; žajbljev med, kostanjev med, ajdov med, hojev med in medicinski med. Večinoma velja, da lahko med pridobljen iz nektarja ali mane označimo kot vrstni med, če je v končnem pridelku več kot 45% cvetnega prahu ene vrste rastlin. Pri tem mora imeti tudi barvo, vonj in okus, značilen za med iz te vrste rastlin ali mane (Božnar A., 1998). Različne vrste medu so dobile ime po rastlinah, na katerih čebele nabirajo nektar oziroma mano.

Žajbljev med je med z žajblja, ki ga večinoma pridelujejo v Istri, Hrvaškem primorju in Dalmaciji. V Sloveniji ga pridelajo zelo malo. Žajbelj se ponaša s številnimi koristnimi lastnostmi za zdravje. Žajbelj je bil za Rimljane sveta rastlina njegovo nabiranje pa je bilo povezano s številnimi obredi. Grki so žajbelj uporabljali pri kačjih ugrizih. Ta rastlina ima v ljudskem zdravilstvu zares bogato zgodovino. Velja za izjemno aromatičen grm, ki izredno privablja čebele. Tekoč med je zlatorumene barve, medtem ko je v trdnem stanju živo rumen. (Božnar A., 1998).

Kostanjev med je tekoč temno rjavkastordeče barve, strjen pa je le rjavkast in debelozrnat. Je grenek, vonj pa ima po pelinu. Pravi kostanj je za čebele zelo pomembna medovita rastlina. Čebelam nudi ob medicini tudi obilico cvetnega prahu. Grenčina medu izvira iz zrn cvetnega prahu, ki ga je v kostanjevem medu zelo veliko. Zaradi tega je tudi izredno zdravilen, saj je njegova vitaminska in mineralna vrednost veliko večja kot pri drugih vrstah medu. (Božnar A., 1998).

Ajdov med je tekoč temno rdečkastorjav, ko je strjen je svetlo rjav. Ajda (*Fagopyrum esculentum*) je enoletnica, ki sodi v družino dresnovk. Čeprav botanično ne sodi med žita, jo zaradi načina predelave zrn v kašo, zdrob, kosmič in moko, uvrščamo mednje. Predelava ajde je enostavna. Ajda začne cveteti v drugi polovici avgusta ter cveti do sredine septembra. Njeni

cvetovi izločajo nektar le zjutraj in zvečer. Njeno medenje pospešuje visoka zračna vlaga, zato so zanj posebno ugodni soparni dnevi ter dnevi z jutranjo vlago. Med ima kiselkast okus, sladno aromo ter značilen ter močan živalski vonj. Ajdov med naj bi deloval antioksidativno in antibakterijsko ter vplival na hitrejše celjenje ran. Kmalu po točenju kristalizira v velike kristale. (Božnar A., 1998).

Medicinski med proizvajalca Tosama v tubi Vivamel je kostanjev med, ki je v celoti naravno pridelan in nerazredčen. Je samostojna primarna obloga, namenjena namestitvi neposredno na rano. Namenjen je torej celjenju ran. Spodbuja čiščenje rane, omogoča vlažno celjenje, prav tako deluje antimikrobno in preventivno, pospešuje zapiranje rane, nastajanje novega tkiva, celjenje z manj brazgotinami ter zmanjšuje neprijeten vonj. Med je popolnoma naraven in brez sintetičnih ter gensko spremenjenih komponent. Ni namenjen oralni uporabi (Tosama, 2020).

3. SESTAVA MEDU

Glavna sestavina medu so sladkorji, med katerimi prevladujeta monosaharida fruktoza in glukoza. Različne vrste medu poleg njiju vsebujejo tudi več različnih oligosaharidov. Vsebnost posameznih sladkorjev je močno povezana z botaničnim izvorom medu. Med iz mane vsebuje več oligosaharidov, ki za nekatere vrste medu iz nektarja niso značilni. Zraven sladkorjev so v medu še beljakovine, voda, aminokisliline, organske kisline, encimi, vitamini in fenolne spojine, ki medu dajejo značilen okus in aromo ter vplivajo na antioksidativno in antimikrobno lastnost (Gaber Žveplan, 2013).

Antioksidanti so tiste sestavine živil oz. dodatki živil, ki so bodisi lovilci radikalov, tvorijo kelate s kovinskimi ioni ali pa kot reducenti kako drugače preprečujejo ali zmanjšujejo pojav žarkosti živil in druge oksidativne spremembe senzoričnih in prehranskih lastnosti živil. Spojine, ki so antioksidanti, preprečujejo oksidacijo snovi. Oksidacijo, ki je verižna reakcija povzročajo oksidanti in radikali (Abram, 2000).

Fenolne spojine so sekundarni metaboliti in so prisotne v vseh rastlinah. Imajo najmanj en aromatski obroč z eno ali več hidroksilnimi (-OH) skupinami direktno vezanimi na obroč. Njihova strukturna oblika variira od enostavnih fenolnih molekul do kompleksnih polimerov z visoko molsko maso. Običajno so v glikozilirani obliki, kar poveča njihovo topnost v vodi (Bravo, 1998).

Flavonoidi so zelo razširjene v vodi topne fenolne spojine. Flavonoidi v medu so zelo pomembne spojine, ki so prisotne v manjših količinah z glavnim izvorom iz cvetnega prahu rastlin katere obiskujejo čebele. Rastline biosintetizirajo različne fitokemijske sestavine, ki lahko ugodno vplivajo na zdravje. Flavonoidi v medu delujejo protivnetno, protimikrobno in preprečujejo oksidacijo škodljivega holesterola LDL in s tem nastanek krvnih strdkov. Prav tako delujejo kot antioksidanti in s tem ščitijo celice pred telesno poškodbo. Posebno vlogo pa ima hormon acetilholin, ki ohranja zdravo srce in živčevje (Maln, 2020). Encimi v medu izvirajo iz nektarja ali mane in cvetnega prahu ter imajo pomembno vlogo pri nastanku medu iz medicne. (Bertoncelj, 2008).

4. BAKTERIJE V MEDU

V medu bakterije praviloma ne morejo preživeti, saj zaradi svojih sestavin deluje protimikrobno. Ena od takih lastnosti je vsebnost sladkorjev, kar 70 odstotna. Zaradi tako velike koncentracije sladkorjev je med učinkovit kot medicinsko sredstvo, ki se uporablja za celjenje ran, saj preprečuje okužbo s tujki iz zraka. Druga sestavina, ki deluje na bakterije so flavonoidi, ki delujejo tudi protivnetno.

a) Protimikrobne snovi v medu

Med zavira rast in razvoj velikega števila mikroorganizmov. Vzroki za to so lahko velika vsebnost sladkorjev, majhna vsebnost vode (14-21%), nizek pH, prisotnost snovi s protimikrobnim delovanjem, majhna vsebnost dušika (Plut, 2020). Visoka vsebnost sladkorjev v medu pripomore k temu, da se zmanjša delež biološko dostopne vode, s tem pa se ustvari okolje, ki je skrajno neugodno za rast mikroorganizmov. Rast bakterijskih vrst, ki so občutljive na nizko vsebnost vode v okolju lahko med zavira že pri nizkih koncentracijah, če vsebuje dovolj veliko količino drugih protimikrobnih faktorjev.

5. METODE DELA

Namen naloge sta bila predvsem razumeti in pojasniti delovanje medu na bakterije v ustih in ugotoviti korelacije med vsebnostjo fenolnih spojin v medu in protimikrobno učinkovitostjo na ustno mikrobioto, zaradi česar so ga uporabljali v ljudskem zdravstvu že pred tisočletji, nato pa z eksperimenti dokazati delovanje posameznih učinkovin medu.

a) Merjenje pH

Vrednost pH smo merili z relativno natančnim merilnikom, ki je pri vseh vrstah testiranega medu pokazal kislost, nižjo od 6,5. pH medu je odvisen od količine skupnih kislin in skupnih fenolnih spojin v medu.

Najvišjo vrednost je imel kostanjev (6,29), najnižjo pa ajdov med (4,75). Med vsebuje več vrst kislin in razne fenolne spojine, od fenolov do flavonoidov, ki so po kislosti šibke kisline (Gaber Žveplan, 2013). Kombinacije teh dveh skupin snovi so različno kisle, pH variira od 3,2 do 6,5. To so tudi pričakovane vrednosti pH medu. Med zorenjem medu, se v določenem času lahko zniža pH vrednost medu zaradi daljšega delovanja encima glukoza oksidaza, ki iz glukoze izdeluje kisline, stranski produkt pa je vodikov peroksid. Občutno se poveča količina prostih kislin v medu, količina fenolnih spojin pa ostaja bolj ali manj nespremenjena (Kozlar, 2007).

b) Določanje skupnih fenolov

Določanje skupnih fenolov smo izvedli fotometrično s Folin-Ciocalteu jevim reagentom (FC reagent), ki je mešanica fosfoživosrebrove in fosfomolibdenske kisline. Fenolne spojine v 34 bazični raztopini Na_2CO_3 reducirajo FC reagent. Galno kislino smo uporabili kot referenčno spojino oziroma standard (Cesar, 2018).

Koncentracija skupnih fenolnih spojin je višja pri temnejših medovih. Na prvo mesto uvrščamo kostanjev med (26,30 mg GAE/kg), na drugem mestu je ajdov med (24,20 mg GAE/kg) in na tretjem hojev med (23,57 mg GAE/kg). Žajbljev med spet izstopa z manjšo koncentracijo skupnih fenolov (14,37 mg GAE/kg). Pri obeh meritvah pa izstopa medicinski med, kar je dokaj razumljivo, glede na to, da to ni le med, ki ga pridelajo čebele, ampak je farmacevtsko izboljššan in predelan produkt.

Večja kot je vsebnost skupnih fenolnih spojin in večja kot je antioksidativna učinkovitost, temnejša je barva medu.

c) Določanje antioksidantne učinkovitosti

Antioksidativno učinkovitost smo analizirali z uporabo 2,2-difenil-1-pikrilhidraliza (DPPH). Izmerili smo absorbanco antioksidantov v medu.

Antioksidativna učinkovitost je v povprečju naraščala po naslednjem vrstnem redu: žajbelj < kostanj < ajda < hoja < medicinski med. Antioksidativna učinkovitost izražena kot odstotek inhibicije je s časom naraščala pri vseh medovih razen pri žajbljevem medu. Višja kot je masna koncentracija fenolnih spojin, večji je vpliv antioksidativne lastnosti posameznega medu.

č) Določanje antibakterijske učinkovitosti

Za določanje antibakterijske učinkovitosti medu uporabili metodo difuzije na trdem gojišču z difuzijskimi antibiogrami. Metoda temelji na vnosu medu v vdolbinico na agarju, inokuliranim z brisom iz zob. Med inkubacijo med iz začetne točke nanosa pronica v agar in v okolici, kjer je njegova koncentracija še dovolj velika, prepreči rast bakterijske kulture. To se pokaže kot čisto območje okoli vdolbinice, ki mu pravimo inhibicijska cona. Večji kot je premer inhibicijske cone bolj antibakterijsko učinkovit je med.

Določili smo, da imata kostanjev in hojev med najboljši antimikrobni učinek na bakterije ustne sluznice. Sledi jima medicinski med, dosti slabši antimikrobni učinek pa sta imela žajbljev in ajdov med. Naši rezultati se s tem ujemajo, saj sta bila na mikrobe ustne sluznice najbolj učinkovita kostanjev in hojev med, ki sta imela povprečni premer inhibicijskih con več kot 28 mm. Malo manj učinkovit je bil medicinski med, ki je imel povprečni premer inhibicijskih con 23,36 mm. Občutno manjši povprečni premer inhibicijskih con pa sta imela ajdov in žajbljev med in s tem smo dokazali, da sta tudi najmanj antimikrobno učinkovita.

6. ZAKLJUČEK

Med že pri nizkih koncentracijah zaradi svoje antibakterijske učinkovitosti ustavi rast najpomembnejših škodljivih bakterijskih vrst, ki okužujejo rane. Postal je sestavni del številnih oblog in mazil za sodobno oskrbo ran, ima pa tudi velik potencial pri zdravljenju ran ter razjed na ustni sluznici, s svojim antibakterijskim učinkom in delovanjem preprečuje številne okužbe v ustni votlini (Molan, 2001). Protibakterijsko delovaje medu je posledica kombinacije različnih dejavnikov v medu. Na antimikrobno delovanje medu torej vpliva tudi vrsta rastline in posledično tudi vrsta medu.

Flavonoidi so v vodi topne fenolne spojine, ki so zelo razširjene v rastlinah in imajo več funkcij. So rastlinski pigmenti, ki dajejo rdečo, rumeno in modro barvo cvetovom in plodovom. Zaradi tega lahko potrdimo korelacijo med temno barvo medu in veliko vsebnostjo fenolnih spojin. Iz vira prav tako vemo, da je tudi antioksidativna učinkovitost povezana z barvo medu, saj je barva medu odvisna od prisotnih pigmentov (karotenoidov in flavonidov), ki imajo antioksidativne lastnosti. Najvišjo vrednost fenolnih spojin in največjo antioksidativno učinkovitost smo določili pri temnejših medovih. Najbolj antioksidativno učinkovit je bil hojev med (14,5%), sledi mu ajdov med (14,2%) ter kostanjev med (12,0%). Žajbljev med (4,1%) po rezultatih izstopa, kar lahko pripisujemo njegovi svetlejši barvi.

Socha in sod. (2011) so ugotovili močno povezavo med vsebnostjo skupnih fenolnih spojin in antioksidativno učinkovitostjo. Pravijo, da na večjo antioksidativno učinkovitost vplivajo v glavnem fenolne spojine. Manjši delež pa prispevajo tudi ostale spojine, kot so askorbinska kislina, tokoferol, karotenoidi in prolin. Perna in sod. (2012) določili le zmerno povezavo med vsebnostjo skupnih fenolnih spojin in antioksidativno učinkovitostjo. Dokazali smo, da je antioksidativna učinkovitost medu res posledica vsebnosti skupnih fenolnih spojin.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Božnar A., S. J. [1998]. Od čebele do medu. Ljubljana: Kmečki glas,.
- [2] Bertoncej, J. [2008]. Identifikacija in vsebnosti nekaterih antioksidantov v slovenskem medu.
- [3] Bravo, L. (1998). Polyphenols: Chemistry, Dietary Sources, Metabolism and Nutrition Significance. *Nutrition Reviews, Volume 56, Issue 11*, 317-333.
- [4] Bogdanov, S., Lullmann, Martin, Ohe, v. d., Russmann, Vorwohl, . . . Ivanov. Honey quality, methods of analysis and international regulatory standards: Review of the work of the International Honey Commission. *Mitteilungen aus dem Gebiete der Lebensmitteluntersuchung und Hygiene*, 90: 108-125,1999.
- [5] Božnar A., S. J. [1998]. Od čebele do medu. Ljubljana: Kmečki glas.
- [6] Cesar, M. [2018]. Čigav je Teran? Maribor: II. gimnazija Maribor.
- [7] Gaber Žveplan, M. [2018]. Antioksidativna učinkovitost slovenskega medu v povezavi z nekaterimi fizikalno kemijskimi parametri. Ljubljana : Univ. v Ljubljani, Biotehniška fakulteta, Odd. za živilstvo.
- [8] Kozlar, S. [2008] .Vpliv letnika na vsebnost sladkorjev in kislin v medu. Ljubljana: Univ. v Ljubljani, Biotehniška fakulteta, Odd. za živilstvo.
- [9] Plut, S. (27. januar 2020). *Čebelarska zveza Slovenije*. Pridobljeno iz Med: <http://www.czs.si/content/C21>
- [10] Socha, R., Juszczak, L., Pietrzyk, S., Galkowska, D., Fortuna, T., & Witczak, T. (2011). Phenolic profile and antioxidant properties of Polish honeys. *International Journal of Food Science and Technology*.

LAHKO Z LETNO ŠOLO V NARAVI RAZVIJAMO IN SPODBUJAMO GIBALNE NAVADE PETOŠOLCEV?

POVZETEK

Letna šola v naravi je izjemna priložnost za učence, da svoje znanje pridobivajo zunaj učilnice in se tako lahko bolj poglobijo v naravno okolje, v katerega so vključeni. Prav tako je letna šola v naravi odlična priložnost, da učenci intenzivno doživijo naravno okolje, ki jih obdaja, v čim večji meri prav z gibanjem. Učitelji Osnovne šole Trzin opažamo korenite spremembe v vedenjskih, predvsem pa v gibalnih navadah učencev, ki so v največji meri posledica pretirane rabe pametnih elektronskih naprav in posledica pandemije. Naša opažanja so se potrdila tudi z opravljeno anketo med 37 petošolci pred odhodom v letno šolo v naravi. Po povratku iz letne šole v naravi smo prišli do spodbudnih ugotovitev. Z anketo smo ugotovili, da so se po vrnitvi iz letne šole v naravi pri večini učencev gibalne navade spremenile. Prav tako učenci manjkrat posežejo po elektronskih napravah oz. so zmanjšali čas njihove uporabe. Učitelji si vsako novo šolsko leto želimo, da se petošolci v kar največji meri udeležijo letne šole v naravi, ki nam poleg vseh ciljev omogoča spodbujanje razvoja gibalnih navad in umik od elektronskih naprav. Zelo pomembno se nam zdi, da v tem času učencem pokažemo ter privzgojimo potrebo in željo do gibanja oz. športa. Ugotovitve, do katerih sem prišla, so za učitelje šole velika motivacija. Še naprej bomo učence spodbujali h gibanju in k vključitvi v šolo v naravi. S prednostmi vključitve seznanjamo tudi starše, učitelji pa se moramo predvsem zavedati, da lahko učence h gibanju spodbudimo predvsem z lastnim zgledom.

KLJUČNE BESEDE: letna šola v naravi, gibanje, petošolci, motivacija

CAN WE ENCOURAGE AND DEVELOP MOVEMENT HABITS OF FIFTH-GRADE PUPILS THROUGH NATURE SCHOOL?

ABSTRACT

Summer school in nature is a great opportunity for pupils to acquire new knowledge outside the classroom and thus be able to immerse themselves more deeply in the natural environment in which they are embedded. This also enables them to intensively experience the natural environment that surrounds them through movement. Teachers of Trzin Primary school have been noticing radical changes in the students' behaviour and, above all, in their movement habits, which are mostly the result of the excessive use of different smart electronic devices and the result of the pandemic. Our findings were also confirmed by a survey conducted among 37 fifth-graders before leaving for the summer school in nature. On return, we came to some quite encouraging conclusions. Another survey showed that movement habits among the majority of students have changed; likewise, they use electronic devices significantly less. Every new school year the teachers encourage all the fifth-graders to participate in summer school in nature, which in addition to all other goals, enables us to promote the development of movement habits and complete withdrawal from electronic devices. We think it is very important that during this time, we encourage and instill in learners the need and desire to move or do different sports. We should also all be aware of the fact that we can only do this to a larger extent by our own example.

KEYWORDS: summer school in nature, movement, fifth graders, motivation

1. UVOD

Šola v naravi je posebna oblika vzgojno-izobraževalnega dela z učenci in sodi v razširjeni program osnovne šole. Je nadgradnja učnega načrta za različne predmete. Izraz *šola v naravi* je izvorni slovenski in uveljavljeni strokovni izraz, ki je natančno opredeljen v skladu s terminološko metodologijo.

Bistvo šole v naravi je, da ves razred ali več vzporednic odide za nekaj časa v naravo, čim manj urbano okolje zunaj kraja stalnega bivanja (k morju, reki, jezeru, v gozd, gore ...), kjer se v posebnih okoliščinah in po posebnem vzgojno-izobraževalnem programu nadaljuje smotrno pedagoško delo, v katerem večji del zavzemajo telesnovzgojne vsebine. Pedagoški proces se nadaljuje, ima pa drugačne razsežnosti in značilnosti. Vzgojno-izobraževalno delo poteka po skrbno načrtovani vsebinski pripravi. Govorimo lahko o medpredmetnem povezovanju, povezujemo učne vsebine različnih področij na praktičen, zanimiv način (Sliki 1, 2: Raziskovalni sprehod).



SLIKI 1, 2: Raziskovalni sprehod.

Pomembna prednost šole v naravi s klasično obliko pouka je večdnevno kontinuirano delo s komponentami, kot so: sproščeno in spodbujajoče vzdušje, pozitivni socialni in psihološki učinki skupine, večja motiviranost. Prav tako tudi, da lahko različne vsebine in različne predmete povežemo na zanimiv in drugačen način, učencem pa hkrati ponudimo fiziološko učinkovite športne dejavnosti. S šolo v naravi uresničujemo tudi cilje iz učnega načrta športne vzgoje, ki so povezani s plavalnim opismenjevanjem, spoznavanjem načinov preživetja v naravi, usvajanjem znanja in spretnosti različnih športov, ki potekajo v naravnem okolju in so tudi del naših prostočasnih dejavnosti v vseh življenjskih obdobjih.

Šola v naravi poteka v dnevih, ki so namenjeni pouku, izjemoma lahko tudi v prostih dnevih. Poleg programa, ki se navezuje na vsebine in cilje učnih načrtov, šola v naravi obsega tudi čas za prehrano, osebno higieno, rekreacijo, sprostitev in počitek.

Od šole do šole pa se zelo razlikuje njena izvedba. Razlike se kažejo na različnih področjih: trajanje šole v naravi, kraj šole v naravi, vrsta nastanitve, organizacija, priprava učencev, nabor aktivnosti, ki se bodo izvajale v času bivanja itd.

Pomembno vlogo ima tudi vzgojno-izobraževalni proces, ki se več razsežnostno, z različnimi vsebinami vključuje v oblikovanje skladno razvite osebnosti otrok in mladostnikov.

Prisotne so tudi individualne razlike med učenci, kot je na primer sposobnost ločljivosti od staršev, gibalne sposobnosti, čustvena stabilnost. Pomemben dejavnik učenčeve vključenosti v šolo v naravi pa so zagotovo tudi finančne zmožnosti staršev. Prispevek za šolo v naravi določi šola. Sredstva za sofinanciranje in subvencioniranje šole v naravi se učencem zagotavljajo iz državnega proračuna. Vsak učenec je do sredstev sofinanciranj in subvencioniranj šole v naravi iz sredstev državnega proračuna v skladu s kriteriji upravičen najmanj enkrat v času njegovega obveznega osnovnošolskega izobraževanja.

Na odločitev, ali se bo učenec udeležil šole v naravi, pa v veliki meri vpliva tudi mnenje vrstnikov, prijateljev, starejših učencev, staršev in nenazadnje tudi učiteljev (Slika 3: Prihod učencev v Zatišje).



SLIKA 3: Prihod učencev v Zatišje.

2. PREGLED RAZVOJA ŠOLE V NARAVI

Šolo v naravi poznajo v taki ali drugačni obliki po celem svetu. Prvi začetki so bili v petdesetih letih, ko so pričeli v Franciji povezovati učenje smučanja in redni pouk.

V Sloveniji začetek šole v naravi sega v leto 1962, ko je takratni svetovalec za športno vzgojo pri Zavodu za prosvetno pedagoško službo Ljubljana I, Jože Beslič, predlagal, da bi četrti razredi osnovne šole odšli na sedemdnevni tečaj plavanja na morje, peti razredi pa na tečaj smučanja v zimski počitniški center.

Zamisel so začeli uresničevati v šolskem letu 1963/64 v občini Ljubljana – Center. Osnovne šole so organizirale petdnevni smučarski tečaj na Gorjah pri Bledu in desetdnevni plavalni tečaj na morju, v Savudriji, med šolskim letom (Slika 4: Raziskujemo obalo).



SLIKA 4: Raziskujemo obalo.

Tega leta se tudi prvič pojavi ime *šola v naravi*, kmalu za tem pa so šolo v naravi s plavalno vsebino poimenovali poletna šola v naravi, tisto s smučarsko vsebino pa zimska šola v naravi. Oba izraza je sprejela teorija in didaktika šolske športne vzgoje, hkrati pa se začneta pojavljati tudi v uradnih listinah prosvetne pedagoške službe.

Po letu 1965 se je šola v naravi proti vsem pričakovanjem začela širiti, čeprav formalno v zakonskih listinah ni bila obvezna. Šole so jo preprosto načrtovale v svojih letnih programih, pri čemer je bila vodilna ljubljanska regija.

V naslednjem šolskem letu (1964/65) sta Jože Beslič in Janez Mesesnel napisala prvi priročnik za šolo v naravi, ki ga je izdal Zavod za prosvetno pedagoško službo Ljubljana I. Vseboval je tako športne vsebine kot tudi vsebine drugih učnih predmetov.

Osem let po prvi šoli v naravi (v šolskem letu 1971/72) in njenem razmahu na območju ljubljanske organizacijske enote Zavoda za prosvetno pedagoško službo se je ta vzgojno-izobraževalna oblika začela širiti po vsej Sloveniji. Hkrati s širjenjem se je tudi vsebinsko dopolnjevala in izpopolnjevala s športnimi vsebinami in z vsebinami drugih učnih in vzgojnih predmetov.

Zavod za prosvetno pedagoško službo Ljubljana I je v navodilih že takrat zapisal, da pedagoški proces v šoli v naravi poteka po predpisanem učnem načrtu s poudarkom na poglobljanju in utrjevanju predelane učne snovi v šoli ter ob neposrednem opazovanju in doživljanju narave.

Največ težav je šoli v naravi povzročalo njeno financiranje, ki ni bilo nikoli sistemsko urejeno. Kljub temu je več kot polovica osnovnih šol v šolskem letu 1980/81 organizirala vsaj eno (poletno ali zimsko) šolo v naravi in ena tretjina šol tečaj v domačem kraju.

Šolski zakon naj bi to vzgojno-izobraževalno obliko dodal in jo uzakonil, vendar do tega ni prišlo. Posamezna šola je torej šolo v naravi lahko organizirala, vendar je morala sama poskrbeti za finance. Kljub temu je leta 1985 poletno šolo v naravi organiziralo 75 % slovenskih osnovnih šol. Po tem letu se je zaradi gospodarske krize število šol, ki so organizirale šolo v naravi, naglo zmanjšalo, saj so šole vedno težje zbrale denar za organizacijo te vzgojno-izobraževalne oblike, zato so morali vedno več prispevati starši. Poleg tega pa so bile težave povezane tudi z

osamosvojitveno vojno, saj je Slovenija za nekaj časa ostala brez ustreznih krajev za poletne šole v naravi. Tako je v šolskem letu 1991/92 samo še 15 - 20 % šol organiziralo šole v naravi, ki so bile le nekajdnevne (skrajšan program).

Začetki šole v naravi so bili težki, ker ji nobena pedagoška institucija ni posvetila ustrezne pozornosti. Tega nista storili niti Visoka šola za telesno kulturo niti Pedagoška akademija. Ker ni bila uvrščena v obvezni del vzgojno-izobraževalnega programa, ji pozornosti niso namenili niti strokovni pedagoški delavci, učitelji in ravnatelji.

V obdobju 1991/2010 se je začela prenova slovenske šole, s katero so se na tem področju pojavile spremembe in šola v naravi je počasi spet pridobila svoje mesto v šolah. Strokovnjaki, ki so pri tem sodelovali, so se zavzemali za enakovrednost poletne in zimske šole v naravi, hkrati pa poudarili, da tečajji plavanja in smučanja ne morejo v celoti nadomestiti dolgoročne naravnosti, ki jo lahko učencem ponudi šola v naravi.

Leta 1996 je bilo v sprejetem Zakonu o osnovni šoli zapisano, da šola v naravi spada v razširjeni program osnovne šole, v katerega se učenci vključujejo prostovoljno.

Organizacija šole v naravi je za šole postala obvezna, udeležba otrok pa prostovoljna, tako kot je bila tudi za vse ostale oblike razširjenega programa. Materialna sredstva so prispevali starši in lokalna skupnost.

3. SPLOŠNI VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNI CILJI PROGRAMA ŠOLE V NARAVI

V času izvajanja šole v naravi učitelj lahko uresniči številne cilje osnovnošolskega programa oz. več učnih načrtov:

- povečuje trajnost in kakovost znanja, ki ga učenec pridobiva tudi preko te oblike vzgojno-izobraževalnega dela;
- spodbuja sposobnost za opazovanje naravnega in družbenega okolja ter samostojno in odgovorno ravnanje do naravnega in družbenega okolja;
- spodbuja socialne in komunikacijske spretnosti in veščine ter razvijanje demokratične komunikacijske kulture;
- spodbuja sposobnost za spoštovanje sebe in drugih oseb ter vzpostavljanje medosebnih in družbenih odnosov;
- razvija sposobnost ustvarjalnega in kritičnega mišljenja in presojanja, učenca usposablja za soočanje z življenjskimi problemi in za samozavestno odpravljanje/reševanje le-teh;
- spodbuja pozitiven odnos do zdravega načina življenja ter vceplja odgovornost za lastno varnost in zdravje;
- skrbi in spodbuja skladen telesni in duševni razvoj posameznika (možnost izbire in povezovanja različnih področij, spoznavanje praktičnih veščin za življenje);
- zagotovi plavalno in smučarsko pismenost osnovnošolca;
- razvija odgovoren odnos do okolja;
- spodbuja vseživljenjsko učenje (učenec spoznava različne možnosti pridobivanja znanja). (Sliki 5, 6: Učenje plavanja).



SLIKI 5, 6: Učenje plavanja.

4. Z UČITELJEM V ŠOLO V NARAVI

Do ustanovitve osemletne osnovne šole v Trzinu leta 1985 smo imeli v kraju le štiriletno osnovno šolo. Podružnična šola je spadala pod Osnovno šolo Mengeš, ki je že okoli leta 1970 organizirala poletno in zimsko šolo v naravi. Tako smo tudi trzinski četrtošolci leta 1984 letno šolo v naravi preživeli v kampu Runke pri Puli, leto dni kasneje, v petem razredu, pa smo se veselili zimske šole v naravi na smučišču v Črni na Koroškem. Na obe šoli v naravi nas vežejo zelo lepi spomini, polni nepozabnih dogodkov, ki jih z vrstniki še danes radi obujamo, pri tem pa se neizmerno zabavamo.

Nepozabni spomini so eno izmed mojih glavnih vodil, ki jih imam v mislih, ko že nekaj let za petošolce organiziram letno šolo v naravi. Sem njen pedagoški vodja, hkrati pa tudi učim plavanje (Slika 7: Učenci v šoli v naravi navežejo trdne prijateljske odnose).



SLIKA 7: Učenci v šoli v naravi navežejo trdne prijateljske odnose.

V zadnjih letih učitelji Osnovne šole Trzin opažamo korenite spremembe v vedenjskih, predvsem pa v gibalnih navadah učencev, ki so v največji meri posledica pretirane rabe pametnih elektronskih naprav in posledica pandemije. Hkrati učitelji opažamo, da imajo učenci tudi težave pri odločitvi o udeležbi v šoli v naravi zaradi prepovedi rabe vseh elektronskih naprav. Pravila šolskega reda namreč jasno določajo, da je prepovedana uporaba mobilnih, elektronskih, komunikacijskih naprav med izvajanjem obveznega, razširjenega, kamor uvrščamo šolo v naravi, in nadstandardnega vzgojno-izobraževalnega programa.

Zaradi omenjenih opažanj je še bolj pomembno, da učence za šolo v naravi čim bolj motiviramo in jih nanjo primerno pripravimo. Šolo v naravi jim predstavimo kot prijetno in nepozabno izkušnjo. Pomembno vlogo pri tem pa ima tudi pedagoški proces, ki se večrazsežnostno vključuje v oblikovanje skladno razvite osebnosti otrok in mladostnikov. S tem pa se učitelji tudi obvežemo, da pripravimo dober program šole v naravi in ga tudi realiziramo.

Vzgojno-izobraževalno delo poteka po skrbno načrtovani vsebinski pripravi, pri kateri lahko povežemo različne vsebine več predmetov na praktičen, zanimiv način. Poudarek je na raziskovanju okolja in odkrivanju prepletenosti ter soodvisnosti med pojavi in procesi. Znanje, ki ga učenci pridobivajo iz neposrednih izkušenj v okolju, se pri skupnih učnih urah razširja in pogloblja. Za učence se pripravijo različne naloge. Pri nekaterih nalogah učenci natančno opazujejo, pri drugih si morajo pomagati s strokovno literaturo, rišejo, rešujejo križanke in počnejo še marsikaj zanimivega. Opazovanje narave pa je eno od opravil, ki ponuja največ zadovoljstva (Slika 8: Pouk v šoli v naravi).



SLIKA 8: Pouk v šoli v naravi.

Veliko pozornost in poudarek v šoli v naravi namenjamo gibanju. Z učenci preživimo tako rekoč štiriindvajset ur, ki jih lahko optimalno razporedimo tako, da se ima učenec možnost gibati kolikor se le da. Vsak dan se skozi ves dan prepletajo različne gibalne dejavnosti: jutranja telovadba s tekom in različnimi gimnastičnimi vajami, plavanje, sprehod, pohod, plesni večer, športne igre, igre brez meja (Slika 9: Gibalne igre na igrišču).



SLIKA 9: Gibalne igre na igrišču.

V začetku letošnjega šolskega leta 2023/24 se je poletne šole v naravi udeležilo 37 učencev, dva učenca se šole v naravi nista udeležila. Za učence, ki so bili prijavljeni, smo pripravili

anketo o njihovih gibalnih navadah in rabi pametnega telefona ali drugih elektronskih naprav. Anketa je bila razdeljena na dva dela. Prvi del ankete so učenci rešili pred odhodom v šolo v naravi, drugi del ankete pa so rešili ob povratku (Slika 10: Anketa pred šolo v naravi in anketa po šoli v naravi).

Anketa: Gibalne navade petošolcev

PRED šolo v naravi

1. Koliko časa dnevno preživiš zunaj? (Obkroži en odgovor.)
 a) Pol ure, b) 1 uro, c) več kot 1 uro.

2. Ali zjutraj, pred šolo, telovadiš? DA NE

3. Kako preživiš čas pred spanjem? (Obkroži en odgovor.)
 a) Igram igrice na telefonu / tablicí,
 b) Igram igrice na računalniku,
 c) gledam TV,
 č) telovadim,
 d) plešem,
 e) Igram družabne igre,
 f) berem.

4. Kateri dejavnosti si med počitnicami ob vodi posvetil največ časa? (Obkroži en odgovor.)
 a) Veliko sem plaval.
 b) Igral sem se igre v vodi.
 c) potapljal sem se.
 č) vozil sem se s supom.
 d) počitnic nisem preživljal ob vodi.
 e) veliko časa sem uporabljal pametni telefon, računalnik, tablico.

5. Kaj meniš o rabi pametnega telefona? (Obkroži en odgovor.)
 a) Ga nujno potrebujem,
 b) potrebujem ga občasno,
 c) ga ne potrebujem.

PO šoli v naravi

1. Katera dejavnost ti je bila v ŠVN najbolj všeč? (Obkroži lahko več odgovorov.)
 a) Plavanje DA / NE,
 b) jutranja telovadba (lek, gimnastične vaje) DA / NE,
 c) likovne delavnice DA / NE,
 č) pouk na prostem DA / NE,
 d) športne igre DA / NE,
 e) sprehodi DA / NE,
 f) plesni večer DA / NE,
 g) branje DA / NE.

2. Kateri od naštetih dejavnikov te je najbolj motiviral, da si se udeleževal jutranje telovadbe? (Obkroži lahko več odgovorov.)
 a) Gibanje na svežem zraku,
 b) druženje s sošolci,
 c) dobro počutje po vadbi
 č) spodbuda učiteljev,
 d) druženje z učitelji.

3. Koliko časa dnevno preživiš zunaj? (Obkroži lahko več odgovorov.)
 a) Pol ure, b) 1 uro, c) več kot 1 uro.

4. Katero od zgoraj naštetih dejavnosti zelo pogosto izvajaš tudi po prihodu iz ŠVN? Zapiši _____

5. Si v času bivanja v ŠVN pogrešal pametni telefon? (Obkroži en odgovor.)
 a) Zelo, b) malo, c) nič.

SLIKA 10 : Anketa pred šolo v naravi in anketa po šoli v naravi.

Pri anketiranju je sodelovalo 37 učencev. Po analizi zbranih odgovorov smo prišli do zanimivih in spodbudnih ugotovitev. Ugotovili smo, da so se po vrnitvi iz letne šole v naravi pri večini učencev gibalne navade spremenile in da jim je bila velika motivacija za gibanje tudi učiteljeva spodbuda, njegova lastna aktivnost in druženje z njim pri vadbi. Več kot 65 % učencev je od udeležbe v šoli v naravi gibalno bolj aktivnih. Učenci sedaj veliko raje prosti čas preživljajo zunaj, s prijatelji. Poleg različnih vadb, ki jih redno obiskujejo, se igrajo različne gibalne igre, hodijo na sprehode ali pa telovadijo. K temu so jih tudi spodbudile zanimive, pestre in raznolike športne dejavnosti, ki jih učitelji, ki smo vključeni v organizacijo in izvedbo šole v naravi, skrbno izberemo, pripravimo in izvedemo. Kljub temu da je bivanje v šoli v naravi kratkotrajno, saj traja 5 dni, imajo učenci možnost, da se seznanijo s številnimi športnimi zvrstmi in aktivnostmi in si izberejo tiste, ki jim ustrezajo, so zanje primerne in so jim všeč. Pomembno se nam tudi zdi, da učencem predstavimo šport kot vrednoto, ki lahko pomembno pripomore k zdravemu življenjskemu slogu posameznika. Učitelji se zavedamo, da je težko spreminjati življenjske navade posameznega učenca, še posebej, ker so le-te v veliki meri odvisne in pogojene z otrokovim družinskim okoljem. Pomembno pa se nam zdi, da šport v otroku pusti pozitivno sled, ki lahko kasneje vodi v ustrežnejši, gibalno/športno aktiven življenjski slog. Gibanje učencem omogoča, da celostno napredujejo, pridobijo na samozavesti, sproščenosti, s čimer razvijajo tudi pozitivne medsebojne odnose. Pomembno je tudi, da se zaradi naštetega lažje in z večjim veseljem vključujejo tudi v druge dejavnosti.

Anketa je tudi pokazala, da kar veliko učencev po povratku iz šole v naravi manjkrat poseže po elektronskih napravah oz. so zmanjšali čas njihove uporabe.

5. ZAKLJUČEK

Šola v naravi je dolgoročna naložba za zdrav življenjski slog. Širi učenčevo obzorje, omogoča razvijanje pozitivnih vrednot, mu približa naravo, da jo lahko intenzivno izkusi z vsemi svojimi čuti in tako do nje razvija pozitiven odnos. Učenca navaja na samostojnost in odgovornost.

Šola v naravi daje učencem izjemno priložnost, da čas, ki ga preživijo ob obali, preživijo brez rabe elektronskih naprav. Zopet lahko spoznajo »dolgčas«, ki pripomore k temu, da začnejo raziskovati okolico, se gibati, navezovati stike in prijateljstva in da lahko brez težav pozabijo na elektronske naprave.

Šola v naravi je tudi priložnost, da se učenec in učitelj medsebojno bolje spoznata in povežeta. Učenec spozna učitelja kot človeka, učitelj pa lahko učenca vidi v drugi luči, kot se ta lahko kaže v šoli. Ko se med njima vzpostavi pristen odnos, lahko učitelj s svojim zgledom pozitivno vpliva na gibalne navade učenca in mu tako postane motivator in zgled.

Učenje plavanja ni nikoli zaključen proces. Zato znanja plavanja ni nikoli dovolj, kot tudi ni nikoli dovolj učiteljeve motivacije in zgleda učencem za gibanje.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Golub, Z., Gomilar M. (2003). *Na poti proti morju in soncu, poletna šola v naravi*. Založba Educa, Melior d.o.o. , Nova Gorica.
- [2] Kristan, S. (1998). *Šola v naravi*. Didakta, Radovljica.
- [3] Kristan, S. (2010). *Pogledi na šport*. Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, Ljubljana.
- [4] Šimunič, B., Volmut, T., Pišot, R. (2010). *Otroci potrebujemo gibanje*. Inštitut za kineziološke raziskave. Univerzitetna založba Annales, Koper.
- [5] https://www.csod.si/uploads/file/PUBLIKACIJE/Revija%20csod_junij.pdf

VPLIV SVETLOBE NA POČUTJE IN ZDRAVJE MLADOSTNIKOV

POVZETEK

Svetloba vpliva na naše vedenje, počutje, čustva in vsekakor tudi zdravje veliko bolj, kot se tega zavedamo. S spreminjanjem naših bivanjskih in delovnih okolij naravno svetlobo, ki predstavlja enega bistvenih impulzov iz življenjskega okolja, vse prevečkrat nadomesti umetna svetloba v šolskih učilnicah, delavnicah in domačih sobah. Z namenom ozaveščanja so v teoretičnem delu strokovnega prispevka kritično opredeljeni vplivi naravne in umetne svetlobe na počutje in zdravje mladostnikov. Praktični del strokovnega prispevka predstavlja analizo osvetljenosti ene izmed šolskih učilnic. Dijaki namreč pri strokovnih modulih v izobraževalnem programu elektrotehnike spoznajo predpise in standarde za projektiranje razsvetljave, z ustrezno merilno opremo za merjenje osvetljenosti prostorov pa zahtevane parametre praktično izmerijo in jih primerjajo s predpisanimi. Takšna analiza osvetljenosti šolske učilnice pri dijakih vzbudi kritično razmišljanje o osvetljenosti in svetlobi v preostalih prostorih, v katerih preživijo največ časa. Kljub ustreznosti izmerjenih vrednosti glede na predpisane v standardu in podanim vsem mogočim tehničnim rešitvam za izboljšanje razsvetljave v šolski učilnici, sledi ugotovitev, da umetna svetloba ne more v celoti nadomestiti naravne svetlobe. Zato je nujno potrebno skozi izobraževalni proces ozavestiti pomen naravne svetlobe za človeka in njen vpliv na počutje in zdravje mladostnikov.

KLJUČNE BESEDE: svetloba, razsvetljava, delovno okolje, počutje, zdravje

THE EFFECT OF LIGHT ON THE FEELINGS AND HEALTH OF YOUNG PEOPLE

ABSTRACT

Light affects our behavior, well-being, emotions and certainly our health much more than we realize. As our living and working environments change, natural light, which represents one of the essential impulses from the living environment, is all too often replaced by artificial light in school classrooms, workshops and home rooms. With the aim of raising awareness, in the theoretical part of the professional contribution, the effects of natural and artificial light on the well-being and health of young people are critically defined. The practical part of the professional paper presents an analysis of the lighting of one of the school classrooms. In the professional modules in the electrical engineering education program, students learn about the regulations and standards for lighting design, and with the appropriate measuring equipment for measuring room illumination, they practically measure the required parameters and compare them with the prescribed ones. Such an analysis of the lighting of the school classroom instills in students a critical thinking about the lighting and light in the rest of the rooms where they spend most of their time. Despite the adequacy of the measured values in relation to those prescribed in the standard and given all possible technical solutions for improving the lighting in the school classroom, it follows that artificial light cannot fully replace natural light. Therefore, it is absolutely necessary through the educational process to raise awareness of the importance of natural light for humans and its impact on the well-being and health of young people.

KEYWORDS: light, lighting, work environment, feeling, health.

1. UVOD

Svetloba je eden ključnih elementov, ki je omogočil nastanek življenja na zemlji. Zato ne čudi, da so jo za samoumevno privzela tudi naša čutila, ki so temeljni vir pridobivanja vseh informacij iz okolja za vsakodnevno ravnanje človeka. Ne glede na zadnjih nekaj sto let civilizacije, ki spreminja naše bivanjsko in delovno okolje, smo ljudje še vedno bitja zunanosti, ki z naravno svetlobo predstavlja enega bistvenih impulzov iz življenjskega okolja, ki se tisočletja nalagajo v obliki nezavednega vzorca vedenja (bioritem). Vse prevečkrat pa naravno svetlobo nadomesti umetna svetloba v vrtcih, šolskih učilnicah, knjižnicah, na delovnih mestih in nenazadnje v domačem stanovanju. Ker svetloba vpliva na naše vedenje, počutje, čustva in vsekakor tudi zdravje veliko bolj, kot se tega zavedamo, je v zaprtih prostorih, kjer je stik z naravno svetlobo omejen oziroma onemogočen, kakovostna svetloba še toliko pomembnejša [1].

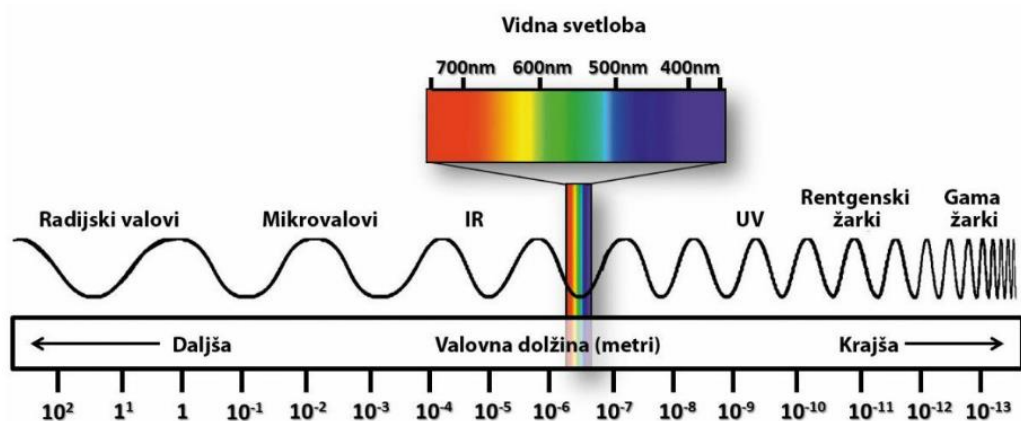
V teoretičnem delu strokovnega prispevka so kritično opredeljeni vplivi naravne in umetne svetlobe na počutje in zdravje mladostnikov. Če na naravno svetlobo ni moč vplivati in njeni učinki v veliki večini pozitivno vplivajo na počutje in zdravje ljudi, pa pri umetni svetlobi izstopa predvsem vpliv modrega dela spektra svetlobe. Mladostniki so namreč za računalniškimi zasloni in pametnimi telefoni umetnim virom sevanja modrega spektra svetlobe še posebej pogosto izpostavljeni, zaradi narave staranja človeškega očesa pa je prepustnost tega dela spektra skozi očesno lečo pri mladih bistveno višja kot pri odraslih ljudeh. Čeprav so mnenja raziskovalcev o škodljivosti sevanja modre svetlobe iz umetnih virov za človeško oko deljena, pa kljub vsemu takšno sevanje vpliva na naše počutje, saj modra svetloba vpliva na naš biološki ritem. Ker zavira izločanje spalnega hormona in nas ohranja budne, uporaba zaslonskih naprav pred spanjem nikakor ni priporočljiva, saj njihovo sevanje vpliva na naš spanec, kvaliteta spanca pa na naše počutje in zdravje [2].

Praktični del strokovnega prispevka prikazuje analizo osvetljenosti ene izmed šolskih učilnic. Predpis, na katerem temelji opravljena analiza, je standard za razsvetljavo SIST EN 12464-1 [3]. V omenjenem standardu so zbrane smernice in zahteve za notranjo razsvetljavo (šolska učilnica), s katerimi se dijaki v izobraževalnem programu elektrotehnik spoznajo pri strokovnih modulih za načrtovanje in projektiranje razsvetljave. Z ustrežno merilno opremo so bile opravljene meritve osvetljenosti posameznih delovnih mest v šolski učilnici. Kljub ustreznosti rezultatov meritev in ostalih preverjenih parametrov s predpisanimi vrednostmi v standardu, je izvedena dejavnost pri dijakih vzbudila kritično razmišljanje o osvetljenosti in svetlobi v preostalih prostorih, v katerih preživijo največ časa. Čeprav bi bila svetilka, ki bi posnemala spekter, intenziteto in dinamiko sevanja naravne svetlobe dobra tehnična rešitev za razsvetljavo v zaprtih prostorih, je vpliv naravne svetlobe na človekovo počutje in zdravje kljub vsemu nenadomestljiv.

2. SVETLOBA IN NJEN VPLIV NA MLADOSTNIKE

a) Svetloba

Svetloba je definirana kot elektromagnetno sevanje z različnimi valovnimi dolžinami. Spekter elektromagnetnega valovanja, ki ga zaznava človeško oko in ga imenujemo vidna svetloba, obsega valovne dolžine od 380 nm do 780 nm (Slika 1).



SLIKA 1: Spekter elektromagnetnega valovanja in področje vidne svetlobe [4].

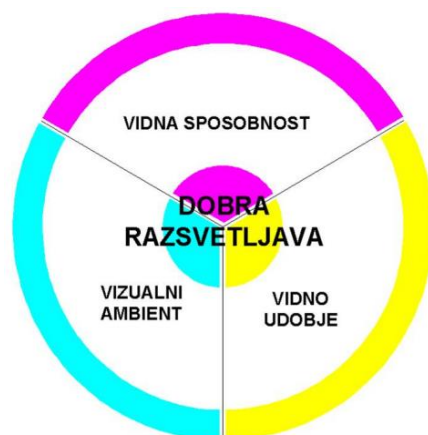
Čeprav ob misli na svetlobo najprej pomislimo na vid, pa vid ni edina povezava z okoljem, ki jo svetloba omogoča. Res da imajo slikovni učinki svetlobe na naše življenje največji vpliv, pa na človeka enako pomembno vplivajo tudi tiste valovne dolžine, ki jih oko ne zazna. Človeško telo jih namreč občuti skozi kožo in skozi zaprte veke [5].

b) Naravna svetloba

Naravna dnevna svetloba torej ne pomeni le vidne svetlobe, pač pa vključuje vsa elektromagnetna valovanja. Od sončnega vzhoda do zahoda se spreminja njena intenziteta, ob različnih urah dneva pa jo sestavljajo različne količine posameznih valovnih dolžin.

c) Umetna svetloba

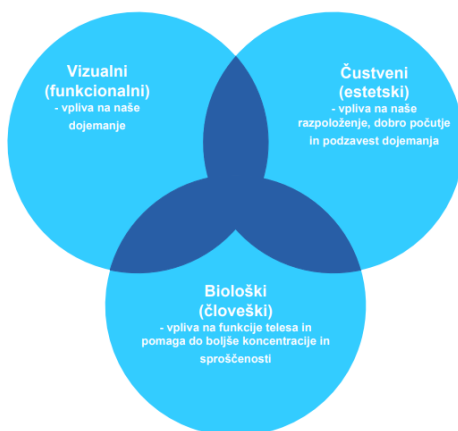
Glavna pomanjkljivost naravne dnevne svetlobe je, da ni vedno in povsod na voljo. Zato jo takrat nadomesti umetna svetloba oziroma razsvetljava, brez katere si težko predstavljamo naše življenje. Osnovna naloga razsvetljave z umetno svetlobo je zagotoviti ustrezne vidne pogoje, poleg tega pa nuditi dobro vidno udobje in prispevati k boljšemu vizualnemu ambientu (Slika 2).



SLIKA 2: Tri glavne naloge razsvetljave z umetno svetlobo: zagotavljanje vidnih sposobnosti, zadostnega vidnega udobja in prijetnega vizualnega ambienta [6].

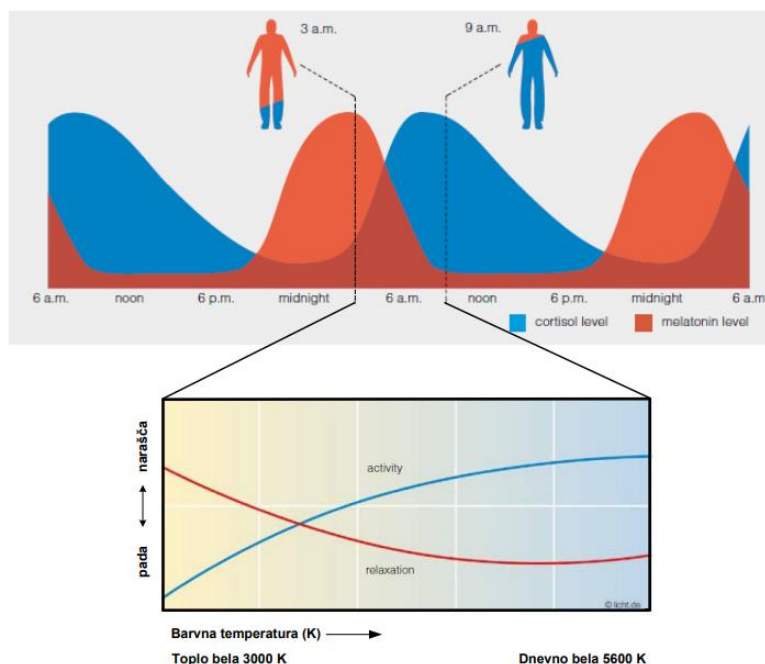
č) Vpliv svetlobe na počutje in zdravje mladostnikov

Svetloba vpliva na naše življenje in delovanje v veliki meri preko vida. Vendar vid ni edina lastnost, na katero svetloba vpliva, ampak ima določen vpliv tudi na naše zdravje, psiho, počutje, razpoloženje in čustva (Slika 3).



SLIKA 3: Vpliv svetlobe na človeka [7].

Skozi evolucijo je človeško telo razvilo naravno biološko uro spanja in budnosti (cirkadiani ritem), ki ga uravnava predvsem hormona melatonin (spalni hormon) in kortizol (Slika 4). Dnevna svetloba je eden najpomembnejših dražljajev, ki vpliva na količino sproščene hormona melatonina.



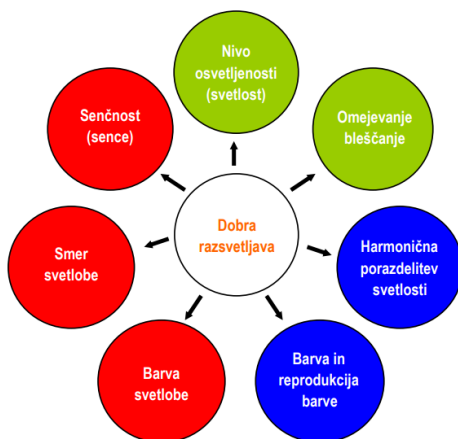
SLIKA 4: Naravni cikel sproščanja hormonov kortizol in melatonin in njun vpliv na posameznikovo aktivnost [6].

Težave za takšen človeški bioritem se pojavijo, ko človeško oko ne prejme ustrezne količine in ustreznega spektra svetlobe ob ustreznem trenutku. Tveganju so še posebej izpostavljeni mladostniki, ki množično uporabljajo pametne telefone, tablice, računalnike in pametne ure. Te naprave so namreč glavni umetni vir sevanja modrega spektra svetlobe, ki zavira izločanje

spalnega hormona melatonina. Čeprav so mnenja glede poškodb in okvare očesa zaradi vpliva sevanja modre svetlobe deljena, pa uporaba teh naprav pred spanjem sigurno vpliva na kvaliteto spanja in posledično počutje in zdravje. Za zdrav biološki ritem je torej bistvena prava količina dnevne svetlobe s stabilnim izmenjevanjem svetlobe in teme [8].

3. STANDARD ZA RAZSVETLJAVO SIST EN 12464-1

Že naslov standarda »Svetloba in razsvetljava – Razsvetljava na delovnem mestu« daje vedeti, da se standard ne omejuje samo na umetno razsvetljavo, ampak na razsvetljavo na delovnem mestu nasploh: na umetno, dnevno in kombinacijo obeh. V standardu so obravnavane zahteve za takšno razsvetljavo na delovnih mestih, ki ustreza zahtevam dela, dobrega počutja in varnosti, hkrati pa standard ne omejuje svobode uporabe novih tehnik ali inovativne opreme. Razsvetljava je v prvi vrsti namenjena zagotavljanju vidnih sposobnosti, zato je potrebno pri načrtovanju razsvetljave izhajati iz namembnosti prostora, hkrati pa upoštevati sedem lastnosti dobre razsvetljave (Slika 5).



SLIKA 5: Sedem lastnosti dobre razsvetljave [6].

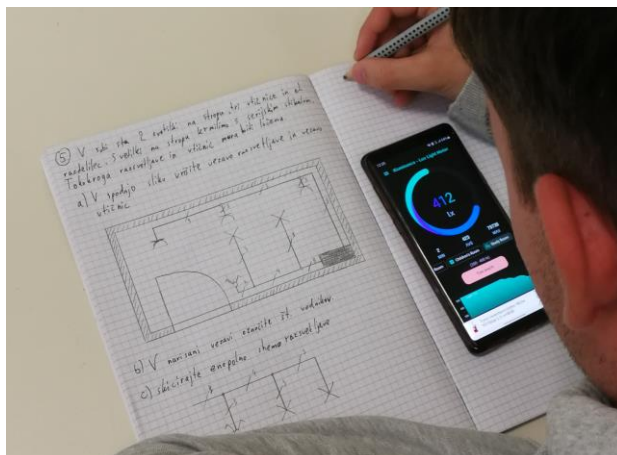
Ker je razsvetljava pomemben del učnih vsebin pri električnih inštalacijah, se dijaki v izobraževalnem programu elektrotehnik s vsebino standarda podrobneje seznanijo pri strokovnih modulih. V naslednjem poglavju so podrobneje predstavljene tiste definicije in zahteve iz zgoraj omenjenega standarda, katere so dijaki za svoje delovno mesto (šolska učilnica) lahko praktično izmerili, preračunali in jih potem ustrezno ovrednotili v primerjavi s predpisanimi.

4. ANALIZA OSVETLJENOSTI ŠOLSKE UČILNICE

a) Izvedena aktivnost

V okviru učnih vsebin se dijaki pri strokovnih modulih srečajo z zelo pomembnim področjem načrtovanja razsvetljave. Temelj načrtovanja in preverjanja ustreznosti razsvetljave na določenem delovnem mestu predstavlja standard SIST EN 12464-1. Po usvojenih strokovnih terminih iz standarda so dijaki opravili praktične meritve osvetljenosti svojega delovnega mesta. Čeprav na šoli posedujemo ustrezno merilno opremo za opravljanje meritev osvetljenosti, je dijake k delu še posebej motiviralo dejstvo, da so lahko merili osvetljenost s svojimi pametnimi

telefoni. Izkazalo se je namreč, da ni bistvenih odstopanj med vrednostmi, izmerjenimi s šolsko opremo in vrednostmi, izmerjenimi s pametnim telefonom (Slika 6).



SLIKA 6: Merjenje osvetljenosti delovnega mesta v šolski učilnici s pametnim telefonom (vir: Lasten).

b) Analiza rezultatov

Prva meritev je bila meritev osvetljenosti delovnega mesta. Osvetljenost je merilo za količino svetlobnega toka, ki pada na izbrano ploskev. V tabeli 1 so zbrane vrednosti iz standarda, ki določajo priporočene vrednosti vzdrževane osvetljenosti in indeks barvnega videza za izbrane prostore v izobraževalnih ustanovah.

TABELA 1. Priporočene vrednosti vzdrževane osvetljenosti in indeks barvnega videza.

Prostor	Najmanjša vzdrževana osvetljenost	Najmanjši indeks barvnega videza (Ra)
Učilnice, predavalnice	300 lx	80
Učilnice za starejše osebe	500 lx	80
Računalniške učilnice	300 lx	80
Učilnice za učenje risanja in slikanja	500 lx	90
Učilnice za praktična dela in laboratoriji	500 lx	80
Glasbene učilnice in učilnice za uprizarjajoče umetnosti	300 lx	80
Učilnice za tehnično risanje	750 lx	80
Knjižnice	300 lx	80

Iz slike 6 je razvidno, da je bila izmerjena vrednost osvetljenosti na mestu meritve 412 luxov. Izmerjena osvetljenost je glede na priporočeno najmanjšo vzdrževano osvetljenost v standardu ustrezna.

Barva predmetov, ki jih vidimo, ni odvisna samo od predmeta samega, ampak tudi od svetlobe, s katero je predmet osvetljen. Lastnost, kako naravno se vidi barva predmetov, osvetljenih s svetlobo določenega svetlobnega vira, označimo z indeksom barvnega videza R_a svetlobnega vira. Za razsvetljavo v učilnici, kjer so bile izvedene meritve, so uporabljene flouroscentne

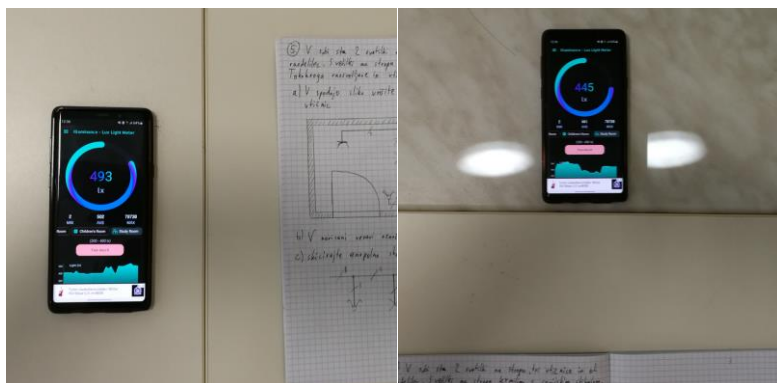
sijalke, za katere proizvajalec podaja vrednost indeksa barvnega videza $R_a > 90$, ki torej ustreza predpisani vrednosti v tabeli 1. Ustrezen je bil tudi drugi pomemben parameter sijalke, ki predstavlja barvno temperatura svetlobe, ki jo oddaja. V izobraževalnih ustanovah so priporočene vrednosti barvne temperature od 4000 K navzgor, za našo sijalko pa proizvajalec podaja podatek barvne temperature 4500 K.

Da osvetljenosti na posameznih delih delovne površine ne bi bile preveč različne, kar bi lahko povzročalo težave pri delu, standard v tabeli 2 podaja zahtevano enakomerno osvetljenost. Minimalna izmerjena osvetljenost v neposredni okolici področja dela (0,5 m) ne sme biti manjša od 70% osvetljenosti delovne površine.

TABELA 2. Potrebne osvetljenosti neposredne okolice delovne površine v odvisnosti od osvetljenosti delovnih površin.

Osvetljenost delovne površine	Osvetljenost neposredne okolice
$\geq 750 \text{ lx}$	500 lx
500 lx	300 lx
300 lx	200 lx
200 lx	150 lx
$\leq 150 \text{ lx}$	enako kot osvetljenost delovne površine

Izmerjene vrednosti osvetljenosti v neposredni okolici delovne površine (Slika 7) so znotraj predpisanih 70% osvetljenosti delovne površine, tako da je delovno mesto zadoščeno tudi pogoju enakomerne osvetljenosti.



SLIKA 7: Merjenje osvetljenosti neposredne okolice delovne površine (vir: Lasten).

5. ZAKLJUČEK IN DOPRINOS K STROKI

Naravna svetloba je eden osnovnih dejavnikov, ki odločilno vpliva na večino živih bitij skozi celotno evolucijo življenja na zemlji. Zato ne preseneča pomembnost vpliva svetlobe na človeka v vsakdanjem življenju. Skozi teoretična spoznanja o razumevanju svetlobe in njenega vpliva na naše počutje, vedenje in vsekakor tudi zdravja, dijaki ustvarijo veliko bolj kritični pogled predvsem na umetno svetlobo, kateri so vse prepegosto izpostavljeni. Tako tudi na videz suhoparne meritve osvetljenosti delovnega prostora, ki so del učnega kurikulumu, predstavljajo za dijake poseben izziv, saj jih pri analizi izmerjenih rezultatov vodijo izzivi izboljšanja delovnih

pogojev tako v šoli, kot v domačem okolju. Pametni telefoni so se namreč izkazali kot dovolj dober merilnik osvetljenosti v primerjavi s šolsko merilno opremo, zato je prenekateri dijak meritve osvetljenosti opravil tudi v domači sobi. Čeprav izdelava svetilke pri praktičnem pouku, ki bi posnemala dinamično karakteristiko spreminjanja naravne svetlobe, predstavlja izziv v prihodnje, ostaja zavedanje, da umetna svetloba ne more v celoti nadomestiti pomena naravne svetlobe za človeka.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Dostopno na: https://www.sodobna-pedagogika.net/clanki/03-2020_studija-pomena-dnevne-svetlobe-v-prostorih-vrtca-in-sole/, 27. oktober 2023.
- [2] Dostopno na: <https://www.steker.si/clanki/vpliv-sevanja-zaslonov-na-zdravje/>, 27. oktober 2023.
- [3] Standard SIST EN 12464-1: 2010, Razsvetljava notranjih delovnih mest.
- [4] Dostopno na: <https://www.monitor.si/clanek/prihodnost-komunikacije-je-svetla/173363/>, 27. oktober 2023.
- [5] Dostopno na: https://www.dnevnik.si/1042845837#google_vignette, 27. oktober 2023.
- [6] Dostopno na: <http://lrf.fe.uni-lj.si/razsvetljava.pdf>, 27. oktober 2023.
- [7] Dostopno na: <https://dk.um.si/Dokument.php?id=79988&lang=eng>, 27. oktober 2023.
- [8] Dostopno na: https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/11/uporaba_zaslonov_smernice_za_splet_mali_grayscale.pdf, 27. oktober 2023.

**INTERDISCIPLINARNA EKSKURZIJA PO DINARSKO-KRAŠKI
POKRAJINI SLOVENIJE – UČENJE PREK GIBANJA DO
TRAJNEJŠEGA ZNANJA**

POVZETEK

Terensko delo je primer učne metode, ki učencem omogoča neposredno izkušnjo opazovanja in doživljanja geografskih pojmov. Pri tej metodi dela imajo učenci priložnost povezati teoretično znanje s praktičnim, medpredmetno povezati učne vsebine in večinoma statični (sedeči) položaj v razredu zamenjati z gibanjem v naravi. Namen prispevka je predstaviti primer terenskega dela – interdisciplinarno ekskurzijo, ki v ospredje postavlja multisenzorno učenje prek sluha, vida, tipa in gibanja. Ker je narava nenadomestljiva učilnica in ker se prek gibanja pri učencih poveča koncentracija, osredotočenost in motiviranost za učenje, je znanje, pridobljeno na interdisciplinarni ekskurziji, za učence globlje in trajnejše. Evalvacija dela po opravljenem terenskem delu je kažipot učitelju, po kateri poti naj usmerja svoje učence, in hkrati pot do kakovostnejšega vzgojno-izobraževalnega dela.

KLJUČNE BESEDE: terensko delo, interdisciplinarna ekskurzija, gibanje

**INTERDISCIPLINARY EXCURSION THROUGH THE DINARIC–
KARST REGION OF SLOVENIA - LEARNING THROUGH
MOVEMENT TO MORE PERMANENT KNOWLEDGE**

ABSTRACT

Fieldwork is an example of a teaching method that enables students to directly observe and experience geographical concepts. In this method of work, students have the opportunity to combine theoretical knowledge with practical knowledge, to make cross-curricular links between subjects and to replace the mostly static (seated) classroom learning situation with movement and learning in nature. The purpose of this article is to present an example of fieldwork - an interdisciplinary excursion that puts multisensory learning through hearing, vision, touch and movement at the centre of the fieldwork. Because nature is an irreplaceable classroom, and because students' concentration, focus and motivation to learn are increased through movement, the knowledge gained on an interdisciplinary excursion is deeper and more lasting for the students. The evaluation of the work after the fieldwork is a signpost for the teacher to guide his/her students and a path to a better quality of educational work.

KEYWORDS: fieldwork, interdisciplinary excursion, movement

1. UVOD

V učnem načrtu za osnovnošolski predmet geografija je zapisano, da je »geografija v program osnovne šole umeščena zato, da učencu pomaga pridobiti znanje, sposobnosti in spretnosti, s katerimi se lahko orientira in razume ožje in širšo življenjsko okolje, in da ga vzgaja v pravilnem vrednotenju in spoštovanju okolja, s čimer si pridobi tudi odnos do narave, sebe, sočloveka in družbe.« (Učni načrt geografija 2011: 4)

Lahko bi rekli, da nam je raziskovanje okolja položeno v zibelko. Še preden se zavemo sveta okoli sebe, ga s tipanjem, vohanjem, poslušanjem, okušanjem in opazovanjem raziskujemo. Vzrok, zakaj raziskujemo, pa je potrebno iskati v naši radovednosti, ki je »avtocesta do znanja« (Lipavac Oštir 2013: 14). Terensko delo, kot primer raziskovalne učne metode omogoči učencem prav to neprecenljivo in neposredno izkušnjo tipanja, poslušanja, opazovanja in gibanja – torej multisenzornega učenja.

»Vsak drobec znanja, ki ga učenec pridobi sam – vsak problem, ki ga sam reši – postane mnogo bolj njegov, kot bi bil sicer. Dejavnost uma, ki je spodbudila učenčev uspeh, koncentracija misli, potrebnih zanj, in vznemirjenje, ki sledi zmagoslavju, prispevajo k temu, da se dejstva vtisnejo v spomin, kot se ne bi mogla nobena informacija, ki jo je slišal od učitelja ali prebral v učbeniku.«

(Herbert Spencer)

a) Cilji in metode dela

Struktura prispevka je nastala na podlagi metodologije IMRAD (Introduction, Method, Result and Discussion). V prispevku so bili zastavljeni naslednji cilji, katerih povzetki so zajeti v razpravi:

1. Spoznati kaj je gibanje in kje (pri katerih učnih predmetih) v šoli zasledimo gibanje.
2. Predstaviti terensko delo kot primer učenja prek opazovanja in gibanja.
3. Na konkretnem primeru šolske medpredmetne (interdisciplinarne) ekskurzije predstaviti primer terenskega dela.

Pri delu sta bili uporabljeni naslednji metodi dela:

1. Deskriptivna metoda. V okviru te metode smo se osredotočili na zbiranje podatkov po različni literaturi. V pomoč nam je bila literatura, ki obravnava tematiko gibanja in terenskega dela.
2. Kavzalna metoda. Pri delu nismo uporabljali le deskriptivne metode, saj se vedno pojavi vprašanje zakaj, s čimer se deskriptivna metoda poveže s kavzalno. S to metodo smo skušali ugotavljati vzročno-posledično povezanost med terenskim delom, gibanjem in učenjem.

2. REZULTATI

a) Kaj je gibanje, kje v šoli zasledimo gibanje?

V Slovarju slovenskega knjižnega jezika sta *gibanje* in njegov nedovršnik *gibati* pojasnjena z besedami »delati gibe, premikati se.« (SSKJ 2000) Ko pomislimo na *gibanje* v šoli, velikokrat le-to povežemo s prvim delom pojasnila. Pri učnem predmetu športna vzgoja učenci »delajo gibe« (SSKJ 2000) in tako zadovoljujejo svoje »prvinske potrebe po gibanju in igri, pridobivajo številne in raznovrstne gibalne spretnosti ter športna znanja.« (Učni načrt športna vzgoja 2011: 7)

Če pa *gibanje* v šoli pojasnjujemo z nedovršnikom »premikati se« (SSKJ 2000) ugotovimo, da učitelji pri vseh učnih predmetih učence »premikajo« oziroma motivirajo, da dosežejo skupni cilj – znanje. Motivacija namreč izhaja iz latinske besede *movere*, kar pomeni premikati se. Tudi v Slovarju slovenskega knjižnega jezika je motivacija pojasnjena kot »gibalo, spodbuda, navdušenje« (SSKJ 2000) za npr. učenje. Gibanje v šoli torej ni vezano le na en učni predmet, saj učitelji z različnimi metodami dela »premikajo« učence v smeri pridobivanja znanja.

b) Terensko delo – učenje prek opazovanja in gibanja

V Učnem načrtu za predmet geografija je v opredelitvi predmeta zapisano, da učitelji geografije »cilje pouka dosegamo s smotrnim in aktualnim izbiranjem vsebin, s sodobnimi učnimi oblikami in metodami, s pestrim izborom učnih pripomočkov in medijev ter s čim pogostejšim neposrednim opazovanjem geografskih procesov in pojavov v okolju, kjer nastajajo.« (Učni načrt geografija 2011: 5)

Terensko delo je primer učne metode, ki učencem omogoča neposredno izkušnjo opazovanja in doživljanja geografskih pojmov. Pri tej metodi dela imajo učenci priložnost povezati teoretično znanje s praktičnim, medpredmetno povezovati učne vsebine in večinoma statični (sedeči) položaj v razredu zamenjati z gibanjem v naravi. Velikokrat slišimo, da je narava najboljša, celo nenadomestljiva učilnica. Terensko delo v naravi se velikokrat izkaže kot zelo uspešno, saj »ni uspešnega učnega dela brez delavoljnih – motiviranih učencev.« (Učni načrt geografija 2011: 32)

Ena najstarejših oblik učenja je izkustveno učenje. Temelj tovrstnega učenja so izkušnje, ki jih posamezniki v učnem procesu pridobijo sami ali v skupini z drugimi. Kadar uspemo teoretična znanja povezati s prakso, kadar torej naučeno tudi (pre)izkusimo, je pridobljeno znanje globlje in trajnejše.

c) Terensko delo pri predmetu geografija

V Učnem načrtu za predmet geografija je med didaktičnimi priporočili zapisano, da naj »učitelj v okviru rednega učnega programa večkrat organizira in izvede terensko delo.« (Učni načrt geografija 2011: 31) V standardih znanja za učni predmet geografija je ob koncu tretjega vzgojno-izobraževalnega obdobja zapisano, da učenci z vsakoletno interdisciplinarno ekskurzijo v eno izmed slovenskih pokrajin spoznajo raznolikost Slovenije, usvojeno znanje uporabijo v konkretni pokrajini, samostojno raziskujejo, zbirajo informacije, razvijajo

komunikacijske, socialne, miselne in praktične veščine. Ob tem povežejo različne vidike izobraževanja; na primer spoznavni, čustveni, etični, estetski in motorični. (povzeto po Učni načrt za geografijo, 2011, str. 25 – 26)

Upoštevajoč različne učne stile učencev je terensko delo primer učne metode, kjer se v ospredje postavlja multisenzorno učenje prek sluha, vida, tipa in predvsem gibanja. Sodobne smernice formativnega spremljanja tovrsten način dela spodbujajo z vidika socialnega in sodelovalnega učenja. »Učenci se učijo samostojno in drug od drugega. Učitelji so v nenehni interakciji z učenci (s posameznikom ali skupino). Omogočajo jim, da spremljajo in vrednotijo kakovost svojega dela – s tem ciljem jih vključijo že v fazo oblikovanja namenov učenja in kriterijev uspešnosti.« (Zakaj formativno spremljati 2019: 9)

Terensko delo je lahko časovno krajše, vezano na eno šolsko uro ali daljše v okviru dneva dejavnosti, šolske ekskurzije, projektov ipd. Vsebina terenskega dela je lahko vezana na učno vsebino enega predmeta ali je zasnovana medpredmetno (interdisciplinarno).

č) Primer terenskega dela

Na Osnovni šoli II Murska Sobota je v okviru pouka geografije za učence na predmetni stopnji vsako leto organizirana interdisciplinarna šolska ekskurzija v različne slovenske pokrajine. Šestošolci spoznajo Obpanonske pokrajine s poudarkom na raziskovanju Maribora z okolico. Sedmošolci raziskujejo Obsredozemske pokrajine in spoznavajo Sečo z okolico. Obpanonske in Dinarsko kraške pokrajine raziskujejo osmošolci tako, da si ogledajo Krško, Kostanjeviško jamo, Pleterje in Muljavo. Devetošolci pa raziskujejo Idrijo, Divje jezero in Lipico ter ob tem poglobljajo svoje znanje o Predalpskih in Obsredozemskih pokrajinah (tabela 1).

TABELA 1. Interdisciplinarna ekskurzija po Dinarsko-kraški pokrajini Slovenije (Krško – Kostanjeviška jama – Pleterje – Muljava).

Terensko delo	
Vzgojno-izobraževalni cilji	Učenci: <ul style="list-style-type: none"> - znajo umestiti kraj v širše okolje, pokrajino, - znajo se orientirati v okolju, znajo brati in uporabiti zemljevid, - urijo se v opazovanju, primerjanju, sklepanju in geografskem razmišljanju, - urijo se uporabljati preproste geografske metode terenskega dela, - prepoznajo in razumejo osnovne naravnogeografske in družbeno geografske pojave in procese v okolju ter njihove vzročno-posledične zveze, - razvijajo sposobnost doživljanja raznolikosti in lepote naravnega okolja.
Učne oblike	Frontalna, individualna, skupinska.
Učne metode	Razgovor, razlaga, demonstriranje, delo s slikovnim materialom, praktično delo.
Učni pripomočki in učila	Kompas, ročni zemljevid Slovenije, delovni listi.
Medpredmetne povezave	Zgodovina, slovenščina, kemija, fizika, tehnika in tehnologija, biologija, matematika, športna vzgoja, domovinska in državljanska kultura in etika, etnologija, speleologija.

Postanek (kraj)	Čas trajanja izvedbe dejavnosti	Aktivnosti za učence	Aktivnosti za učitelja
Krško	90 min	<ul style="list-style-type: none"> - Poslušajo, spremljajo in sodelujejo pri multivizijski predstavitvi delovanja JE Krško, - ogledajo si razstavo JE Krško, - doživijo panoramsko vožnjo in si ogledajo zunanje objekte JE Krško, - rešujejo naloge na delovnem listu. 	<ul style="list-style-type: none"> - Organizira in napove prihod učencev na opazovalni kraj, - predstavi kraj in pove navodila, - spremlja učence na predstavitvi, razstavi in panoramski vožnji, - preveri rešitve nalog na delovnem listu.
Kostanjeviška jama	45 min	<ul style="list-style-type: none"> - Poslušajo, spremljajo in sodelujejo pri predstavitvi Kostanjeviške jame, - ogledajo si, doživijo in se vodeno sprehodijo po kraški jami, - rešujejo naloge na delovnem listu. 	<ul style="list-style-type: none"> - Organizira in napove prihod učencev na opazovalni kraj, - predstavi kraj in pove navodila, - spremlja učence na vodenem ogledu jame - preveri rešitve nalog na delovnem listu.
Pleterje	60 min	<ul style="list-style-type: none"> - Poslušajo, spremljajo in sodelujejo pri predstavitvi Kartuzije Pleterje, - ogledajo si multivizijsko predstavitev o življenju kartuzijancev v Pleterju, - poslušajo, spremljajo in sodelujejo pri predstavitvi muzeja na prostem, - sprehodijo se, ogledajo si razstavljene predmete, kmečka poslopja, živali, - rešujejo naloge na delovnem listu. 	<ul style="list-style-type: none"> - Organizira in napove prihod učencev na opazovalni kraj, - predstavi kraj in pove navodila, - spremlja učence na predstavitvi, - preveri rešitve nalog na delovnem listu.
Muljava	45 min	<ul style="list-style-type: none"> - Poslušajo, spremljajo in sodelujejo pri predstavitvi etnografskega muzeja Jurčičeva domačija, - ogledajo si razstave, - vživijo se v način življenja v času Josipa Jurčiča, - rešujejo naloge na delovnem listu. 	<ul style="list-style-type: none"> - Organizira in napove prihod učencev na opazovalni kraj, - predstavi kraj in pove navodila, - spremlja učence na predstavitvi in ogledu razstav, - preveri rešitve nalog na delovnem listu.

Učenci so po opravljeni šolski ekskurziji zapisali evalvacijo dela (slika 1). Našteli so nekaj novih stvari, ki so se jih naučili, videli, spoznali in ugotovili. Zapisali so pohvalo in podali predloge izboljšav. Izpostavili so kaj jih je na šolski ekskurziji navdušilo in kako so se ta dan počutili. Zapisana spoznanja, ugotovitve, težave, počutja in predlogi so kažipot učitelju, po kateri poti naj usmerja, spodbuja in vodi svoje učence.

Zapisi učencev (evalvacija dela):

Veliko sem se naučila o Josipu Jurčiču. Zanimivo mi je bilo slišati, da je imel težave z učenjem branja.

Videl sem netopirje in jamske pajke, pa stalaktite in stalagmite.

Kosilo je bilo odlično!

Pohvalil bi učitelje, ker so se zelo potrudili z organizacijo.

Najljubša mi je bila Kostanjeviška jama in pripoved o Fracljevih hlačah.

Navdušili so me kapniki. Težko bi živel kot pripadnik Kartuzije Pleterje.

Nisem vedel, da so netopirji sesalci in da je v jami takšna črna tema.

Najljubši del mi je bil ogled jedrske elektrarne.

Predlagala bi še več takih izletov – strokovnih ekskurzij.

Predlagal bi telefone na avtobusu in da se ustavimo v McDonald'su.

...



SLIKA 1: Zapisi učencev (evalvacija dela). Vir: Marinela Pap, lastni arhiv, 2023

3. RAZPRAVA

Terensko delo je primer učne metode, ki učencem omogoča neposredno izkušnjo multisenzornega učenja – učenja prek vida, sluha, tipa in gibanja. Učenci imajo priložnost dopolniti teoretično znanje s praktičnim, medpredmetno povezati učne vsebine, učenje v klasični učilnici zamenjati z učilnico v naravi in z gibanjem povečati koncentracijo, osredotočenost in motiviranost za učenje.

Gibanje v šoli največkrat povezujemo s šolskim predmetom športna vzgoja. Če na gibanje gledamo s širšega zornega kota ugotovimo, da učitelji z različnimi metodami dela »premikajo« (motivirajo) učence v smeri pridobivanja in nadgrajevanja znanja.

Ob upoštevanju temeljnih didaktičnih priporočil, zapisanih v učnem načrtu za geografijo, predstavljajo šolske ekskurzije primer terenskega dela, kjer učenci nadgradijo in poglobijo v učilnicah pridobljeno teoretično znanje z izkušnjami, kar vodi v trajnejše znanje. Terensko delo v povezavi z gibanjem se praviloma izkaže za zelo uspešno, saj »ni uspešnega učnega dela brez delavoljnih – motiviranih učencev.« (Učni načrt geografija 2011: 32)

Sodobne smernice formativnega spremljanja spodbujajo terensko delo, saj se pri tovrstni učni metodi dela vzpostavlja drugačen odnos med učiteljem in učencem – medtem ko učitelji prevzemajo vlogo organizatorja in usmerjevalca učnega procesa, učenci prevzemajo odgovornost za svoje učenje in pridobljeno znanje.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Formativno spremljanje v podporo učenju: Priročnik za učitelje in strokovne delavce. (2019). Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- [2] Lipavac Oštir, A. (2013). Radovednost je avtocesta do znanja – prva univerza za otroke v Sloveniji. Strokovni posvet za vzgojitelje predšolskih otrok in učitelje razrednega pouka: spletna izdaja. Ljubljana. Pridobljeno 9. 10. 2023 s [chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgiclfindmkaj/http://pefprints.pef.uni-lj.si/2003/1/Zbornik_nadarjeni_VPO-RP.pdf](http://pefprints.pef.uni-lj.si/2003/1/Zbornik_nadarjeni_VPO-RP.pdf)
- [3] Slovar slovenskega knjižnega jezika: spletna izdaja. (2022). Inštitut za slovenski jezik ZRC SAZU. Pridobljeno 8. 10. 2023 s: <https://fran.si/iskanje?FilteredDictionaryIds=130&View=1&Query=gibanje>
- [4] Učni načrt. Program osnovna šola. Geografija: spletna izdaja. (2011). Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo. Pridobljeno 9. 10. 2023 s: https://www.mss.gov.si/fileadmin/mss.gov.si/pageuploads/podrocje/os/devetletka/predmeti_obvezni/Geografija_obvezni.pdf
- [5] Učni načrt. Program osnovna šola. Športna vzgoja: spletna izdaja. (2011). Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo. Pridobljeno 9. 10. 2023 s: https://www.mss.gov.si/fileadmin/mss.gov.si/pageuploads/podrocje/os/devetletka/predmeti_obvezni/Sportna_vzgoja_obvezni.pdf

ENERGIJSKE PIJAČE IN PIJAČE Z DODATKI HRANILNIH SNOVI

POVZETEK

V prispevku sem preučevala energijske, športne in nutracijske pijače, ki sodijo v skupino funkcionalnih pijač. Funkcionalne pijače so napitki z dodanimi sestavinami. Zanje je značilno, da jih uživamo kot tradicionalno živilo, ne zahtevajo posebnega režima uživanja, imajo klinično dokazan vpliv na zdravje in presegajo običajno funkcijo živila. Namen prispevka je primerjava različnih funkcionalnih pijač po hranilni in energijski vrednosti ter predstavitev njihovega vpliva na zdravje. Energijske in nutracijske pijače so primerljive po energijski vrednosti, športne pijače pa imajo do 3,5-krat nižjo energijsko vrednost. Energijske pijače vsebujejo izmed makrohranil ogljikove hidrate, med katerimi prevladujejo sladkorji. Tudi v športnih pijačah izmed makrohranil prevladujejo ogljikovi hidrati, vendar je njihova skupna vrednost do 4-krat manjša v primerjavi z energijskimi pijačami. Nutracijske pijače vsebujejo dodana makrohranila, pogosto ogljikove hidrate, ki izvirajo iz dodanega riža. Med funkcionalnimi pijačami energijske pijače zaradi velike vsebnosti kofeina niso primerne za otroke. Mešanje alkoholnih in energijskih pijač je zdravju nevarno. Energijskih pijač ni priporočljivo piti med vadbo, ker je kofein diuretik in spodbuja odvajanje vode iz telesa. Kofein med vadbo še dodatno povečuje srčni utrip in krvni pritisk, kar je nezaželeno. Trg energijskih pijač je hitro rastoč, zato je pomembno, da se zavedamo škodljivih učinkov energijskih pijač na zdravje.

KLJUČNE BESEDE: energijska pijača, športna pijača, nutracijska pijača, funkcionalna pijača

ENERGY DRINKS AND BEVERAGES WITH NUTRIENT ADDITIONS

ABSTRACT

In the article, I examined energy, sports, and nutraceutical drinks that belong to the category of functional beverages. Functional beverages are drinks with added ingredients. They are characterized by being consumed as traditional food, not requiring a specific consumption regimen, having clinically proven health effects, and surpassing the usual function of food. The purpose of the article is to compare different functional beverages based on their nutritional and energy value and to present their impact on health. Energy and nutraceutical drinks are comparable in terms of energy value, while sports drinks have up to 3.5 times lower energy value. Energy drinks primarily contain carbohydrates among macronutrients, with sugars being predominant. Similarly, in sports drinks, carbohydrates are the predominant macronutrient, but their overall content is up to 4 times lower compared to energy drinks. Nutraceutical drinks contain added macronutrients, often carbohydrates derived from added rice or proteins. Among functional beverages, energy drinks are not suitable for children due to their high caffeine content. Mixing alcoholic and energy drinks is hazardous to health. It is not advisable to consume energy drinks during exercise because caffeine is a diuretic and promotes water loss from the body. Caffeine during exercise can further increase heart rate and blood pressure, which is undesirable. The energy drink market is growing rapidly, so it is important to be aware of their harmful effects on health.

KEYWORDS: energy drink, sports drink, nutritional drink, functional drink

1. UVOD

Energijske, športne in nutracijske pijače spadajo med funkcionalne pijače. Funkcionalne pijače so napitki z dodanimi sestavinami, ki imajo pozitiven vpliv na zdravje.

Funkcionalne pijače zadostujejo spodaj zapisanim pogojem.

- Vpliv na zdravje, kjer ni točno določeno, kakšni morajo biti ti vplivi ali kaj obsegajo, temveč da so vplivi klinično dokazani.
- Oblika tradicionalnega živila, pri čemer je pomembno, da je izdelek videti kot običajno živilo, torej ni v obliki tablete, sirupa itd.
- Nivo funkcije živila, ki izhaja iz dejstva, da ima vsako živilo določeno funkcijo v človeškem telesu. Izdelek, ki ima oznako funkcionalen, mora presegati običajno funkcijo živila v telesu.
- Vzorec uporabe. Ta dejavnik kaže na to, da mora funkcionalni izdelek soditi v normalno prehrano posameznika in ne zahteva posebnega režima uživanja ali odrekanja.

Energijske pijače so brezalkoholne osvežilne pijače z najpogosteje dodanim kofeinom, taurinom, glukoronolaktonom in drugimi substancami, ki imajo vpliv na centralni živčni sistem in nas oskrbijo z dodatno energijo. Prvič so se pojavile v Aziji v zgodnjih 60. letih prejšnjega stoletja. Prvo energijsko pijačo Liptovan D je leta 1962 na japonskem trgu predstavilo podjetje Taisho Pharmaceuticals kot odgovor na povečano povpraševanje potrošnikov po prehranskem dopolnilu, ki bi uporabniku zagotavljalo več energije. Pohod na zahod so energijske pijače začele v drugi polovici 80 let 20. stoletja, ko je avstrijski poslovnež Dietrich Mateschitz tajsko pijačo Krating Deang, pripeljal v Evropo, prilagodil njeno formulo in jo 1. aprila 1987 lansiral na avstrijski trg kot Red Bull.

Leta 1993 je bil slovenski trg poleg madžarskega prva izvozna destinacija energijske pijače Red Bull, posledično pa tudi eden izmed prvih treh trgov, na katerih se je v tržni kategoriji brezalkoholnih pijač pojavil segment energijskih pijač. V Združene države Amerike, ki danes prispevajo velik del prihodkov celotne globalne industrije energijskih pijač, so le-te prišle desetletje kasneje kot v Evropo, leta 1997.

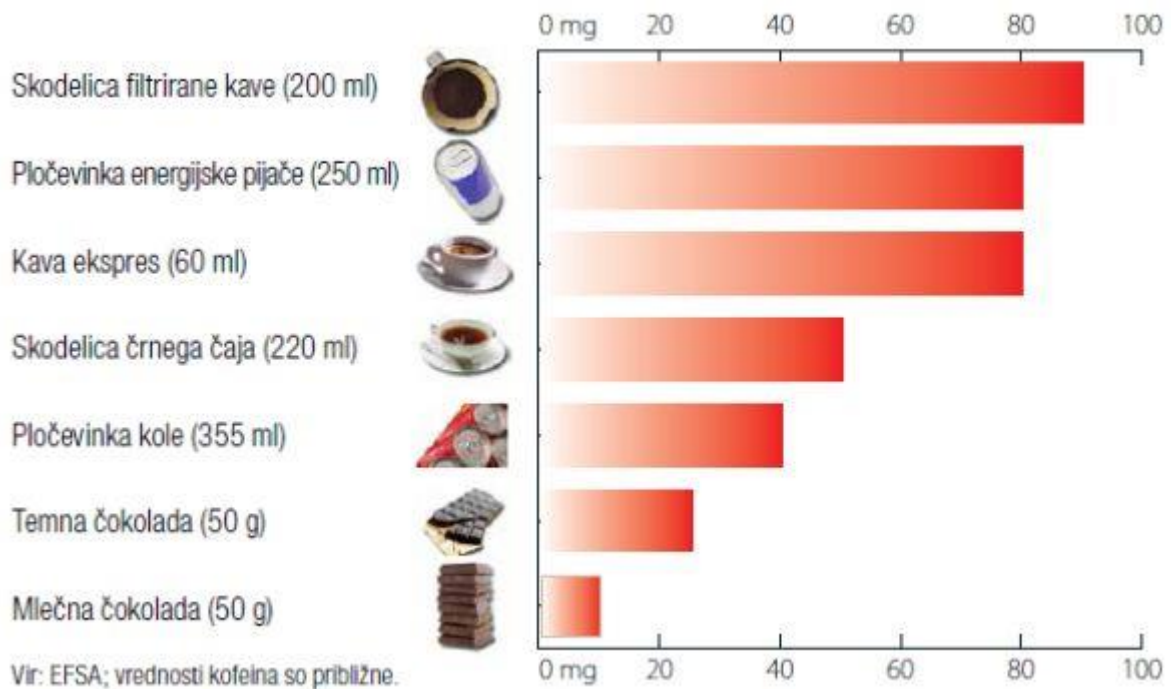
Športni napitki vsebujejo dodane minerale, ker jih med vadbo izgubljam. Minerale imenujemo tudi elektroliti. Ti se nahajajo v krvi in drugih telesnih tekočinah v ionski obliki. Elektroliti uravnavajo količino tekočine v telesu, kislost krvi in delovanje mišic. Ker jih med vadbo s potenjem izgubljam, jih je potrebno nadomestiti. Pred in med vadbo jih lahko zaužijemo v obliki športnih napitkov. Njihova naloga je povečati žejo in količino zaužite tekočine, zmanjšati dehidracijo in nadomestiti potrebne elektrolite.

Na tržišču so tudi nutracijske pijače, to so pijače z dodatki makrohranil, npr. ogljikovih hidratov z namenom, da oskrbijo telo z energijo.

2. HRANILNA IN ENERGIJSKA SESTAVA ENERGIJSKIH PIJAČ IN PIJAČ Z DODATKI HRANILNIH SNOVI

V energijskih pijačah se poleg sladkorja in kofeina pojavljajo sestavine, ki pozitivno vplivajo na psihofizične sposobnosti posameznika. V to skupino spada aminokislina taurin, vitamini B kompleksa (B₂, B₃, B₆ in B₁₂), izvlečki rastlin ginseng in guarana ter glukonorolaktan.

Energijske pijače učinkujejo v kombinaciji sladkorja, ki zagotavlja energijo, s kofeinom, ki stimulira delovanje centralnega živčnega sistema, poveča pozornost in zmanjša zaspanost. Vrednosti dodanih sladkorjev so visoke, tudi do 150 g/l pijače. Odmerki kofeina med 100-250 mg/dan (kar ustreza dvema do trem 250 ml pločevinkam energijske pijače) so varni za zdrave odrasle osebe.



SLIKA 1: Količina kofeina v mg v posameznih živilih.

Taurin je aminokislina, ki gradi beljakovine in je prisotna v vsakodnevni prehrani ljudi, vendar v precej nižjih količinah, kot je povprečna vrednost taurina v energijskih pijačah (58 mg/dan je povprečni vnos preko hrane, do 2000 mg/dan ob zaužitju 0,5 l energijske pijače).

Vitamini skupine B so topni v vodi. Med vitamini skupine B je več kemično različnih vitaminov, katerih skupno ime je tudi B-kompleks. K njim prištevamo vitamin B₁ (tiamin), B₂ (riboflavin), B₃ (niacin), B₅ (pantotensko kislino), B₆ (piridoksin), B₇ (biotin), folno kislino (B₉) in vitamin B₁₂ (kobalamin).

Glukoronolakton nastaja pri metabolizmu glukoze. Energijske pijače ga povprečno vsebujejo med 2000 do 2400 mg/l. Toksikološke analize kažejo, da človeški organizem brez večjih težav obvladuje manjše količine D-glukoronolaktona. Njegov razgradnji produkt je ksilitol, ki stimulira izločanje insulina, kar v večjih količinah in daljšem časovnem obdobju škodljivo vpliva na zdravje ljudi.

Ginseng (*Panax*) je rod počasi rastočih rastlin z mesnatimi koreninami iz družine Araliaceae. Rastejo v vzhodni Aziji, predvsem na Kitajskem, Koreji in vzhodni Sibiriji. Vrste tega rodu, zlasti *Panax ginseng* in *Panax quinquefolius* proizvajajo adaptogene, naravne rastlinske produkte, ki izboljšajo odpornost organizma. Uporablja se korenina rastline, najbolj pogosto v posušeni obliki.

Guarana je plazeča rastlina iz družine sapindovk (*Sapindaceae*). Izvira iz porečja Amazonke in je posebej razširjena v Braziliji. Ima značilne velike liste in socvetja. Znana je po svojem

sadežu, ki je v velikosti kavnega zrna. Kot prehransko dopolnilo se uporablja za poživitev energije, saj njena semena vsebujejo dvakrat več kofeina kot semena kave (semena guarane vsebujejo 2-4,5 % kofeina, kavna zrna pa 1-2 %). Sadež guarane je rjave do rdeče barve in vsebuje črna semena, ki so delno prekrita z belim arilom. Barvni kontrast je viden, ko sadež razpolovimo. Izvlečki rastline se uporabljajo kot dodatek sladkanim, gaziranim in energijskim pijačam.

Minerali so potrebni za pravilno delovanje organizma. Dodajajo se športnim pijačam. Med dodanimi minerali so zlasti kalcij, fosfor, magnezij, natrij in kalij.

Nutracijskim pijačam se dodaja različne makrohranilne snovi, npr. ogljikove hidrate z dodanim rižem, zlasti z namenom, da se poveča hranilna vrednost pijače, ki pri zaužitju nasitijo uporabnika.

3. ZAKONODAJA

Iz uredbe EU št. 1169/2011 Evropskega parlamenta in sveta, z dne 25. oktobra 2011 o zagotavljanju informacij o živilih potrošnikom, 4. člen določa načela, ki urejajo obvezne informacije na živilih. Kadar zakonodaja o informacijah o živilih zahteva obvezne informacije o živilih, te zadevajo zlasti informacije, ki spadajo v eno od naslednjih kategorij:

- (a) informacije o identiteti in sestavi, lastnostih ali drugih značilnostih živila;
- (b) informacije o varovanju zdravja potrošnikov in varni uporabi živila.

To so zlasti informacije o:

- (i) lastnostih sestavin, ki lahko škodijo zdravju nekaterih skupin potrošnikov;
- (ii) roku uporabnosti, shranjevanju in varni uporabi;
- (iii) vplivu na zdravje, vključno s tveganjem in posledicami v zvezi s škodljivim in nevarnim uživanjem živila;
- (c) informacije o hranilni vrednosti, da se potrošnikom, tudi tistim s posebnimi prehranskimi potrebami, omogoči ozaveščena izbira.

Priloga III navedene uredbe navaja živila, za katera je potrebno pri označevanju vključiti enega ali več dodatnih podatkov. Pijače z visoko vsebnostjo kofeina ali živila z dodatkom kofeina, v katerem količina kofeina presega 150 mg/l, je potrebno označiti z navedbo: „Visoka vsebnost kofeina. Ni priporočljivo za otroke ali nosečnice ali doječe matere“, kar je v istem vidnem polju kot ime pijače, sledi ji sklic v oklepaju, v skladu s členom 13(1) te uredbe, na vsebnost kofeina, izraženo v mg na 100 ml.

Navedeno ne velja za pijače na podlagi kave, čaja ali izvlečka kave ali čaja, pri katerih ime živila vključuje izraz »kava« ali »čaj«, in so namenjene uživanju brez spremembe in vsebujejo kofein, iz katerega koli vira.

Pri pregledanih energijskih pijačah so vse vsebovale opozorilo glede vsebnosti kofeina. Druga opozorila, kot so omejitev dnevno zaužite količine, nevarnost mešanja z alkoholom in pijta ob intenzivni telesni dejavnosti, se med proizvajalci razlikujejo.

TABELA 1: Pregled zapisanih opozoril glede uživanja energijskih pijač na izbranih artiklih.

IME PIJAČE BLAGOVNA ZNAMKA	DRUGA OPOZORILA
Energijski napitek Red Bull Red Bull	Uživati zmerno.
Osvežilna gazirana brezalkoholna pijača s taurinom, kofeinom, izvlečkom gvarane ter dodanimi B vitamini Burn	Ni priporočljivo za osebe občutljive na kofein. Uživajte odgovorno.
Gazirana brezalkoholna pijača MTV UP!	Ne priporočamo uživanja v kombinaciji z alkoholom. Ne priporočamo dnevne porabe več kot ene pločevinke.
Gaziran napitek s taurinom in kofeinom Shark stimulation	Ne popijte več kot tri pločevinke na dan in ne zaporedoma. Pijača ni primerna za diabetike in osebe občutljive na kofein.
Brezalkoholna gazirana energijska pijača, s kofeinom naravnega izbora, dodanimi vitamini in rastlinskimi izvlečki Go&Fun	Ni dodatnih opozoril. Prehranski trditvi o vsebnosti kofeina je na embalaži dodana še zdravstvena trditev: »Vitamin C, vitamin B ₆ in vitamin B ₁₂ prispevajo k sproščanju energije pri presnovi in k zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti.« Dodan je še zapis: »Pozitivni učinki se dosežejo že z zaužitjem 125 ml napitka (polovica pločevinke). Pomembna je raznolika in uravnotežena prehrana ter zdrav način življenja.«

Pijači blagovnih znamk MTV UP! in Shark stimulation vsebujeta podatek glede priporočene dnevne količine. Pijača MTV UP! vsebuje tudi podatek glede nevarnosti mešanja z alkoholom. Nevarnost pitja pijače v kombinaciji s telesno vadbo ni bil naveden na embalaži nobene izbrane energijske pijače. Pijača blagovne znamke Go&Fun, pa v nasprotju z ostalimi pijačami, promovira njeno pitje za zmanjšanje utrujenosti in izčrpanosti.

Uredba (ES) št. 1924/2006 Evropskega parlamenta in sveta z dnem 20. december 2006 določa prehranske in zdravstvene trditve na živilih.

TABELA 2: Tabela vsebuje pregled prehranskih in zdravstvenih trditvev na izbranih športnih napitkih in nutracijski pijači blagovne znamke Adez.

IME PIJAČE BLAGOVNA ZNAMKA	PREHRANSKA TRDITEV	ZDRAVSTVENA TRDITEV
Izotonična osvežilna brezalkoholna negazirana pijača z okusom grozdnih in tropskih sadežev z dodatkom vitamina B ₆ s sladkorji in sladili Powerade mountain blast	Prehranske trditve ni na izdelku.	Vitamin B ₆ prispeva k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti. Raztopine ogljikovih hidratov in elektrolitov povečujejo absorpcijo vode med telesno dejavnostjo in prispevajo k ohranjanju vzdržljivosti pri daljših telesnih naporih.
Gazirana brezalkoholna izotonična pijača Sport isotonic	Prehranske trditve ni na izdelku. Prisotni so piktogrami.	Ni zdravstvene trditve na izdelku. Prisotni so piktogrami.
Negazirana pijača obogatena z vitamini in minerali Vitamin well antioksidant	Nizka vrednost kalorij.	Vitamin C, vitamin E ter minerali selen, mangan, baker in cink imajo vlogo pri zaščiti celic pred oksidativnim stresom. Vitamin C, cink in baker imajo vlogo pri delovanju imunskega sistema.
Negazirana pijača obogatena z vitamini in minerali Vitamin well upgrade	Nizka vrednost kalorij.	Magnezij in vitamin D prispevata k delovanju mušic. Magnezij in cink imata tudi vlogo pri sintezi beljakovin. Vitamina B ₆ in B ₁₂ prispevata k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti.
Aromatizirana pijača z okusom riža s kalcijem in vitamini s sladilom Adez nurish your potential	Prehranske trditve ni na izdelku.	Kalcij je potreben za ohranjanje zdravih kosti. Vitamin D prispeva k ohranjanju zdravih kosti. Vitamin B ₁₂ prispeva k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti.

Iz podatkov iz tabele razberemo, da izbrane športne in nutracijska pijača ugodno vplivajo na zdravje.

4. PRIMERJAVA IZDELKOV

Glede na energijsko vrednost se energijske, športne pijače in nutracijske pijače med seboj razlikujejo. Energijske in nutracijske pijače so primerljive po energijski vrednosti, športne pijače pa imajo tudi do 3,5-krat nižjo energijsko vrednost.

Energijske pijače vsebujejo izmed makrohranil ogljikove hidrate, med katerimi prevladujejo sladkorji. Vsebnost vitaminov skupine B je močno povečana.

Športne pijače vsebujejo izmed makrohranil ogljikove hidrate, prevladujejo sladkorji. Njihova skupna vrednost je občutno manjša (do 4-krat) v primerjavi z energijskimi pijačami. Vsebujejo

dodane različne vitamine in minerale, vendar vitaminov v manjših količinah kot energijske pijače.

Nutracijske pijače vsebujejo dodana makrohranila. Pogosto ogljikove hidrate, ki ne izvirajo samo iz sladkorjev, ampak tudi iz dodanega riža (12%). Vsebujejo tudi vitamine in minerale.

5. VPLIV NA ČLOVEKOVO PREHRANO IN ZDRAVJE

Energijske pijače zaradi velike vsebnosti kofeina (250-mililitrska pločevinka vsebuje okoli 80 mg kofeina ali 320 mg na liter, podobno kot skodelica filtrirane kave) niso primerne za otroke, nosečnice, doječe matere, ljudi, občutljive na kofein, in tiste s povišanim krvnim tlakom ali z obolenji srca. Odmerki, ki presegajo 300 mg kofeina na dan, odvisno od telesne teže in tolerančnega praga, povzročajo nezaželene učinke kot so: nemir, nervoza, vznburjenost, nespečnost, rdečica na obrazu, povečano uriniranje, gastrointestinalne motnje, mišične krče, motnje srčnega ritma, nepovezane misli in govor.

Energijske pijače po podatkih EFSA (European Food Safety Authority) pije skoraj 70 odstotkov otrok, starih od 10 do 18 let (nekateri vsak dan in tudi po 7 litrov na mesec), in skoraj 20 odstotkov tistih med 3. in 10. letom, nekateri prav tako vsakodnevno. Tako majhni otroci si energijskih pijač ne kupujejo sami in tudi niso dovolj zreli, da bi samostojno odločali o svojem zdravju, pa tudi količin ne znajo omejevati. Vsakodnevno pitje energijskih pijač lahko pri otrocih povzroči odvisnost od kofeina, povečano živčno vznburjenost, nervozo in tesnobo.

Nekatere energijske pijače vsebujejo od 10 in 15 gramov sladkorja na 100 mililitrov (enako ali več kot Coca-Cola), kar pomeni, da z malo pločevinko zaužijemo okrog 30 gramov sladkorja. Na trgu so tudi pijače z manjšo vsebnostjo sladkorja in različice brez sladkorja. Vsebnost kofeina v teh pijačah je enaka kot v tistih s sladkorjem, zato so ob izbranih priložnostih boljša izbira.

Mešanje alkoholnih in energijskih pijač je zdravju nevarno. Kofein nas ohranja budne in našim možganom preprečuje zavedanje, da smo alkoholizirani. Tako tudi ko smo že alkoholizirani, v našo zavest ne dobimo signala: "Nehaj piti". Zaradi lažnega občutka treznosti postane naše vedenje bolj tvegano. Raziskave v ameriških študentskih kampusih so pokazale, da se ob mešanju alkoholnih in energijskih pijač močno poveča količina popitega alkohola, večje so možnosti poškodb in spolnih napadov. Mešanice alkoholnih in energijskih pijač so zelo priljubljene, kar je potrdila tudi raziskava EFSA-e: več kot polovica odraslih in mladostnikov pije alkohol skupaj z energijskimi pijačami. Če je količina popitih pijač velika, se lahko pojavijo motnje bitja srca, krči in odpoved ledvic.

Energijskih pijač ni pametno piti pred, med in po vadbi. Kofein je diuretik in spodbuja odvajanje vode iz telesa ter povzroča dehidracijo. Namesto da bi se ustrezno hidrirali in odžejali, dosežemo nasproten učinek, telo še dodatno izloča tekočino. Kofein med vadbo še dodatno spodbuja srčni utrip in povečanje krvni pritisk, kar med telesno vadbo ni željeno.

6. ZAKLJUČEK

Večina energijskih pijač vsebuje veliko sladkorja in kofeina in niso primerna pijača za vsakogar. Zlasti niso primerne za otroke, nosečnice, doječe matere, za ljudi, ki so občutljivi na kofein in ljudi s povišanim krvnim tlakom ali z obolenji srca. Zaradi visokega vnosa kofeina in

drugih sestavin lahko nastopijo fiziološke in vedenjske spremembe, ki vključujejo motnje srčnega ritma, krvnega tlaka, mišične krče, nervozo, tesnobo, ob višjih vnosih in v kombinaciji z alkoholom se lahko pojavljajo tudi zastrupitve. Otroci in mladostniki so zaradi nižje telesne teže izpostavljenimi bistveno višjim odmerkom sestavinam energijskih pijač v primerjavi z odraslimi, zato se tudi učinki močneje odražajo.

Mešanje alkoholnih in energijskih pijač je zdravju nevarno. Kofein nas ohranja budne in našim možganom preprečuje zavedanje, da smo alkoholizirani.

Prav tako ni priporočljivo uživanje energijskih pijač ob športnih aktivnostih. Le-te so neprimerne za nadomeščanje tekočin, saj zaradi visoke vrednosti kofeina pospešujejo izločanje vode iz telesa, kar povzroči dehidracijo in škodljive posledice za zdravje ob telesni aktivnosti. Športni napitki vsebujejo dodane minerale, ker jih med vadbo izgubljam. Naloga teh napitkov je povečati žejo in količino zaužite tekočine, zmanjšati dehidracijo in nadomestiti potrebne elektrolite.

Na tržišču so tudi nutracijske pijače, to so pijače z dodatki makrohranil z namenom, da oskrbijo telo z energijo oziroma z želeno dodano sestavino.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Blaznik, U. in Gregorič, M. (2014). Strokovno mnenje glede uživanja energijskih pijač in pijač z dodanimi sladkorji. NIJZ, Nacionalni inštitut za javno zdravje, 4. str.
- [2] Esih, E. (2007). Ginseng – zdravilo ZA VSE. Naša lekarna, št. 17., str. 3-4
- [3] Eko, B. (2013). Guarana – naravni stimulan brez škodljivih posledic, Revija Bodi Eko, str. 9
- [4] Doyon, M. in Labrecque, J. (2008). Functional foods: a conceptual definition. *British Food Journal*, 110: 1133-1149
- [5] Hecman, M. A., Sherry, K. in Gonzalez de Mejia E. (2010). Energy Drinks: An Assessment of Their Market Size, Consumer Demographics, Ingredient Profile, Functionality and Regulations in the United States. *Comprehensive Reviews in Food Science and Food Safety*, str. 112 – 120
- [6] Kegl, T. (2014). Pozicioniranje energijskih pijač v Sloveniji (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede, Ljubljana, 46 str.
- [7] Krajnik, L. (2015). Segmentacija pivcev energijskih pijač v Sloveniji glede na njihove življenjske stile (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede, Ljubljana, 59 str.
- [8] Meško, A. (2016). Odgovorno pitje energijskih pijač. Zveza potrošnikov Slovenije, str. 2-5
- [9] Palmer, S. (2008). Functional beverages. *American Dietetic Association Hot Topics*. str. 225 - 239

MOČNO PODROČJE – KLJUČNO PRI DELU Z UČENCI Z MOTNJO AVTISTIČNEGA SPEKTRA

POVZETEK

Prispevek predstavi primer dobre prakse, kjer je odkritje in razvoj močnega področja pri učencu z motnjo avtističnega spektra izjemno pozitivno vplivalo na kakovost njegovega življenja in na ožje, kasneje pa tudi širše učenčevo okolje. Učenci s tovrstno motnjo in njihova okolica se pogosto spopadajo z na videz nepremostljivimi ovirami. Z odkritjem močnega področja se v učnem procesu vzpostavi ustrezna komunikacija, kjer se posameznik lahko izrazi, doživi uspeh in dobi dodatni zagon za delo. V prispevku je predstavljen učenec, ki obiskuje posebni program na osnovni šoli s prilagojenim programom, ki se je s pomočjo glasbenega talenta iz asocialnega otroka razvil v samostojnega mladostnika. Pri enajstih letih je še vedno imel vrsto težav: v šolske dejavnosti se ni vključeval, odklanjal je raznoliko hrano, izražal strah pred spremembami v okolju, bil preobčutljiv na zvočne dražljaje... Z odkritjem njegovega glasbenega talenta se je kmalu začel vidno razvijati tako na osebnotnem kot učnem področju. V kratkem času so se začele njegove težave zmanjševati, za okolico moteče vedenje pa je kmalu povsem izginilo. Danes je učenec uspešen na več področjih: glasbenem, likovnem, računalniškem, matematičnem. Primer kaže, da je razvijanje talenta z individualnim pristopom ključnega pomena in ena uspešnejših strategij pri učiteljevem delu z učenci z motnjami avtističnega spektra.

KLJUČNE BESEDE: močno področje, učenci z motnjami avtističnega spektra, glasba

AREA OF STRENGTH - KEY WHEN WORKING WITH STUDENTS WITH AUTISM SPECTRUM DISORDER

ABSTRACT

The paper presents an example of good practice, where the discovery and development of a strong area in a student with an autism spectrum disorder had an extremely positive impact on the quality of his life and on the student's narrower, and later wider, environment. Students with this type of disorder and their environment often struggle with seemingly insurmountable obstacles. By discovering a strong area, appropriate communication is established in the learning process, where the individual can express himself, experience success and get additional motivation for work. The article presents a student who attends a special program at a primary school with an adapted program, who developed from an antisocial child into an independent young person with the help of musical talent. At the age of eleven, he still had a series of problems: he did not participate in school activities, refused various foods, expressed fear of changes in the environment, was hypersensitive to sound stimuli... With the discovery of his musical talent, he soon began to progress noticeably both in personal and academical area. In a short time, his problems began to decrease, and his disruptive behavior soon disappeared completely. Today, the student is successful in several areas: music, art, computers, mathematics. The example shows that developing talent with an individual approach is crucial and one of the more successful strategies in the teacher's work with students with autism spectrum disorders.

KEYWORDS: strong area, students with autism spectrum disorder, music

1. UVOD

Sem učiteljica na osnovni šoli s prilagojenim programom, kjer poučujem več predmetov. To mi daje možnost, da učencem ponujam različne vsebine na raznovrstne načine. Tako lahko hitreje odkrijem njihova močna področja. Nekoliko težje pa je talent najti pri učencih z motnjo avtističnega spektra, saj novosti največkrat odklanjajo in se najbolje počutijo v rutini ter znanem okolju. V nadaljevanju bom podrobneje predstavila uspešno strategijo poučevanja enega izmed takšnih učencev. Menim, da so primeri dobre prakse učiteljem pa tudi staršem kot svetle točke, ki nas spodbujajo, lahko pa tudi usmerjajo, ko se znajdemo pred ovirami.

2. MANIFESTACIJA TEŽAV UČENCEV Z MOTNJO AVTISTIČNEGA SPEKTRA PRI UČNEM PROCESU

Učenci z motnjo avtističnega spektra se v učnem procesu srečujejo z nenehno prisotnimi ovirami, posebno kadar je proces dinamičen in interaktiven. Z njimi se spopadajo na različne načine. Najpogosteje se umikajo v svoj svet, prekinejo komunikacijo z učiteljem in sošolci ter tako izstopijo iz učnega procesa. Ko si učitelj prizadeva vključiti učenca v dejavnosti pri pouku, se učenec pogosto zateče k obrambnemu mehanizmu. Ta se lahko manifestira v vseh oblikah agresivnega vedenja, kar je za okolico in sam potek pouka nesprejemljivo, včasih pa celo nevarno. Vendar to ni edina težava. V nadaljevanju bom predstavila nekaj oblik vedenja na primeru učenca, ki ga poučujem že šesto leto.

a) Prilagajanje na ožje okolje in spremembe v njem

Učenec je potreboval veliko časa, da se je privadil tako na nov razred kot nove učitelje. Umikal se je v kot razreda, ni komuniciral s sošolci in sam ni želel zapustiti razreda. Ker je kazal več sposobnosti na področju matematike, je tudi prehajal s posebnega programa na program z nižjim izobrazbenim standardom, kar pa ni želel in se je upiral z verbalno in avtoagresijo. Tudi pri pouku na prostem se je umikal stran od skupine in si z rokami zakrival obraz. (Slika 1)



SLIKA 1: David je drugi z leve v zadnji vrsti na projektne tednu Šport in socialne veščine, kjer so se družili gimnazijci ter učenci s posebnimi potrebami.

b) Preobčutljivost na zunanje dražljaje

Zelo je bil občutljiv na vse vrste zvočnih dražljajev, še posebej če so bili nenadni in glasni. Zatiskal si je ušesa in z lastnimi zvoki skušal preglasiti zunanji zvok, kar je bilo pri pouku za vse udeležence izredno moteče. Dodatne težave mu je povzročal tudi sošolec, ki ga je pri tem posnemal in ga tako spravljal še pogosteje v težavno situacijo.

c) Enolična prehrana

Njegov jedilnik je bil precej siromašen. Odklanjal je sadje in zelenjavo ter celo vrsto različnih jedi. Motile so ga določene barve in oblike hrane. Njemu neznano hrano sploh ni želel poskusiti. Lahko bi rekli, da se je prehranjeval dokaj nezdravo. Seveda pa v šoli malica in kosilo nista bila vedno po njegovih željah in okusu, saj šolska prehrana vendarle teži k uravnoteženosti. Tako se je srečeval s težavami tudi na tem področju, čeprav so kuharice velikokrat zanj pripravile posebno hrano.

č) Agresivno vedenje za doseganje svojih želja in ciljev

Agresivno vedenje je učenec uporabljal tudi za doseg svojih želja in ciljev. Če na primer v jedilnici ni dobil pri malici hrane, ki si jo je želel, je začel kričati in se tolči po glavi. Prav tako je reagiral, ko ga je učitelj želel vključiti v dejavnosti pri pouku.

d) Zasvojenost z rutino

V šoli je vzpostavil komunikacijo samo z odraslimi osebami, pa še to ne z vsemi. Do njih je pristopil z vprašanjem, ki je imelo za posledico pohvalo. (Primer: Ali sem priden fant?) Tekom dneva je to nešteto krat ponavljal, s tem pa prekinjal potek pouka. Nasploh pa je pri pouku redko sodeloval. Vključeval se je le v tiste dejavnosti, kjer je pričakoval uspeh. Prisvojil si je tudi domala vse zadolžitve, ki so prinašale nagrado ali pohvalo. Če je te opravil kdo izmed sošolcev, je reagiral z agresivnim vedenjem.

3. UČITELJEV PRISTOP DO UČENČEVIH TEŽAV

Kadar se na enem mestu znajde toliko učencev s tako različnimi specifičnimi in večplastnimi potrebami, je bojazen vsakega učitelja, da bo težko kos nastali situaciji. Priznam, da sem sprva komaj obvladovala razmere v razredu, zato sem si kar se da hitro zastavila prioritete glede na težave, ki so hromile dinamiko v razredu in sam učni proces. (Slika 2)



SLIKA 2: Seznam prioritet je nastal v začetku oktobra 2016.

a) Odkrivanje in razvijanje učenčevih močnih področij

Prvi mesec pouka v novem šolskem letu vedno izbiram najrazličnejše dejavnosti ter opazujem odziv učencev nanje. Na ta način najlažje odkrijem močna področja. Tako sem lahko hitro opazila, da ima David izreden melodični in ritmični posluš ter glasbeni spomin. Takoj je pokazal zanimanje za igranje na ksilofon in po nekaj dneh že igral prve enostavne melodije. Hitro sem opazila, da potrebuje individualni pristop, za kar je pri pouku pogosto zmanjkalo časa. Ker je bil učenec vključen v jutranje varstvo, sem ta čas izkoristila za individualne vaje. Čeprav je imel sprva kar nekaj težav z uskladitvijo glasbenega spomina ter tehniko igranja, je izjemno hitro napredoval.

b) Postavljanje pravil ter vztrajanje pri njih

S pravili vzpostavlja učitelj rutino, ki jo učenec z motnjo avtističnega spektra potrebuje in je nujna za napredek, ni pa moteča za okolico. Pri individualnem delu z učencem sem postavila naslednja pravila: vadiš vsako jutro pred poukom (Slika 3), upoštevaš učiteljeva navodila, vadiš pesmice za nastop, zadnjih pet minut lahko igraš po lastnem izboru, na koncu ure pospraviš instrument na določeno mesto. O zgoraj naštetih pravilih sem se z učencem pogovorila. Nalepil jih je na notno stojalo, da jih je lahko večkrat tudi sam prebral. Pri upoštevanju teh pravil sem bila zelo dosledna, čeprav ni bilo vedno lahko.



SLIKA 3: David vadi za svoj prvi nastop zunaj šole na Državni glasbeni reviji Zapojmo, zaigrajmo, zaplešimo v Zagorju.

c) Postopno dodajanje različnih novih vsebin

Ko doživlja učenec uspeh na enem področju, iščemo in postopno dodamo tiste vsebine, ki se dotikajo še drugih njegovih sposobnosti, na koncu pa tudi ostale obvezne vsebine. Učenec je že od začetka kazal interes za števila in matematiko, ker pa se je težko izražal, sem dodala še računalniško opismenjevanje. Seveda pa ostalih področij nisem povsem zanemarila, le toliko pozornosti jim nisem posvečala.

č) Odmik od pretirane in za okolico moteče rutine

Kadar je učenec ujet v ponavljajočo se obliko vedenja, ki jo okolje slabo sprejema, mora učitelj najti način, kako učinkovito izboljšati učenčevo funkcioniranje pri pouku. Učencu sem tako ponujala sprejemljivo in konstruktivne oblike dejavnosti, ki jih je postopno sprejel in tem lažje in bolj učinkovito komuniciral z okolico.

d) Usmerjanje k samostojnosti in odgovornosti

Pomembno je tudi, da se učenec vključi v dinamiko razreda in šole nasploh, kjer se odvija več skupnih dejavnosti (dnevi dejavnosti, prireditve, tekmovanja, izleti...). Učencu sem skušala zagotoviti varnost s svojo prisotnostjo in ustvarjanjem pogojev, kjer je za okolico na neopazen način zadovoljil svoje potrebe po uspehu in vključenosti.

5. REZULTATI TOVRSTNEGA PRISTOPA

Na začetku je učenec najbolj napredoval na glasbenem področju. Že po dveh mesecih je uspešno nastopil na šolski prireditvi, kjer je kot član instrumentalnega tria zaigral del Straussove skladbe Radetzky marš. Kmalu nato je brez težav nastopal tudi v Zagorju na Državni reviji Zapojmo, zaigrajmo, zaplešimo. Hitro se je navajal na različne prostore in kraje pa tudi na osebe, s katerimi je nastopal. (Slika 4) Danes si na šoli brez njegovih glasbenih točk kulturnih prireditev ne znamo več predstavljati. Poleg ksilofona in koncertnih zvončkov igra še bobne in klavir, je izvrsten pevski imitator, sam sklada glasbo za videe in še bi lahko naštevali.



SLIKA 4: David spremlja na festivalu Slovenija v Slavoniji učiteljsko Vokalno-instrumentalno skupino Kettice. Ta deluje v okviru OŠ Dragotina Ketteja.

David ne nastopa le kot instrumentalist. Odlično rokuje z lutkami, pleše in igra najrazličnejše vloge v glasbeno-gledaliških predstavah, ki jih ustvarjamo na šoli. Doživljanje uspehov na nastopih in viden napredek na glasbenem področju sta pripomogla, da agresivnega vedenja po dobre pol leta pri njem ni bilo več opaziti. Jedilnik je postal precej širok. Pridobil je veliko zaupanje v učitelje in postal pri pouku vodljiv in motiviran. Uspešno pa se je spopadal tudi s strahovi v njemu neznanem okolju.

Od leta 2017 pa do danes je dosegel odmevne uspehe na državnem računalniškem tekmovanju Z miško v svet. Kar dvakrat je bil državni prvak in enkrat podprvak. (Slika 5) Večkrat je zmagal na različnih likovnih natečajih. Usvojil je tudi matematično znanje za 9. razred redne osnovne šole. Najpomembnejše pa se mi zdi, da se je povsem **uspešno vključil** v socialno okolje. Skratka postal je mladostnik, ki v okolje s svojim talentom in zavzetostjo vnaša optimizem, zabavo in pristne glasbene užitke.



SLIKA 5: Na državnem računalniškem tekmovanju Z miško v svet v Škofji Loki je David dosegel prvo mesto.

6. SKLEP

Poučevanje učencev z motnjo avtističnega spektra ni ravno lahko. Gre za zelo specifično delo, zato je pomembno, da smo učitelji z znanjem o tem dobro podkovani, si jasno zastavimo dosegljive cilje in vztrajamo pri njihovi realizaciji. Ključnega pomena je preko **učenčevega močnega področja** razvijati veščine in znanja ter njegovo osebnost do take mere, da se bo lahko dejavno vključil v družbo. In upam si trditi, da je vsaj v prvih letih šolanja ključen **individualni pristop**. Tudi učenci, ki obiskujejo posebni program v šolah s prilagojenim programom, bi potrebovali individualno učno pomoč, še posebej tisti z motnjami avtističnega spektra. Upam, da se jim bo v prihodnje takšen način šolanja vsaj delno tudi omogočil.

ZDRAVA ŠOLA NA OŠ NEZNANIH TALCEV DRAVOGRAD

POVZETEK

Leta 1993 se je oblikovala Evropska mreža zdravih šol. Gre za promocijo zdravja na področju zdrave prehrane, gibanja in duševnega zdravja mladostnikov. Na OŠ Neznanih talcev Dravograd smo že v preteklosti dajali velik poudarek zdravju, zato smo se v lanskem šolskem letu prijaviли na razpis Zdrava šola. V projekt smo bili izbrani skupaj še z drugimi 398 slovenskimi šolami. V preteklosti smo se z različno tematiko vključili v projekt Planetu Zemlja prijazna šola, v sodelovanju s Koronarnim društvom smo imeli delavnice na temo oživljanja, sodelovali smo z Rdečim križem in Zdravstvenim domom Dravograd. Učitelji imamo že vrsto let redne preglede holesterola, pritiska, krvnega sladkorja, ženski del kolektiva tudi pregled dojk v okviru promocije zdravja. Prvošolce obišče zobna vila, ki razloži pomen zobne higiene. Letno izvajamo delavnice o samopodobi, saj je to velika težava mladostnikov. Vključeni smo v projekt Fit4kid, ki vključuje v pouk aktivne metode dela. V projekt Sobivanje smo vključeni z različnimi tematikami, med drugim tudi na temo Živim zdravo. S projektom Pešbus želimo učence spodbuditi h gibanju. Rdeča nit letošnjega delovanja zdravih šol je »Lepa beseda lepe odnose najde«, zato bodo vse naše aktivnosti usmerjene k zdravju, nenasilni komunikaciji, strpnosti in pozitivnim odnosom, saj slednji pozitivno prispevajo k boljšemu duševnemu zdravju. Za doseganje boljše komunikacije, pozitivne naravnosti in boljše samopodobe sva se učiteljici na šoli odločili, da uvedeva Knjigo pohval, s katero bova spodbudili drugačno vrednost posameznika.

KLJUČNE BESEDE: zdrava šola, knjiga pohval, izboljšanje komunikacije, pozitiven odnos

HEALTHY SCHOOL AT ELEMENTARY SCHOOL NEZNANIH TALCEV DRAVOGRAD

ABSTRACT

The European Network of Healthy Schools was formed in 1993. It aims to promote health in the areas of healthy eating, physical activity and the mental health of adolescents. At the Primary School Neznanih talcev Dravograd we have already placed a great emphasis on health, which is why we applied for the Healthy School programme last school year. We were selected for the project along with 398 other Slovenian schools. Our school has been involved in the Planet Earth Friendly School project with various themes. We have held workshops on resuscitation in cooperation with the Coronary Association, worked with the Red Cross and the Dravograd Health Centre. For many years teachers have had regular cholesterol, blood pressure and blood sugar check-ups and the female part of the team has also had breast examinations as a part of health promotion. First-graders are visited by the tooth fairy, who explains the importance of dental hygiene. We hold self-esteem workshops annually, as it is a significant issue for adolescents. We are involved in the Fit4kid project, which integrates active teaching methods in the classroom.

Our participation in the Coexistence project covers different themes, including the theme "Living Healthy". With the Walking bus project we want to encourage pupils to be more physically active. The theme of this year's Healthy Schools is "A nice word finds nice relationships", so all our activities will focus on health, non-violent communication, tolerance and positive attitudes, as the latter contribute positively to better mental health. To enhance communication, promote positive attitudes, and improve self-esteem, the school's teachers have decided to introduce a "Book of Praise" to encourage a different appreciation of each individual.

KEYWORDS: healthy school, praise book, improving communication, positive attitude

1. UVOD

Evropska mreža Zdravih šol obstaja že od leta 1993. Program so pripravili strokovnjaki Svetovne zdravstvene organizacije, Sveta Evrope in Evropske komisije, ki so se zavedali, da lahko le z načrtno promocijo zdravja pomembno vplivajo na zdravje učencev. Slovenija se je v projekt vključila z 12 šolami, danes je vključenih 398 osnovnih in srednjih šol ter dijaških domov. V lanskem šolskem letu smo pred prijavo v projekt Zdrava šola ustanovili strokovni odbor, v katerega smo povabili poleg učiteljev s predmetne in z razredne stopnje tudi predstavnici Zdravstvenega doma Dravograd ter predstavnico Občine Dravograd. Pri načrtovanju dela sodeluje tudi vodstvo šole. Sama sem v odboru kot predstavnica Občine Dravograd, saj sem občinska svetnica. V odboru smo najprej analizirali delo v preteklosti in na podlagi opravljenega dela oddali prijavnico. Na OŠ Neznanih talcev že vrsto let izvajamo različne aktivnosti na temo promocije zdravja. Aktivnosti izvajamo med poukom, v obliki dni dejavnosti, na oddelčnih urah, z vključevanjem v razne projekte in v sodelovanju z različnimi institucijami, javnimi zavodi ter društvi na lokalnem območju. Na podlagi preteklih aktivnosti smo postali v letošnjem šolskem letu Zdrava šola. Vsako leto je določena tema, naslov letošnje je »Lepa beseda lepe odnose najde«, zato smo se v odboru odločili, da bodo vse naše aktivnosti usmerjene k zdravju, nenasilni komunikaciji, strpnosti in pozitivnim odnosom, saj slednji pozitivno prispevajo k boljšemu duševnemu zdravju.

V strokovnem prispevku bom v nadaljevanju predstavila aktivnosti v lanskem šolskem letu, na podlagi katerih smo bili sprejeti v mrežo Zdravih šol. Podrobneje bom predstavila letošnji načrt dela, posebej knjigo pohval (Slika 1), ki sva jo uvedli učiteljici predmetnega pouka geografije in glasbe.



SLIKA 1: Knjiga pohval.

2. ZDRAVA ŠOLA NA OŠ NEZNANIH TALCEV DRAVOGRAD

a) Aktivnosti na šoli pred prijavo v projekt Zdrava šola v lanskem šolskem letu

Analiza dela je pokazala, da smo v preteklosti opravili veliko dela na temo promocije zdravja. Načrtno smo v oddelčne ure vključevali teme v zvezi z zdravjem (prepoznavanje škodljivosti raznih oblik zasvojenosti, samopodoba mladostnikov, preprečevanje nasilja, anoreksija, bulimija ...). Če se je med šolskim letom pokazala kakšna posebna težava, smo se nanjo osredotočili. V pouk športne vzgoje je že od leta 1986 vključeno testiranje za športni karton. Staršem omogočamo dostop do podatkov, če se odzovejo na vabilo k registraciji v sistem SLOfit. V prvem triletju so učenci vključeni v program Zlati sonček, v drugem triletju v program Krpan. Izvajamo izbirne in neobvezne izbirne predmete s področja športa in zdrave prehrane.

Izvajali smo dneve dejavnosti kot projekt cele šole (tradicionalni slovenski zajtrk, dan zdravja – razne aktivnosti v sodelovanju z Občino Dravograd, dan športa – pohod) in kot dejavnosti v posameznih razredih, kamor smo vključili zaposlene iz Zdravstvenega doma Dravograd, ki v okviru projekta Nadgradnje in razvoja preventivnih programov ter njihovega izvajanja v primarnem zdravstvenem varstvu in lokalnih skupnostih, ki ga sofinancira Evropski socialni sklad, implementira prenovljene in nadgrajene preventivne programe za otroke in mladostnike. Cilj projekta je doseganje boljšega zdravja, višje kakovosti življenja in zmanjševanje neenakosti v zdravju lokalne skupnosti. Teme po posameznih razredih od 1. do 9. razreda so bile: zdrave navade; ohranimo zdravje; preprečevanje poškodb in varno na soncu; prehrana; gibanje in prosti čas; zdravi, varni in srečni v šoli v naravi; zasvojenost; odraščanje; duševno zdravje; vzgoja za zdravo spolnost ter tvegana vedenja.

Šola je leta 2018 vstopila v projekt Razširjeni program, ki se izvaja na različnih področjih, med njimi je sklop Gibanje in zdravje za dobro psihično in fizično počutje. Redna telesna dejavnost, zdravo prehranjevanje, varno okolje in preventivno ravnanje so ključni dejavniki, ki med odraščanjem zagotavljajo optimalno rast in razvoj, izboljšujejo počutje ter dolgoročno krepijo zdravje, povečujejo kakovost življenja in prispevajo k aktivnemu in zdravemu staranju, zato se največ učencev vključi v to področje.

Sodelovali smo v projektih, ki promovirajo zdravje, te vključujemo v učno-vzgojni proces, kot so Fit4kid, Pešbus, Šolska shema sadja in zelenjave, Planetu Zemlja prijazna šola, Simbioza skupnost, Torba z družabnimi igrami, 365 dni – telovadimo vsi, Varno na kolesu, Sobivanje, Evropski športni dan, Šolski vrt.

Sodelovali smo s koronarnim društvom, ki nam že vrsto let prikazuje metode oživljanja, z Rdečim križem Dravograd smo izvajali razne delavnice glede preventive zdravja, aktivno smo sodelovali z Občino Dravograd ob aktivnostih, ki si jih je zadala na temo promocije zdravja in na prireditvah. S Planinskim društvom Dravograd smo izvajali skupne pohode in imeli dvodnevni planinski tabor na Košenjaku. S Sadjarskim društvom Dravograd smo imeli sadjarski krožek, kjer so učenci spoznavali lokalno in ekološko pridelano sadje ter način dela v sadovnjaku. Čebelarsko društvo je vzgajalo mlade čebelarje in jih poučevalo o pomenu medu in čebel. Imeli smo delavnice na temo samopodobe v sodelovanju z lokalno predavateljico in

svetovalko na področju reševanja odnosov, ta je izvajala tudi roditeljske sestanke za starše. Na šoli imamo tudi zobozdravstveno ambulanto, s katero odlično sodelujemo na področju zobne higiene. Višja medicinska sestra je na šoli izvajalka zdravstvene vzgoje in vzgoje za ustno zdravje otrok in mladostnikov, aktivno se vključuje v naše aktivnosti. Prvošolčke obišče kot zobna miška ali vila (Slika 2) in jim predstavi pomen zobne higiene.



SLIKA 2: Zobna miška na šoli.

Aktiv delavcev šole je za promocijo zdravja vsako leto naredil načrt dela. Ob zaključku leta smo imeli pohod, ki so ga zmogli vsi delavci šole, ob koncu je sledilo druženje. Imeli smo izobraževanja o pokončni drži, kjer smo spoznavali načine pravilne drže in se naučili, kako preprečevati težave s hrbtenico. Med letom so predstavniki RK Dravograd ali predstavnice Zdravstvenega doma Dravograd izvajale meritve holesterola, krvnega sladkorja, pritiska ter preventivne preglede dojk.

Z aktivnostmi v preteklosti smo postali del Zdrave šole v šolskem letu 2023/2024.

b) Aktivnosti v projektu Zdrava šola v šolskem letu 2023/2024

V tem šolskem letu ohranjamo vse aktivnosti, ki smo jih izvajali v preteklih šolskih letih, k tem smo dodali nove, s poudarkom na temi letošnjega delovanja zdravih šol: »Lepa beseda lepe odnose najde«. Vse naše aktivnosti so usmerjene k zdravju, nenasilni komunikaciji, strpnosti in pozitivnim odnosom, saj slednji pozitivno prispevajo k boljšemu duševnemu zdravju.

V tretjem triletju smo v mesecu oktobru poleg preprečevanja zasvojenosti izvedli oddelčne ure na temo škodljivosti pitja energijskih pijač, uporabe elektronskih cigaret ter duševnega zdravja. Vsi devetošolci so prejeli priročnik za mladostnice in mladostnike z naslovom Kaj lahko naredim, da mi bo lažje? Leto 2023 je leto duševnega zdravja. Spregovorili smo predvsem o prepoznavanju težav, na koga se obrniti v primeru težav ter kako si lahko pomagamo sami. Sama

sem z učenci na zapisano tematiko izvedla dve šolski uri, ena je bila teoretična, druga praktična, spoznavali smo strategije sproščanja in umirjanja (Slika 3). V tem šolskem letu se bomo o tem pogovarjali še večkrat.



SLIKA 3: Sproščanje z miganjem prstov na nogi.

Ker uporaba elektronskih cigaret, ogrevanih tobačnih izdelkov, nikotinskih vrečk in brezdimnih tobačnih izdelkov v Sloveniji med mladostniki narašča, smo povabili starše na brezplačno izobraževanje NIJZ na daljavo s ciljem, da podajo verodostojne informacije o teh izdelkih šolskim delavcem in staršem. Predavala je Helena Koprivnikar, zdravnica in specialistka javnega zdravja, zaposlena na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje.

V tem šolskem letu smo se vključili v projekt Vedno pokončen, za nasmeh neskončen, pokončna drža, dobra drža. Vedno več ljudi ima težave s hrbtenico, zato je pomembno, da se ponovno naučimo pokončne drže. Že v otroškem obdobju moramo privzgojiti ravnovesje mišično-skeletnega aparata in pravilnega postavljanja drže. Koordinatorke projekta se bodo na tem področju dodatno izobraževale, znanje prenašale na učitelje z delavnicami na pedagoških konferencah, učitelji pa bomo znanje predajali naprej učencem pri pouku.

Projekt Kuhnapatato je nov projekt, katerega glavni cilj je pokazati mladostnikom, da je zdrava hrana lahko dostopna vsem, ne glede na njihovo ekonomsko stanje. Osnovne sestavine je treba približati otrokom kot nujen sestavni del obroka, zdrave obroke narediti »simpatične« in okusne ter tako spodbuditi spreminjanje otroškega okusa, razširiti obzorje znanja o lokalni hrani in možnostih kreacije jedilnikov v skladu s smernicami šolske prehrane. Ta projekt se izvaja v okviru razširjenega programa.

Tudi tema letošnjega šolskega parlamenta je namenjena duševnemu zdravju: Duševno zdravje otrok in mladih. Na oddelčnih urah smo se pogovarjali o zapisani tematiki, predsedniki oddelčnih skupnosti pa bodo naše ugotovitve, razmišljanja prenesli naprej na šolski parlament.

V okviru projekta FIT4kid smo ponovno začeli bolj poudarjati pomen hidracije. Učenci imajo vodo v stekleničkah na voljo ves čas pouka. Po potrebi izvajamo tudi Fit sproščanje ob glasbi, kadar želimo, da se učenci umirijo. Fit koordinatorji so pripravili nabor pesmi za umirjanje.

V okviru prireditve Koroška v gibanju in ob 30. obletnici Zdravih šol so se v petek, 22. 9. 2023, učenci naše šole s koordinatorko projekta Zdrava šola ter šolsko zdravstveno sodelavko udeležili dogodka v Grajskem parku na Ravnah, v organizaciji Občine Ravne na Koroškem in Nacionalnega inštituta za javno zdravje, OU Ravne. Učenci so se predstavili na stojnici z zdravimi napitki in prigrizki: hrustljivimi granolami in okusnimi browniji iz ovsenih kosmičev. Učenke so za obiskovalce pripravile 250 smutijev in ponudile več kot 300 kosov peciva in prav toliko paketov granol, ki so jih pripravile v dnevih pred dogodkom.

V mesecu maju imamo Dan šole, ki bo na temo projekta letošnje Zdrave šole: »Lepa beseda lepe odnose najde«. Na spletni strani šole imamo povezave do raznih priporočil, izobraževanj ter telefonskih števil, kamor se lahko vsakdo obrne po pomoč v primeru psihičnih težav ali nasilja.

V oktobru smo imeli pedagoško konferenco, kjer je višja medicinska sestra iz Zdravstvenega doma Dravograd predavala o preventivi pred prehladi, kako in kdaj pomagati učencem epileptikom, sladkornim bolnikom in alergikom ter kako nuditi prvo pomoč v primerih manjših poškodb.

c) Knjiga pohval

V mesecu avgustu smo učitelji načrtovali delo v novem šolskem letu. Ugotovili smo, kako pomembna za delo, učenje in samopodobo je pohvala, lepa beseda in misel, pozitivna naravnost, na kar večkrat pozabimo tudi učitelji pri svojem delu. Učenci so danes prisotni na socialnih omrežjih, kjer lahko skoraj brez cenzure spremljajo razne nestrpnosti, negativne vsebine. Tudi mediji največkrat poročajo le o slabih novicah. Na državnem nivoju je toliko nestrpnosti in žaljivega govora, da je predsednik Vlade RS dr. Robert Golob v želji po dvigu ravni komuniciranja, spoštljivem dialogu in odpravljanju sovražnega govora marca 2023 ustanovil Strateški svet za preprečevanje sovražnega govora. Vse to nam pove, da imamo težave na področju komunikacije. S tem namenom se je na sestanku odbora za Zdravo šolo porodila ideja, da poskušamo doseči boljše komunikacijo, pozitivno naravnost in boljše samopodobo z uvedbo Knjige pohval. Zanj se poskusno odločili dve učiteljici, učiteljica geografije in zgodovine, knjiga je v dveh učilnicah, ter učiteljica glasbe.

Martin Seligman je uvedel model PERMA, ki temelji na 5 elementih dobrega počutja oz. psihološkega blagostanja. Vse raziskave kažejo, da ko so ljudje na delovnem mestu srečni, imajo občutek povezanosti, počutijo se del skupne zgodbe, se razumejo, so zadovoljni, takrat so tudi dosti bolj produktivni. Kratica PERMA je razložena tako, da P pomeni positive emotion ali pozitivna čustva, saj navdih dobimo iz pozitivnih stvari, E engagement ali zavzetost, pomeni, da delamo stvari, ki jih radi delamo in nam dajejo moč ter zagon, R izraža relationships ali odnose, s katerimi pridobivamo izkušnje, M meaning ali pomen, ko se zavemo, da smo del nečesa večjega od nas samih, A pomeni achievement ali dosežke, da se sami znamo pohvaliti za drobne stvari.

Učiteljica glasbe je zvezke s trdimi platnicami estetsko preoblekla v blago, na prvo stran sva zapisali naslov knjige, se dogovorili za pravila in poiskali primeren prostor v razredu. Učencem sva na prvih urah predstavili pravilo pisanja v knjigo pohval. V knjigo lahko piše vsak. Pišemo

lepo, čitljivo, pazimo na estetski zapis. Zapišemo datum in se pod zapis tudi podpišemo. Pohvalimo sošolce, učitelje, ki so v razredu. Pišemo le lepe misli, nič negativnega. V knjigo lahko tudi kaj narišemo, če se na tak način lažje izrazimo. Vanjo ne pišemo grdih besed ali negativnih misli, ne uničujemo zapisov ali praznih listov. Prve ure sva namenili temu, da smo skupaj iskali pozitivne pohvale, ki bi jih lahko zapisali v knjigo pohval. Obe je bilo strah začetka, vendar do danes še nihče ni vpisal žaljivega zapisa ali knjigo uničeval.

V knjige pohval sva do sedaj največkrat pisali midve z učiteljico. Sama sem zapisala predvsem pohvale, ko so učenci pridno sodelovali, poiskali dodatna znanja na določeno temo, ali naredili kaj posebnega, komu pomagali pri zapisu, domači nalogi, reševanju nalog ali dodatni razlagi snovi. Največkrat sem zapisala učence z dodatno strokovno pomočjo, ki se trudijo izboljšati svoje vedenje. Ugotovila sem, da jim zapisana pohvala veliko pomeni. Nekaj učencev mi je reklo, ali lahko zapis pokažem razredničarki, da bo povedala staršem. Na podružnični šoli Ojstrica, kjer sem razredničarka 13 učencem od 7. do 9. razreda, je bilo nekaj vpisov tudi učencev. Največkrat so se zahvalili sošolcem za pomoč pri dodatni razlagi snovi.

Obe z učiteljico opažava, da je zapisov učencev na matični šoli malo, sama imam do sedaj dva zapisa, učiteljica glasbe eno risbo. Kljub spodbujanju obeh sami ne pišejo, radi pa vidijo, če jih vpiševa midve. Večkrat me vprašajo, ali jih bom vpisala, še posebej učenci z vedenjskimi težavami. V knjigo sem vpisala tudi dva učenca, ki sta snov dodatno poglobila, raziskovala na določeno temo. S tem sem ju motivirala, da takšno delo nadaljujeta.

Po treh mesecih pouka ugotavljam, da je knjiga pohval smiselna in deluje pozitivno na učence z vedenjskimi težavami. Zavedam se, da je dolgotrajni proces, da učenci sprejmejo knjigo pohval in vanjo zapišejo pohvalo. Menim, da lahko tudi s takšnim načinom spodbudimo učence k večji vključenosti, pozitivni naravnosti, boljši komunikaciji, samopodobi in večji storilnosti.

3. SKLEP

Projekt Zdrava šola je odličen projekt, saj se na šoli še bolj sistematično lotevamo aktivnosti in dejavnosti ter razmišljamo o zdravju in promociji zdravja. Vedno več učencev se vpisuje k športnim aktivnostim in projektom na temo zdrave prehrane ter duševnega zdravja, ki so jim dane na izbiro. Knjigo pohval, ki sva jo uvedli z učiteljico v tem šolskem letu z namenom spodbuditi drugačno vrednost posameznika, bova predlagali tudi ostalim učiteljem, saj pozitivno vpliva na vedenje učencev, sodelovanje pri pouku, izboljšuje samopodobo, posebej pri učencih z vedenjskimi težavami, ki si želijo pohvale, in pri učencih, ki so nadarjeni na določenih področjih, saj jim je to spodbuda za raziskovanje in poglobljanje znanja.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Letni delovni načrt OŠ Neznanih talcev Dravograd 2022/2023.
- [2] Letni delovni načrt OŠ Neznanih talcev Dravograd 2023/2024.
- [3] Spletna stran NIJZ.
- [4] Spletna stran projekta Zdrava šola.
- [5] M. Seligman, »Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being«, 2011.

SEKSTANJE IN DELJENJE INTIMNIH POSNETKOV BREZ SOGLASJA KOT ENA IZMED OBLIK SPOLNE ZLORABE MLADOSTNIKOV NA SPLETU

POVZETEK

Splet, družbena omrežja, virtualne igre, spletne trgovine so na dosegu vsem in so posebej mladim zelo všečni. Brez posebnega znanja jih lahko uporabljajo vsi, ki iščejo informacije oziroma še pogosteje – se želijo umakniti iz resničnega sveta v svet zabave in pestrega dogajanja. Način življenja mladostnikov se je zaradi svetovnega spleta zelo spremenil. Internet se ves čas razvija in ponuja priložnosti za raziskovanje, ustvarjanje, zabavo. Hkrati ponuja tudi veliko nevarnosti, s katerimi se kot svetovalna delavka pogosto srečujem v praksi. Ker nevarnosti postajajo tako obsežne, da jih je težko reševati individualno je prispevek nastal kot analiza stanja, načrt ukrepanja ob ugotovljeni zlorabi in pomoč pri ozaveščanju, ki je prvi korak k zaščiti mladostnikov.

Podatke o tem kako in pogosto in v kolikšni meri so dijaki vključeni v tvegana ravnanja za nevarnosti na spletu v povezavi s sekstanjem in deljenjem intimnih fotografij ali posnetkov brez soglasja sem pridobila z anketno raziskavo, ki je potekala na vzorcu 150 mladostnikov starih med 15 in 18 let v oktobru 2023 in je temeljila na dveh raziskovalnih vprašanjih zaprtega tipa.

Rezultati so pokazali, da je 32% mladostnikov že izdelalo, izmenjalo ali pošiljalo fotografijo ali videoposnetek s seksualno vsebino prek mobilnih naprav oziroma interneta. V raziskavi je 14% mladostnikov povedalo, da so že kdaj dobili ali videli intimni posnetek, ne da bi oseba na posnetku to vedela.

S tem prispevkov sem opozorila na nekaj nevarnosti interneta, predstavila smernice za ukrepanje ob pojavu zlorabe za strokovne delavce, starše in mladostnike ter poudarila pomen in načine v povezavi z ozaveščanjem uporabnikov interneta o varnosti in preprečevanju spolnih zlorab na spletu.

KLJUČNE BESEDE: internet, mladostniki, nevarnosti

SEXTING AND SHARING INTIMATE IMAGES WITHOUT CONSENT AS A FORM OF SEXUAL ABUSE OF ADOLESCENTS ONLINE

ABSTRACT

The Internet, social networks, virtual games, and online stores are available to everyone and are especially popular with young people. Without special knowledge, they can be used by anyone who is looking for information, or even more often - who wants to withdraw from the real world into a world of entertainment and varied events. The way of life of young people has changed a lot because of the world wide web. The Internet is constantly evolving and offers opportunities for research, creation, entertainment. At the same time, it also offers many dangers that I often encounter in practice as a consultant. Since the dangers are becoming so extensive that it is difficult to solve them individually, the contribution was created as an analysis of the situation and a plan, or help in raising awareness, which is the first step towards protecting young people.

I obtained data on how and often and to what extent students are involved in risky behaviors for dangers online in connection with sexting and sharing intimate images without consent using a quantitative research method.

The results showed that 32% of young people have already created, exchanged or sent a photo or video with sexual content via mobile devices or the Internet. In the survey, 14% of adolescents said that they had ever received or seen an intimate video without the person in the video knowing.

With these contributions, I pointed out all the dangers of the Internet, presented guidelines for taking action in the event of abuse for professionals, parents and young people, and emphasized the importance and methods in connection with raising awareness among Internet users about safety and prevention of sexual abuse online.

KEYWORDS: internet, adolescents, dangers

1. UVOD

V zadnjih letih smo bili priča hitremu tehnološkemu napredku in vse večji prisotnosti mladih na digitalnih platformah. Kljub mnogim pozitivnim vidikom spleta, ki so na voljo mladim, pa se s tem pojavljajo tudi resne grožnje, med katerimi ima poseben poudarek problem spolnih zlorab mladostnikov na spletu.

Ta strokovni prispevek si prizadeva osvetliti to zaskrbljujoče vprašanje in ponuditi poglobljen vpogled v njegove različne vidike. Spletne platforme so postale prostor za druženje, komunikacijo in izražanje, vendar so hkrati postale tudi potencialen vir spolnega izkoriščanja mladih.

Izpostaviti želim pomembnost razumevanja problema spolnih zlorab mladostnikov na spletu, raziskali bomo pogoste oblike zlorab ter analizirali dolgoročne posledice, ki jih lahko ima tovrstno izkoriščanje na žrtve.

Hkrati bomo obravnavali tudi preventivne ukrepe in intervencije, ki so ključnega pomena za zaščito mladih pred spolnimi zlorabami na spletu. Poglobljeno razumevanje problema nam lahko pomaga oblikovati politike, vzgojne programe in tehnološke rešitve, ki bodo učinkovito naslovile te izzive ter zagotovile varnejše spletno okolje za mladostnike.

V nadaljevanju prispevka se bomo posvetili konkretnim statistikam, s ciljem, da skupaj prispevamo k ozaveščanju in razpravi o nujnosti ukrepov za zaščito mladih pred spolnimi zlorabami na spletu.

2. OPREDELITEV SEKSTANJA IN DELJENJE INTIMNIH POSNETKOV BREZ SOGLASJA

Sekstanje pomeni izdelava, izmenjava in pošiljanje fotografij, videoposnetkov in besedil s seksualno vsebino preko mobilnih naprav oziroma interneta. Sekstanje je tvegano dejanje, saj se posnetek lahko razširi med več ljudi, kot je bilo sprva namenjeno. Takrat so lahko posledice za vpletene mladostnike zelo hude. Včasih lahko preide tudi v dejanja, ki so kazniva.

Avtorji navajajo različne vzroke in razloge, zaradi katerih mladi sekstajo. Pogosto se zgodi, da si mladi v romantičnem odnosu s vsojimi partnerji izmenjujejo intimne posnetke in tako gradijo medsebojno intimnost in zaupanje. Ko se romantičen odnos konča, se lahko zgodi, da eden od mladostnikov posnetke svojega nekdanjega partnerja posreduje drugim. Veliko mladostnikov izdeluje in izmenjuje svoje intimne fotografije in videoposnetke zaradi zabave, izziva ali da bi preprosto pokazali, kaj si upajo. Pogosto se tudi zgodi, da uporabniki svoje digitalne spolne vsebine, kot so fotografije in videoposnetki, izmenjujejo v zameno za denar ali druge materialne ugodnosti.

Sekstanje samo po sebi ni nezakonito, dokler gre za prostovoljno izmenjavo posnetkov med osebami primerljive starosti. V nekaterih primerih pa ima sekstanje lahko tudi pravne posledice. To se zgodi, ko preseže okvirje privolitve ter se nadaljuje v kazniva dejanja. Sekstanje se lahko prevrže v kazniva dejanja kot so izdelava in/ali izmenjava posnetkov spolnih zlorab otrok; pridobivanje oseb, mlajših od petnajst let, za spolne namene (spolno napeljevanje otrok); izsiljevanje mladoletne osebe v povezavi z izdelavo ali izmenjavo njenih intimnih posnetkov in posredovanje intimnih posnetkov drugim osebam brez vednosti in privoljenja oškodovanega mladostnika.

V trenutku, ko nekomu pošljemo svoj intimni posnetek, izgubimo nadzor nad njim. Vedno obstaja možnost, da se bo sekstanje, ki se je začelo z zaupanjem, končalo z občutki ponižanja in izpostavljenosti. Zato je zelo pomembno, da pred pošiljanjem intimnih posnetkov drugim dobro premislimo, ali je vredno tvegati.

Posledice zlorab sekstanja so lahko različne glede na to, v kateri od vlog se je znašel mladostnik in kako razširjen je postal določen posnetek, prav tako pa je odziv mladostnika odvisen od njegove osebnosti in podpore, ki jo je deležen s strani okolice. V grobem lahko posledice ločimo na čustvene (mladostnikovo doživljanje), socialne (posledice v družabnem življenju- izločitev iz družbe, nadlegovanje vrstnikov) ter pravne (kaznivo dejanje – izdelava in/ali izmenjava posnetkov spolnih zlorab otrok; pridobivanje oseb, mlajših od petnajst let, za spolne namene (t.i. spolno napeljevanje otrok); izsiljevanje mladoletne osebe v povezavi z izdelavo ali izmenjavo njenih intimnih posnetkov; posredovanje intimnih posnetkov drugim osebam brez vednosti in privoljenja oškodovanega mladostnika.

3.EMPIRIČNI DEL

Anketna raziskava je potekala na vzorcu 150 mladostnikov starih med 15 in 18 let na eni izmed srednjih šol. Raziskava je kvantitativna, saj je bil moj namen zbiranje dejstev in posplošitev na populacijo. Podatke sem pridobila s pomočjo ankete, ki sem jo izvedla v oktobru leta 2023.

Ker me je zanimala pojavnost sekstanja med mladostniki, sem se v empiričnem delu mojega prispevka odločila raziskati dva sklopa (anketa vsebuje dve anketni vprašanji):

- koliko mladostnikov je že izdelalo, izmenjalo in pošiljalo fotografijo ali posnetek s seksualno vsebino in
- koliko mladostnikov je kdaj prejelo ali videlo intimno fotografijo ali posnetek, ne da bi oseba na posnetku to vedela.

Za zbiranje podatkov smo uporabili spletni anketni vprašalnik, ki je bil sestavljen izključno za namene tega prispevka in je vseboval dve vprašanji zaprtega tipa.

Prikazani so rezultati anketnega vprašalnika.

Ali si že izdelal-a, izmenjal-a in pošiljal-a fotografijo ali posnetek s seksualno vsebino?

TABELA 3: Pogostost pojava izdelave, izmenjave in pošiljanja fotografij ali posnetkov s seksualno vsebino

DA	NE
48	102
32 %	68 %

Zanimalo nas je, kako pogosto se v skupini anketiranih mladostnikov pojavljajo navedene oblike sekstanja. Opravljena raziskava je pripeljala do rezultatov, da je 32% mladostnikov že izdelalo, izmenjalo ali pošiljalo fotografijo ali videoposnetek s seksualno vsebino prek mobilnih naprav oziroma interneta.

Ali si že prejel-a ali videl-a intimno fotografijo ali posnetek, ne da bi oseba na posnetku to vedela?

TABELA 4: Pogostost pojava zlorabe sekstanja

DA	NE
21	129
14 %	86 %

Zanimalo nas je, kako pogosto se v skupini anketiranih mladostnikov pojavljajo zlorabe poslanih fotografij ali posnetkov s seksualno vsebino. Ugotovilo smo, da je 14% mladostnikov že kdaj dobilo ali videlo intimni posnetek, ne da bi oseba na posnetku to vedela.

4. SMERNICE ZA UKREPANJE IN OZAVEŠČANJE

Da se bomo lahko pravočasno in pravilno odzvali, pa je pomembno, da smo o spolni zlorabi dovolj ozaveščeni in da smo obveščeni, kako odreagirati. Predvsem pa je pomembna preventiva, da do spolne zlorabe nikoli ne bo prišlo.

Dokler sekstanje poteka v prostovoljnih in dogovorjenih okvirjih, ko so meje mladostnika, ki je v tem udeležen, spoštovane, posledic ni, zato posebni ukrepi niso potrebni. Na tej točki je pomembno zgolj ozaveščanje o možnih posledicah, če sekstanje preseže svoje prvotne okvirje. Mladim in njihovim staršem je treba predstaviti, kaj je sekstanje, kakšna je njegova vloga in tudi kakšne so možne posledice. Pomembno je, da mladostnike seznanimo s škodljivimi dejanji, ki lahko izhajajo iz običajnega sekstanja, saj bodo le tako dovolj previdni.

Staršem predstavimo sekstanje in njegove značilnosti. Pogosto imajo napačne predstave o starosti, pri kateri otroci začnejo deliti intimne fotografije svojih teles z drugimi, hkrati pa je pogovor o tej temi in o tehnologiji, ki jo otroci uporabljajo, zanje neprijeten ali pa čutijo, da zanj niso opremljeni, pogosto zmotno mislijo, da njihovi otroci »tega ne počnejo«, »da so premladi« ipd., obenem pa je tema spolnih zlorab v velikem številu družin tabu in se o tem ne pogovarjajo. Kombinacija teh okoliščin lahko preprečuje pravočasne, zgodnje in nujne pogovore med otroki in starši, ki bi sicer morali delovati preventivno in otroke opremiti z znanji in veščinami za zaščito v kritičnih stanjih, še preden otroku dajo v uporabo ali kupijo pametno napravo.

Ko se mladostnik spopada s posledicami deljenja njegovega intimnega posnetka brez njegovega soglasja so ključni naslednji koraki:

- Pogovorimo se z otrokom.

Zavedati se moramo, da dogodek kljub temu, da se je zgodil na spletu, v resnici predstavlja spolno zlorabo. Mladostnika je neverjetneje sram in strah, zato mu omogočite da ni sam in da mu boste pomagali. Z njim se umirjeno pogovorite. Če ste ob njegovi izpovedi šokirani ali presenečeni, se pred pogovorom skušajte umiriti. Otroku jasno sporočite, da za nastalo stanje ni kriv on in da je odgovornost izključno na strani storilca. Povprašajte ga o prijateljih, ki bi mu v tem času stali ob strani, in ga spodbudite, da si tudi pri njih poišče podporo in tolažbo.

Mladostnik naj vam s svojimi besedami opiše, kako je prišlo do neželenega deljenja intimnega posnetka, kako je posnetek nastal (ga je posnel sam ali nekdo drug), ali ga je naprej poslal on ali nekdo drug, komu, kdaj in na kakšen način je bil posnetek poslan, ali je bil objavljen na spletu in kje natančno.

Tudi če vas mladostnik prosi, da o dogodku ne poveste nikomur, mu tega ne obljubite, saj gre v resnici za kaznivo dejanje, ki ga morate prijaviti po uradni dolžnosti. Raje mu zagotovite pomoč in podporo med celotnim postopkom.

Po pogovoru naredite zapis dogodka, ki lahko služi kot osnova za prijavo policiji in CSD.

- Obvestimo pristojne.

Če sumimo, da je dogodek prešel v kaznivo dejanje, o tem obvestimo policijo. Če smo v dvomih, se posvetujemo s policistom, kar še ne pomeni uradne prijave.

O dogodku morajo biti obveščeni starši in svetovana služba v šoli, ki jo obiskuje oškodovani mladostnik. Če oškodovani mladostnik in mladostnik, ki je posnetek razširjal, obiskujeta različni šoli, je treba o dogodku obvestiti obe šoli in policijo, ki bo z vpletenimi opravila razgovor.

- Pogovorimo se s starši

Starše seznanite z dogodkom in jim pojasnite, kaj to pomeni. Jasno jim povejte, da je mladostnik žrtev in ne krivec. Seznanitev s to novico jim bo najbrž predstavljala velik šok, zato jih najprej pomirite, ponudite jim svojo pomoč in podporo pri reševanju tega stanja. Spodbudite jih, naj pogovore z mladostnikom opravljajo mirno in strpno z veliko mero razumevanja in podpore.

Spodbudite jih k razmisleku o tem, da mladostniku zagotovijo strokovno psihološko podporo.

Opozorite jih na možne ukrepe shranjevanja dokazov in preprečevanja objav posnetkov, ki so opisani v naslednjih točkah.

- Shranjevanje dokazov

Intimni posnetek je dokazno gradivo, zato mladostniku svetujte, da naredi in shrani posnetek zaslona, pogovora oziroma mesta, kamor je bil ta posnetek razširjen, in morebitne komunikacije, ki je posnetek spremljala. Ker vsebina na izvornem mestu lahko izgine ali pa jo nekdo izbriše, je prav posnetek zaslona lahko ključnega pomena za preiskovalce.

Vsekakor naj otrok pred prijavo policiji ničesar ne briše in nikogar ne blokira, tudi storilca ne.

Če smo oziroma je mladostnik v dvomih, kaj in kako storiti, se o tem posvetujemo s policijo in ravnamo po njenih navodilih.

- Odstranjevanje posnetkov iz naprav in s spleta, preprečevanje novih objav

Če je posnetek že na spletu, je treba začeti z njegovim odstranjevanjem. Pri tem se predhodno uskladimo s policijo. Odstranjevanje se lahko začne takoj, ko policija zavaruje vse dokaze in dovoli, da se začne brisanje posnetkov.

Mladostniku svetujemo, naj poišče vse spletne vire, kjer se posnetek nahaja (YouTube, TikTok, Instagram,..), z njimi stopi v stik in zahteva odstranitev posnetka. Upravljalcu spletnega vira naj sporoči, da je na posnetku mladoletna oseba, ki ni sama objavila posnetka na njihovo spletno stran, prav tako nikomur ni dala dovoljenja da to stori.

Če oškodovani mladoletnik ni prepričan, da je njegov intimni posnetek že objavljen na spletu ali da je bil deljen z drugimi osebami, vendar ga skrbi, da bi se to lahko zgodilo, lahko osebi, ki poseduje njegov videoposnetek pošlje sporočilo z vsebino, da zahteva, da fotografijo/posnetek nemudoma izbriše in da ne dovoli, da ga s komerkoli deli.

Za pomoč pri odstranjevanju intimnih posnetkov s spleta se lahko obrnete tudi na prijavno točko Spletno oko (www.spletno-oko.si).

- Šola pripravi varnostni načrt

Po incidentu je potrebno spremljati mladostnikovo počutje in odnos vrstnikov do njega. Obstaja nevarnost, da bo zaradi sekstanja deležen posmeha, psihičnega in fizičnega nasilja ali

izključevanja s strani vrstnikov. S pomočjo varnostnega načrta je mladostniku potrebno zagotoviti, da se bo počutil varno, zato mora vedeti, na koga se lahko obrne, če bo v prihodnje naletel na nadlegovanje.

Poleg tega je smotrno, da šola v takem stanju ukrepa tudi širše in učencem zagotovi kakovostne preventivne delavnice o varni rabi spleta, učiteljem pa strokovno usposabljanje, na katerem se bodo seznanili z oblikami zlorab, ki se mladostnikom lahko zgodijo na spletu.

5.SKLEP

Razvoj interneta in mobilnih naprav je pomembno vplival na seksualizacijo družbe in na pojavnost spletnih zlorab otrok na internetu kar pomeni, da otrok na spletu lahko hitro postane žrtev spolne zlorabe. Vse to pomeni, da smo ne samo strokovni delavci in starši, ampak celotna družba odgovorni, da do spolne zlorabe otroka razvijemo ničelno toleranco in da vsako spolno zlorabo prijavimo, četudi otroka na posnetku ali fotografiji ne poznamo. Še toliko bolj pozorni pa moramo biti, ker otroci o lastni spolni zlorabi težko spregovorijo. Strokovni prispevek je namenjen strokovnim delavcem, ki delajo z otroki, prav tako je lahko močno v pomoč staršem. Poleg navedenih zlorab pa se ob hitrem tehnološkem razvoju v obliki novih naprav, spletnih platform in aplikacij ter tudi s pomočjo umetne inteligence žal nenehno pojavljajo nove oblike zlorab in nova tveganja zanje, zato je nujno, da odrasli iščemo informacije in se izobražujemo na tem področju in vpeljujemo ukrepe za zaščito mladih pred zlorabami na spletu.

LITERATURA IN VIRI

- [1] U. Valentič, A. Motl in L.L.Miljavec, »Spolne zlorabe otrok in mladostnikov na spletu«, Založba FDV, 2023.
- [2] <https://www.spletno-oko.si/e-zlorabe> (8.11.2023)
- [3] B.N. Brečko, »Odklikni! : Ustavimo spletno nasilje nad ženskami in dekleti«, Fakulteta za družbene vede, Center za družboslovno Informatiko, 2019.
- [4] B. Lesjak, »Problematika spletne varnosti v šolah. Smernice za vodstva šol.«, Točka osveščanja o varni rabi interneta Safe.si, Založba FDV.

TRENING ČUJEČNOSTI ZA KREPITEV DUŠEVNEGA ZDRAVJA MLADOSTNIKOV S ČUSTVENIMI IN VEDENJSKIMI TEŽAVAMI

POVZETEK

Mladostniki s čustvenimi in vedenjskimi težavami so izredno ranljivi, energetsko slabo opremljeni, psihično neodporni, travmatizirani mladostniki, ki praviloma izhajajo iz nefunkcionalnih družin z roba družbe. V Strokovnem centru Mladinski dom Maribor vzgojitelji z njimi živimo, jih vzgajamo, poučujemo in pripravljamo na samostojno življenje. V prispevku predstavljam trening vaj čuječnosti z mladostniki naše stanovanjske skupine. Kot primer dobre prakse predstavim trening vaj, s pomočjo katerih se mladostniki na dolgi rok učijo pridobivanja sposobnosti za učinkovitejše spopadanje z duševnimi stiskami, kar pripomore tudi k uspešnejšemu premagovanju učnih težav. Po dolgoletnem izvajanju vaj čuječnosti lahko na nivoju skupine in posameznika ugotovljam trenutne in kratkotrajne premike, ki vsekakor pomenijo spremembe na bolje. Opažam, da so mladostniki med izvajanjem bolj umirjeni, po izvajanju pa bolj sproščeni, manj tesnobni, manj razdraženi in bolj motivirani za učenje. V prispevku izpostavim, da so vaje čuječnosti v pedagoški praksi v stanovanjski skupini rezultat vztrajnosti, požrtvovalnosti, ustvarjalnosti in inovativnosti pedagoga in so dobrodošel doprinos k dosedanjim pedagoškim praksam. Zato izvajanje vaj čuječnosti kot trening pozornosti in umirjenosti prenašam na sodelavce v naši in drugih stanovanjskih skupinah kot primer dobre prakse za obvladovanje tesnobe, premagovanje stiske in za učinkovito pripravo na učenje.

KLJUČNE BESEDE: trening čuječnosti, duševno zdravje, psihofizično zdravje, mladostniki s čustvenimi in vedenjskimi težavami, primer dobre prakse

MINDFULNESS TRAINING TO STRENGTHEN THE MENTAL HEALTH OF ADOLESCENTS WITH EMOTIONAL AND BEHAVIORAL DISORDERS

ABSTRACT

Adolescents with emotional and behavioral disorders are extremely vulnerable, poorly equipped with energy, traumatized adolescents without psychological resilience, who generally come from dysfunctional families from the fringes of society. In the Strokovni center Mladinski dom Maribor, live with them, raise them, teach them and prepare them for independent life. In this paper, I present the training of mindfulness exercises with the adolescents of our residential group. As an example of good practice, I present training exercises, with the help of which adolescents learn in the long term how to acquire the ability to cope more effectively with mental difficulties, which also helps to more successfully overcome learning difficulties. After many years of mindfulness exercises, I can identify immediate and short-term changes at the group and individual level, which definitely mean changes for the better. I notice that adolescents are calmer during the exercise, and more relaxed, less anxious, less irritable and more motivated to learn after the exercise. In the paper, I point out that mindfulness exercises in pedagogical practice in the residential group are the result of persistence, sacrifice, creativity and innovation of the pedagogue and are a welcome contribution to current pedagogical practice. That is why I am passing on the implementation of mindfulness exercises as attention and calmness training to colleagues in our and other residential groups as an example of good practice for managing anxiety, overcoming distress and for effective preparation for learning.

KEYWORDS: mindfulness training, mental health, psychophysical health, adolescents with emotional and behavioral disorders, example of good practice

1. UVOD

V Strokovnem centru Mladinski dom Maribor (v nadaljevanju mladinski dom) vzgajamo, poučujemo in pripravljamo na samostojno življenje mladostnike s čustvenimi in vedenjskimi težavami (v nadaljevanju ČVT). To so depriviligirani, stigmatizirani, marginalizirani posamezniki, ki zaradi posledic neugodnega življenjskega poteka izkazujejo intenzivno, ponavljajoče se in dolgotrajno disocialno vedenje doma, v domu in šoli. So socialno ranljivi in zdravstveno bolj ogroženi od vrstnikov. Zaradi neugodnega življenjskega poteka in posledic le-tega nimajo enakovrednih možnosti za dostop do ekonomskih in socialnih virov moči. Zaradi nedokončane ali nižje izobrazbe na trgu dela ne bodo konkurenčni in bodo v prihodnosti obsojeni na slabšo kakovost življenja. Tudi dolgotrajna izpostavljenost nizkemu ekonomskemu statusu je povezana z večjim tveganjem za nastanek duševnih in telesnih bolezni v odrasli dobi. Kot vzgojiteljica mladostnikov s ČVT na prvo mesto postavljam njihovo psihofizično zdravje in njihovo izobraževanje. Učim jih rednega izvajanja čuječnosti za učinkovitejše spopadanje z duševnimi stiskami, kar nenazadnje vodi tudi do uspešnejšega premagovanja učnih težav.

2. OTROCI IN MLADOSTNIKI S ČVT

V Strokovnem centru Mladinski dom Maribor so nameščeni otroci in mladostniki s ČVT. Opredeljeni so kot otroci in mladostniki s posebnimi potrebami. Izhajajo iz nefunkcionalnih družin, v katerih se starši ubadajo z eksistenčnimi problemi, brezposelnostjo, ločitvijo, boleznijo, odvisnostjo. Zaradi travmatičnih doživetij in/ ali neugodnih življenjskih razmer so otroci in mladostniki psihofizično izredno slabo opremljeni, imajo nizko samopodobo, postanejo socialno anksiozni, imajo ADHD, se slabše spopadajo s problemi, slabše prepoznavajo in regulirajo svoja čustva in vedenje, trpijo za depresijo, hujšimi psihotičnimi stanji, težko sklepajo in vzdržujejo prijateljstva, se konfliktno vedejo, močno nihajo v razpoloženju.

3. ČUJEČNOST

Če razmišljamo antropološko, je čuječnost človeku prirojena sposobnost, ki je že pračloveku omogočala preživetje in razvoj. Je namerno usmerjanje pozornosti na sedanji trenutek, kar nam daje sposobnost, da razumemo stvari, ki se dogajajo znotraj in okrog nas. Ko smo čuječi, lahko opazujemo, kako nam misli tečejo, namesto, da bi se jim pustili odnesti. Bolje se zavedamo občutkov, ne glede na to, ali gre za veselje, žalost, zadovoljstvo, jezo. Lažje tudi izberemo, ali se bomo nanje odzvali ali ne (Hatch, 2022).

Izraz »čuječnost« v slovenskem jeziku razlagamo kot pazljivost, opreznost, pozornost z vsemi čuti. Pojem strokovnjaki povzemajo iz angleškega izraza »mindfulness«. Ta izraz opiše mnogo bolj razumljivo, kar ta pojem pravzaprav obsega, in sicer polnost zavedanja na podlagi dožemanja doživljanja samega sebe in/ali okolice z vsemi čuti v danem trenutku. Je trening usmerjanja pozornosti na svoje telo, misli in občutke v sedanjem trenutku, z namenom ustvariti občutek mirnosti. S čuječnostjo se učimo svojo pozornost usmeriti na trenutno izkušnjo, kot se poraja tukaj in zdaj (Kabat-Zinn, 2011).

4. KAJ NAM TRENING ČUJEČNOSTI LAHKO DOPRINESE

Raziskave navajajo številne pozitivne vplive rednega izvajanja čuječnosti kot na primer ustrežnejše uravnavanje čustev, krepitev socialnih spretnosti, večja sposobnost za usmerjanje pozornosti, boljši delovni spomin, zmanjšanje motenj pozornosti, hiperaktivnosti in impulzivnosti, večja samozavest, občutek umirjenosti, sproščenosti, boljše sprejemanje sebe in drugih, omilitev neprijetnih čustvenih stanj, omilitev tesnobe in depresivnosti, omilitev vedenjskih težav (Burdick, 2019).

5. VAJE ČUJEČNOSTI KOT UVOD V UČNE URE

Prav zaradi zgoraj naštetih pozitivnih doprinosov izvajanja čuječnosti, trening pozornosti in vzdrževanje umirjenosti že več let izvajam kot rutino za čim bolj prijeten uvod v učne ure. Zavedam se, da bolj ko je otrok ali mladostnik umirjen, sproščen in zadovoljen, lažje se bo pripravil k učenju in bolj učinkovito bo učno snov tudi usvojil. V rutino naše skupine mladostnikov vpeljujem trening čuječnosti, pri katerem vadimo usmerjanje pozornosti na vse čute. Naš miselni proces tako zamenja proces občutenja. Učim jih, da je pri tem treningu najbolj pomembno to, da takrat, ko ugotovimo, da je naša pozornost odplavala nekam drugam, se tega zavemo, in pozornost usmerimo nazaj, k nalogi, ki smo si jo zadali. Pomembno je, da se znamo vrniti nazaj v stanje čuječnosti. Čuječnost je duševna sposobnost človeka. Je bistvenega pomena za razvoj optimalnega učenja, čustvenega ravnovesja in za zaščito človekovega uma pred negativnimi učinki prevelikega stresa (Snel, 2019). Čuječnost mladostnikom predstavljam kot veččino, ki jo vadimo dlje časa; podobno kot športniki trenirajo mišice v telesu. Z učenjem veččin čuječnosti pomagam mladostnikom blažiti ali odpravljati občutke stiske ter jim hkrati s tem olajšati pristop do učenja, krepitev vzdrževanja pozornosti med učenjem in izboljšati usvajanje učne snovi.

a) Čuječnost za otroke in mladostnike s ČVT kot pomoč pri učnih težavah

Snel (2019) pravi, da imajo treningi čuječnosti pozitiven vpliv na pomembna področja možganov, ki so povezana z izvršilnimi funkcijami. Te vključujejo impulzivni nadzor, sprejemanje odločitev, učenje, spomin, uravnavanje čustev. Zaradi neprekinjenega in intenzivnega stresa začnejo možganske funkcije nazadovati. To pa oslabi učenje, sprejemanje odločitev, razvoj čustvene inteligence, samozavest in povezanost z drugimi. Čuječnost te zmožnosti krepi, predvsem pri otrocih, saj so njihovi možgani in živčni sistem še v fazi razvoja.

Otroci in mladostniki v mladinskem domu imajo zaradi stisk, ki izvirajo iz neugodnih travmatičnih doživetij, čustvene in vedenjske težave; tem pa se mnogokrat pridružujejo še primanjkljaji na posameznih področjih učenja, težave zaradi motenj pozornosti in hiperaktivnosti ter težave, ki izvirajo iz motenj avtističnega spektra. Ta travmatiziranost se na patološki način odraža v delovanju izvršilnih funkcij, ki so zelo pomembne pri procesih za uspešno usvajanje znanja. V vsakdanjih učnih situacijah se mladostniki ne znajdejo, saj za usvajanje znanja nujno potrebujejo veččine, ki pa jih nihče ni neposredno naučil. To so sposobnost usmerjanja pozornosti in ciljno usmerjene vztrajnosti, načrtovanja, organiziranja, uravnavanja časa, določanja prednostnih nalog, spremljanje in ocenjevanje samega sebe,

samoregulacijo čustvovanja in lastnega vedenja. Od delovanja izvršilnih funkcij je odvisna učna uspešnost posameznika. Prav izvršilne funkcije so tisto področje, na katerem se pri učencih z učnimi težavami pojavijo primanjkljaji. Pogosto se njihovi učni dosežki ne skladajo z njihovimi dejanskimi intelektualnimi sposobnostmi (Hudoklin, 2011). Poleg tega so naši mladostniki še močno obremenjeni z bolj ali manj negativnimi dražljaji zaslonske tehnologije, ki zahteva vso njihovo pozornost in ves njihov čas. Willey (2021) pravi, da bolj kot so otroci izpostavljeni tehnologiji, šibkejši je njihov stik s seboj.

b) Čuječnost kot pomoč pri premagovanju vedenjskih težav in krepitevi osebnostne rasti

Otroci in mladostniki v mladinskem domu so izredno čustveno obremenjeni in ranljivi tako na individualnem, socialnem in učnem področju. Glede na to, da mladostniki s ČVT v primerjavi z vrstniki izstopajo zaradi svojih vedenjskih težav, strokovnjaki pa zatrjujejo, da vaje čuječnosti pomagajo pri razvoju in krepitevi dobrih vzorcev vedenja (Snel, 2019), sem pred nekaj leti v naš skupni vsakdan začela uvajati elemente treninga čuječnosti. Snel (2019) namreč ugotavlja, da so otroci v čuječi rutini bolj prijazni, razvijejo empatijo in sočutje, prenašajo naučeno vzdrževanje pozornosti v resnične situacije.

Vaje čuječnosti ustrezajo tudi mladostnikom, ki občutijo pomanjkanje samozavesti in potrebujejo zagotovilo, da je v redu, da so takšni, kot so (Burdick, 2019). Veliko otrok ima skrbi zaradi izkrivljene samopodobe, s katero se borijo tako, da poskušajo odvrniti pozornost od sebe ali pa jo pritegniti z neprimernim obnašanjem. S tem pa se vrtijo v krogu neprimernih vzorcev obnašanja, ki jim niso v nobeno korist. Vaje so prav tako primerne za mladostnike z ADHD, disleksijo ali motnjo avtističnega spektra. Teh motenj ne morejo pozdraviti, jim pa lahko koristijo in večina mladostnikov uživa med njihovim izvajanjem.

c) Čuječnost kot pomoč pri obvladovanju tesnobe in premagovanju stresa

Mladostniki v naši stanovanjski skupini so zaradi travmatičnih dogodkov iz njihove preteklosti močno ranljivi. Svojih stisk v veliki večini ne priznajo, se z njimi sami ne zmorejo spopasti in jih potlačujejo vase. Preveč časa in energije zapravijo za premlevanje preteklosti in za napajanje skrbi glede prihodnosti. Gallanti (2021) zato predlaga, da z vajami iz čuječnosti usmerimo vso pozornost na stvari, ki se trenutno dogajajo; na ta način pa spustimo skrbi glede preteklosti in prihodnosti. Saj čuječnost je zavedanje sedanjega trenutka, ne da bi ga ocenjevali. In ravno to ublaži občutek trpljenja, saj nam odvzame skrbi in premlevanje, ki napajajo tesnobo.

Raziskave kažejo, da čuječnost pozitivno vpliva na področja kot so: obseg pozornosti, izboljšanje razpoloženja, zmanjšanje tesnobe in depresije, nadzorovanje čustev, blažje in bolj fleksibilno odzivanje na izzive, vzpostavitev bolj zadovoljajočih odnosov, lažje izkazovanje sočutja do drugih, lažje sprejemanje sočutja in pomoči od drugih ljudi (Gallanti, 2021).

6. PRIKAZ OSNOVNIH VAJ IZ TRENINGA ČUJEČNOSTI

Čuječnost kot uvod v učne ure izvajam v stanovanjski skupini že več let. Pri tem moram opozoriti, da so v tem času nekateri mladostniki odšli iz skupine in v skupino prišli drugi. Učenje večšin čuječnosti je trening. Zato se pri izvajanju te rutine z mladostniki držim

načrtovanega urnika. Vaje vedno izvajamo v istem prostoru in ob istem času dneva, kadar sem v skupini prisotna v popoldanskem času. Vaje izvajamo 10 do 15 minut na dan. Mladostnikov nikoli ne silim k sodelovanju. Vaje izbiram glede na aktualne situacije v skupini, počutje mladostnikov, na sestavo skupine, starost mladostnikov. Pred izvajanjem vaje mladostnikom predstavim način izvajanja in namen vaje. Med izvajanjem in po izvajanju opazujem njihove odzive. Po izvajanju skupaj izvedemo kratko evalvacijo, in sicer na način, da svojo izkušnjo aktualne vaje delijo v krogu ali pa jo zapišejo na listek in izpostavijo na za to izdelano steno z listki. V nadaljevanju naj predstavim nekaj vaj (Gallanti, 2019), čas trajanja in kdaj jih je smiselno uporabiti.

a) Trebušno dihanje

Vajo uporabimo za zmanjševanje učinkov jeze ali stresa. Izvajamo jo eno do dve minuti. Mladostnikom povem: Verjetno ste že opazili, da ko ste tesnobni, jezni, vznemirjeni, vaše dihanje postane plitvo; zdi se vam, da ne morete do konca napolniti pljuč. Kajti, ko smo pod stresom, ne dihamo s trebušno prepono. Pokažem, kje je trebušna prepona. Poskusite zadihati tako, da boste začutili prepono. Ker napačno dihamo, se nam v glavi zvrtili, postanemo omotični in se znajdemo v še večji stiski. Ali zavestno dihamo? Čeprav naše dihanje teče samodejno, ga lahko zavestno nadzorujemo. Povabim jih, da se udobno usedejo ali uležejo; lahko zaprejo oči ali pa se osredotočijo na eno točko. Eno dlan položimo na prsni koš, drugo pa na trebuh. Dihamo in opazujemo, katera roka se premika. Počasi vdihnemo skozi nos; med vdihom si predstavljamo, kako se trebuh polni z zrakom kot balon. Prisluhujemo našemu vdihu. Začutimo, kako pritiska ob našo dlan. Zdaj pa počasi izdihujemo skozi usta; predstavljamo si, kako se balon počasi prazni, trebuh se spušča, naš popek potuje proti hrbtenici. Prisluhujemo našemu izdihu. Ponovimo vdih in izdih. Ne napenjamo trebušnih mišic, samo pustimo, da dih naravno in počasi skozi nos napolni vaša pljuča in vaše telo. Ob izdihu pustite, da zrak počasi skozi usta zapusti vaše telo, ne da bi ga silili.

To vajo lahko podaljšamo ali nadgradimo v vajo Dihalni kvadrati. Ta vaja pomaga preusmeriti naše misli in umiriti telo, ko smo tesnobni zaradi preveč stresa ali skrbi in potrebujemo umiritev. Izvajamo jo dve do tri minute. Mladostnike vodim skozi izvajanje: Namestite se v udoben položaj. Štiri sekunde počasi vdihujte skozi nos. Štiri sekunde zadržite dih. Štiri sekunde počasi izdihujte skozi usta. Spet za štiri sekunde zadržite dih. Štirikrat ponovimo cel kvadrat. Po končani vaji se počasi dvignemo in spijemo kozarec vode.

b) Postopno mišično sproščanje

Vaja je uporabna za vsakodnevno lajšanje učinkov stresa in zniževanje telesne napetosti. Izvajamo jo 10 minut, enkrat na dan. Mladostnikom povem: Tesnoba se kaže tudi kot telesna napetost, občutek zakrčenosti v mišicah. S tem, ko posamezne mišične skupine napnemo in nato sprostimo, se bolje zavedamo občutkov v telesu, smo pozorni samo nanje, ne razmišljam o ničemer drugem, in se zato sprostimo. Udobno se usedemo ali uležemo in se sprva samo osredotočimo na dihanje. Vdihnemo skozi nos, izdihnemo skozi usta, pri tem v mislih opazujemo samo dihanje, dviganje in spuščanje prsnega koša. Vadimo tako, da vsako mišično skupino napnemo za pet do 10 sekund. Usmerjam jih, na katere mišice naj usmerijo pozornost; nato napnemo in sprostimo te mišice. Potujemo od dlani, rok, ramen, vratu, do čeljusti, obraza

in nosa, na trebuh, na noge in stopala. Mišic ne napenjamo maksimalno, samo do bolečine. Nato napetost popustimo in mišice sprostimo in počivamo za 15 sekund. Pri tem ugotavljamo razliko v občutku med napetostjo in sproščenostjo. Za konec se nežno pretegnemo. Pobožamo sebe po katerem koli delu telesa. Če zmoremo, nežno pobožamo ali objamemo drugega.

c) Vaja opazovanja telesa (Skeniranje telesa)

Vajo izvajamo za prepoznavanje in uravnavanje telesnih simptomov tesnobe. Izvajamo jo 10 minut. Z mladostniki skupaj razmišljam: Poznate občutek tesnobe? Kaj takrat občutiš? Kje občutiš neprijetne občutke? Kaj takrat storiš? Povem vam, kako lahko občutek tesnobe umirimo, preden ta neobvladljivo naraste. Ko nas ujame tesnoba, se moramo osredotočiti na njene znake; moramo prepoznati, v katerem delu telesa jo občutimo. Z osredotočanjem in z dihom jo bomo poskusili umiriti ali celo odpraviti iz telesa. Povabim jih, da se pokončno usedejo na stol, hrbet naj bo raven, stopala se dotikajo tal. Lahko zaprejo oči ali pa so s pogledom osredotočeni na eno točko. Z umirjenim glasom jih vodim, da se osredotočajo na dihanje; potem prepotujemo vse dele telesa in usmerjamo pozornost na posamezni del. Raziskujemo občutke v telesu. Če začutimo nelagodje ali bolečino, tega občutka zdaj ne ocenjujemo, samo ozavestimo ga. Ko prepotujemo celotno telo, začnemo počasi premikati zavedanje telesnih občutkov v zunanji svet. Pozornost preusmerimo na zvoke, vonjave, površino, na kateri sedimo. Ko smo pripravljeni, odpremo oči in si zaželimo dober začetek popoldneva. Mladostnike povabim, da delijo svojo trenutno izkušnjo z ostalimi ali pa jo napišejo na listek in jo nalepijo na tablo. Te listke lahko mladostniki kasneje večkrat preberejo in si izmenjajo izkušnje.

Mladostnike sem naučila tudi tega, da lahko usmerjanje pozornosti vadijo ali izvajajo tudi sami. Tako lahko uporabijo vajo Početi samo eno stvar naenkrat, in sicer zvečer, ko si umivajo zobe ali ko se tuširajo. Takrat so pozorni na okus zobne paste v ustih, na dotik zobne krtačke na dlesnih, na občutek dotika vode v ustih, na koži... In če zvečer težko zaspijo, lahko samostojno izvajajo vaje dihanja. Samostojno lahko tudi vadijo osredotočanje na zvoke okoli sebe. Ta vaja jim bo pomagala odvrniti neprijetne misli; je pa to tudi dobra vaja za usmerjanje pozornosti in vzdrževanje koncentracije.

7. UGOTOVITVE

Ko sem se v naši stanovanjski skupini zaposlila kot vzgojiteljica, sem imela ogromno preglavic s samo pripravo otrok in mladostnikov do učenja. Za vsako delo, sploh pa za učno delo, so bili nezainteresirani, nemotivirani, med učenjem nemirni, nezbrani, ne najdeni. Vsak posamezen otrok oziroma mladostnik je potreboval različno vrsto učne pomoči, in sicer glede na vrste primanjkljajev in učnih težav, poleg tega pa še podporo ob duševnih stiskah. V strokovni literaturi sem se srečala s čuječnostjo in sem vaje najprej nekaj časa izvajala sama, nato pa sem jih zbrala in prilagodila ter jih začela prenašati še na mladostnike v naši skupini.

Po večletnem izvajanju vaj čuječnosti pri mladostnikih lahko govorim o številnih pozitivnih učinkih te rutine na njihovo počutje, vedenje in motivacijo za učenje.

Ugotavljam, da vaje vsem mladostnikom prinašajo občutek umirjenosti, ne glede na to, ali je mladostnik v hudi stiski, stresu ali pa ima ADHD. Mladostniki so po končanem izvajanju bolj sproščeni, v kratkem pogovoru po izvajanju to tudi povejo ali napišejo na steno z listki.

Sramežljiva, tiha mladostnica z zelo slabo samopodobo, je po dolgotrajnem izvajanju vaj čuječnosti v skupini, začela spontano sodelovati. V lanskem šolskem letu ji je prvič uspelo, da je na glas z ostalimi delila svojo izkušnjo. Prepričana sem, da je moja vztrajnost brez prisile, njena zavzetost v treningih čuječnosti in odobravanje in dobrohotno prigovarjanje ostalih mladostnikov, doprinesla k začetku razvoja njenega samo sprejemanja in samozavesti.

S ciljno usmerjenimi vajami čuječnosti s celotno skupino sem pri točno določenem mladostniku s samopoškodovalnim vedenjem poskušala zmanjšati njegovo tesnobo in ublažiti depresivne misli. Sicer normalno učno sposoben učenec je v drugem polletju devetega razreda učno popolnoma popustil, ko bi moral zbrati določeno število točk za vpis v srednjo šolo. K sodelovanju in izvajanju treningov sem zato povabila še kolegico, ki je enake ali podobne vaje izvajala v njenem popoldanskem urniku, tako da smo vaje izvajali še pogosteje. Lahko ugotavljava, da je tako intenziven trening vaj minimalno pripomogel k ublažitvi simptomov tesnobe, kar je morda mladostniku pomagalo k minimalnemu povečanju motivacije za učenje in uspešen vpis v srednjo šolo.

Ugotavljam tudi, da mladostniki po izvajanju vaj k učenju pristopajo bolj sproščeni, so bolj umirjeni, primerno zgovorni, bolj prijazni do drugih, se lepše vedejo, ogovarjajo. Tudi iz njihovih izjav in zapisov na listkih je mogoče razbrati, da se jim dejavnost zdi zanimiva, da jih vaje pomirijo, da se lažje učijo. Ta zadnja trditev me napeljuje na ugotovitev, da so se nekateri mladostniki morda z vajami naučili usmerjati pozornost in okrepili delovni spomin.

Posebej pa sem vesela, kadar se sami pripravijo za trening in tudi posamezniki že prevzamejo vodenje vaj, ostali pa mu brez večjih težav in nagajanja sledijo. To kaže na dejstvo, da so se naučili nekaterih socialnih spretnosti, da znajo sprejemati tako sebe kot druge, da so lahko tudi sodelovalni, empatični.

Trening čuječnosti je v naprej načrtovan in o namenu in vsebini vaje se pred izvajanjem pogovorimo. V tem kontekstu lahko trdim, da so mladostniki ponotranjili to rutino, saj so ob dogovorjenem času skoraj vedno skoraj vsi pripravljene na vaje. To dokazuje, da so sposobni boljše organizacije lastnega individualnega urnika. To sposobnost prenašajo še na druga področja osebnega načrtovanja, na primer pri načrtovanju prostega časa, pripravi šolske torbe.

Zelo sem zadovoljna, ko mi včasih mladostniki mimo grede povejo, da so zvečer pred spanjem izvajali vaje dihanja in tako umirili misli ter lažje zaspali. Ena izmed mladostnic pa je z mano podelila svojo izkušnjo, kako se je letos poleti med plavanjem v morju prepustila vodi in valovom in prisluhnila občutenju hladne vode, v kateri je plavalo njeno telo.

8. ZAKLJUČEK

Na delovno mesto vzgojiteljice otrok in mladostnikov s ČVT sem prišla opremljena s socialno pedagoškim in specialno pedagoškim znanjem in diplomami s treh fakultet. A zavedala sem se, da v novem delovnem okolju potrebujem še več novih, drugačnih, bolj specifičnih znanj in veščin. Med nadaljnjim izobraževanjem sem naletela na čuječnost in začela najprej izvajati trening sama. Porodila se mi je zamisel, da bi to dejavnost vpeljala tudi v moje delo z mladostniki. Danes sem po nekajletnem vztrajanju pri izvajanju rednih treningov čuječnosti z mladostniki izredno vesela vsakega še tako majhnega premika v njihovem vedenju in počutju. Zadovoljna sem, ko jih lahko opazujem, kako se z manj stiske, manj težav in jeze pripravijo k učenju. In včasih se na še tako žalosten obraz zlorabljenega ranljivega mladostnika prikrade čisto majhen nasmeh, in ta mi neskončno veliko pomeni.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Burdick, D. (2019). Čuječnost za otroke in najstnike. Priročnik za vse, ki delate z otroki. 154 metod, tehnik in Aktivnosti. Domžale: Družinski in terapevtski center Pogled.
- [2] Gallanti, R. (2021). Obvladovanje tesnobe za najstnike. Osnovne tehnike vedenjsko-kognitivne terapije in čuječnosti, s katerimi najstniki lahko obvladajo tesnobo in premagajo stres. Izola: Vita založba.
- [3] Hatch, A. (2022). Čuječnost za starše. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- [4] Hudoklin, M. (2011). Prepoznavanje in ocenjevanje težav učencev na področju samoregulacije in izvršilnih funkcij. V: Magajna, L. (ur.), Velikonja, M. (ur.). (2011). Učenci z učnimi težavami. Prepoznavanje in diagnostično ocenjevanje. 1. natis. Ljubljana: Pedagoška fakulteta, str. 147-160.
- [5] Kabat- Zinn, J. (2011). Kamorkoli greš, si že tam: z meditacijo iz spanca avtomatizma v vsakdanjem življenju. Ljubljana: Iskanja.
- [6] Snel, E. (2019). Sedeti pri miru kot žaba: vaje čuječnosti za otroke (in njihove starše). Celje: Zavod Gaia planet.
- [7] Willey, K. (2021). Dihaj kot medved: 30 trenutkov čuječnosti za otroke- da bodo kjerkoli in kadarkoli umirjeni in zbrani. Brežice: Primus.

MOTNJE HRANJENJA IN PRIMER DOBRE PRAKSE V STROKOVNEM CENTRU VIŠNJA GORA

POVZETEK

Motnje hranjenja so opredeljene kot duševne motnje. Največkrat omenjene in najbolj poznane so anoreksija nervoza - pretirano zavračanje hrane, bulimija nervoza – uživanje velikih količin hrane, ki mu sledi bruhanje ali uporaba odvajal ter kompulzivno prenažedanje - uživanje velikih količin hrane in izguba kontrole nad hranjenjem. Vse tri motnje se lahko pri mladostnikih prepletajo ali izmenjujejo. Hrana vpliva na telesni razvoj in zdravje, telesne zmogljivosti, na zunanji videz, še najbolj pa na zadovoljstvo s svojim telesom in samopodobo. To se odraža v njihovem odnosu do hrane in prehranskih navad. Hrana je v stresnih situacijah pogosto način sprostitve, po drugi strani pa velja prepričanje, da je nizka telesna teža pogoj za ljubezen in srečo. Namen prispevka je predstaviti delo z mladostniki v Strokovnem centru Višnja Gora. Mladi, ki prihajajo k nam imajo vse pogosteje motnje hranjenja. Predstavila bom primer dobre prakse, mladostnice, ki se je uspela rešiti primeža motenj hranjenja. Delo, ki je potekalo v našem Strokovnem centru je edinstveno, nabor strokovnjakov na enem mestu pa zagotavlja visoko kvaliteto in strokovnost. Iz opisanega primera izhaja, da je sodelovanje trapevtke, psihologinje, vzgojiteljev in občasno pedopsihiatra prineslo željene pozitivne rezultate. S takšno obravnavo lažje zagotavljamo čim manjše posledice motenj hranjenja, saj prej ko se motnje lotimo manj dolgoročnih posledic pustimo. Potek same obravnave pa je krajši. Ocenjujem, da je imel največjo moč prav multidisciplinarni pristop in dostopnost raznovrstne pomoči tukaj in zdaj, brez čakanja na naročeni termin.

KLJUČNE BESEDE: motnje hranjenja, mladostniki, anoreksija, bulimija, kompulzivno prenažedanje

EATING DISORDER AND AN EXAMPLE OF GOOD PRACTICE IN THE PROFESSIONAL CENTRE VIŠNJA GORA

ABSTRACT

Eating disorders are defined as mental disorders. Most mentioned and most known are anorexia nervosa, which is excessive food rejection; bulimia nervosa - excessive food consumption followed by vomiting or using laxatives; and compulsive overeating, which means consuming large quantities of food and the loss of control over eating. All three disorders can intertwine or be replaced by another. Food affects physical development and health, physical abilities, appearance, and mostly satisfaction with one's body and self-image. This is manifested through their attitude towards food and eating habits. Food presents a way of relaxation in stressful situations, and on the other hand, there is a belief that low weight is a precondition for love and happiness. The article aims to introduce the work with youngsters with eating disorders at The Professional Centre Višnja Gora. I will describe an example of good practice with a female youngster who managed to escape the claws of an eating disorder. A range of professionals in The Professional Centre provide youngsters with unique and high-quality working techniques. Deriving from the presented example positive results can be expected when cooperation of a therapist, a psychologist, educators and occasionally pedopsychiatrist exists. Such treatment makes it easier to ensure that the consequences of eating disorders are minimised, because when the disorder is addressed earlier, one is left with fewer long-term consequences, thus the healing process is shortened. In my opinion, the multidisciplinary approach and a variety of immediate help without waiting for an appointment are crucial.

KEYWORDS: eating disorder, youngsters, anorexia, bulimia, compulsive overeating

1. UVOD

Motnje hranjenja uvrščamo med duševne bolezni, ker je glavni povod njihovega nastanka duševna stiska, ki se navzven kaže s telesnimi simptomi in spremenjenim odnosom do hrane. Ljudje z motnjo hranjenja večino svojega časa namenijo razmisleku o hrani, planiranju obrokov, veliko se obremenjujejo tudi s svojim izgledom in telesno težo. Med najpogostejše motnje uvrščamo **anoreksijo, bulimijo, prisilno prenajedanje**. Te tri oblike motenj hranjenja so klasificirane v sistemu duševnih bolezni, v zadnjem času pa se pojavljata tudi novi, uradno še ne indeksirani motnji – ortoreksija in bigoreksija.

Motnje hranjenja lahko predstavljajo zelo resne grožnje tako fizičnemu kot duševnemu zdravju posameznika, zato je iskanje pomoči izjemno velikega pomena. Ključno za uspešno zdravljenje je lastna motivacija posameznika in iskrena želja po spremembi prehranjevalnega stila. Osnovni cilj zdravljenja je razrešitev duševnih stisk, ki so do simptomov, kot so stradanje, prenajedanje, bruhanje itd., sploh pripeljale.

2. KAJ JE MOTNJA HRANJENJA?

Tomorijeva (1995: 10) motnje hranjenja opredeljuje kot »manipulacijo z lastnim telesom, ki ni znak nečimrnosti, ampak vdaje pred prehudimi notranjimi in zunanji pritiski«.

Zavirškova (2000a:143) pa definira »Motnje hranjenja govorijo o zavednih in nezavednih sporočilih, ki jih dobivamo v zvezi s samim seboj in našimi telesi, o preživetem otroštvu in navadah hranjenja, o družbah, ki krojijo dobičke z odvisnostmi posameznic in posameznikov, o kreatorstvu »lepih« teles, ki naj bi zabrisala negativno in negotovo pridobljeno identiteto, o samonadzorovanju in samokaznovanju«. Kot lahko iz definicije razberemo, gre za kompleksnejše težave, ki jih ima oseba z izkušnjo motenje hranjenja. Ne govorimo torej samo o primarnih težavah s hrano, temveč o nekonstruktivnem reševanju težav, o težavah z izražanjem čustev, težavah na področju odnosov, samopodobe ipd. Oseba, ki ima motnje hranjenja, izraža svoje čustvene težave skozi spremenjen odnos do hrane.

a) Motnje prehranjevanja / motnje hranjenja

Pomembno je ločevanje motenj hranjenja od motenj prehranjevanja. Motnje prehranjevanja, veljajo za nekakšno prestopno motenj hranjenja, hkrati pa ni nujno, da se v njih nadalje tudi razvijejo. Med motnje prehranjevanja sodijo neustrezne prehranjevalne navade kot so neredno prehranjevanje, pogosta nihanja telesne teže zaradi različnih diet, uživanje le določene vrste hrane (neuravnovešena prehrana) in podobno. Te motnje niso nujno znak duševne motnje (Serbec, 2010).

Čeprav se pri osebah z motnjami hranjenja na videz vse vrti okoli hrane in se zdi problem enostavno rešljiv že samo z vzpostavitvijo normalnega hranjenja, pa je problem kompleksnejši in težji. Telesna teža je le zunanji znak duševnega dogajanja, hrana pa le sredstvo za lajšanje duševnih bolečin in stisk. Z njeno pomočjo osebe z motnjami hranjenja nadomestijo občutke in

čustva, ki jih ne marajo. V ozadju pa se skrivajo težke duševne stiske in nesprejemanje samega sebe ter slaba samopodoba.

b) Anoreksija nervoza

Oseba z anoreksijo nervozo čuti intenziven strah pred debelostjo, ki se ne zmanjša niti ob zniževanju telesne mase. Ves čas je prepričana, da je debela, četudi so v resnici že izražene telesne posledice podhranjenosti. To prepričanje imenujemo motena predstava o lastnem telesu. Ženske in dekleta ob tem izgubijo menstruacijo. Anoreksija je motnja, ki se razvija postopoma, kot proces. Najpogosteje se izrazi na prehodu iz otroštva v mladostništvo (dekleta med 14. in 18. Letom) in lahko traja globoko v odraslost. V ozadju je slaba samopodoba in nizko samospoštovanje ter nesposobnost subjektivnega zaznavanja in funkcionalnega izražanja čustev (aleksitimija). Lastno vrednost oseba s to motnjo zaznava skozi oči drugih, predvsem na zunanji, telesni ravni. Začetek je večinoma nedolžen. Oseba se odloči shujšati. Masa ji pada, ona pa se počuti vedno bolje, vse ji gre »kot po maslu« in prvič v življenju ima občutek, da jo okolica opazi, ji posveča pozornost in jo upošteva (»medeni meseci«). Začuti, da ima moč in da je ona tista, ki nadzoruje svoje življenje. Gre torej za poskus prilagoditve, za strategijo, s katero poskuša lažje živeti. Vendar pa se hujšanje ne ustavi in nenadoma se oseba zave, da nima več nadzora v svojih rokah (faza dekompenzacije). V tej fazi motnje pride do izgube nadzora, ki vodi v vedno večji občutek neustreznosti, neuspešnosti in posledično do še slabše samopodobe ter nižjega samospoštovanja kot na začetku opisanega začaranega kroga (Serbec, 2010).

Ločimo dve obliki anoreksije. **Restriktivno obliko** (osebe s to obliko vzdržujejo nizko telesno maso predvsem z odklanjanjem hrane. Pogosto te osebe uporabljajo tudi prekomerno telesno aktivnost, s pomočjo katere še dodatno nižajo že tako nizko telesno maso). **Purgativno obliko** (osebe za vzdrževanje nizke telesne teže uporabljajo predvsem bruhanje, predhodno se lahko tudi prenajedajo, odvajala in/ali diuretike).

Znaki

Namerno povzročena prenizka telesna teža; preobremenjenost s telesno težo in obliko svojega telesa; obupen strah pred debelostjo; upočasnjen telesni razvoj v obdobju pubertete ali pred njo; izguba menstruacije pri dekletih.

Telesne posledice

Znižanje srčnega utripa, krvnega pritiska in telesne temperature; zaprtje; lomljivi lasje; zmanjšana kostna gostota; okvare zob; sprememba poraščenosti telesa; izredna utrujenost; motnje koncentracije. V težkih primerih lahko anoreksija vodi tudi v smrt.

Duševne posledice

Motnje spanja, sprememba čustvovanja, nervoza, nihanje razpoloženja, sprememba osebnosti.

c) Bulimija nervoza

Pri osebi z bulimijo nervozo se izmenjujejo obdobja prenajedanja (tako imenovana »volčja lakota«) in različni neustrezni/kompenzatorni mehanizmi zmanjševanja telesne mase (bruhanje,

jemanje odvajal in/ali diuretikov, stradanje, pretirana telesna aktivnost). Prisotna je preokupiranost z obliko svojega telesa, telesno maso in stalen strah pred debelostjo ter občutki pomanjkljivega nadzora nad lastnim hranjenjem. Glede na vrsto uporabljenih kompenzatornih vedenjskih vzorcev za vzdrževanje ustrezne telesne mase bulimijo nervozo delimo na dve obliki: **purgativno obliko** (Prenajedanju sledi sprva hoteno izzvano bruhanje, ki se kasneje sproži refleksno. Poleg bruhanja lahko te osebe zlorabljujejo tudi odvajala in/ali diuretike. Ta oblika predstavlja 80 – 90% vseh primerov bulimije. Pri tem podtipu se pojavlja več telesnih zapletov in psihiatričnih pridruženih motenj kot pri nepurgativni obliki BN) in **nepurgativno obliko** bulimije nervoze (ob prenašanju ustrezno telesno mase vzdržujejo s stradanjem in/ali pretirano telesno aktivnostjo).

Bulimija nervoze je motnja, ki se pojavlja na prehodu iz adolescence v zgodnje odraslo obdobje. Med prenašanjem oseba z BN poje bistveno večje količine hrane kot večina ljudi ob podobnih priložnostih. Opisana oseba se svojega prenašanja sramuje in ga izvaja na samem ter z njim nadaljuje do bolečin v želodcu. Ob pretiranem uživanju hrane sprošča napetost, temu pa sledi občutek krivde in sramu ter posledični kompenzatorni vedenjski vzorci za vzdrževanje ustrezne telesne mase, saj je prisoten paničen strah pred debelostjo (Serneck, 2010).

Znaki

Preobremenjenost s telesno težo in obliko svojega telesa, bolesten strah pred debelostjo in občutek pomanjkljivega nadzora nad lastnim hranjenjem. Napadi volčje lakote, ko pojedjo velike količine hrane, se izmenjujejo z ukrepi za preprečevanje pridobivanja na teži.

Telesne posledice

Otečene žleze slinavke, poškodbe sklenine, požiralnika in stene želodca, okvare ledvic, motnje srčnega ritma, šibkost. Osebe z bulimijo imajo lahko to motnjo več let, vendar pa njeno zgodnje zdravljenje pomeni tudi manj škode za njihovo telo.

Duševne posledice

Socialni umik, depresija, nihanje razpoloženja

č) Kompulzivno prenašanje

Kompulzivno prenašanje je motnja hranjenja, ki se prične najkasneje od vseh treh glavnih oblik in sicer v zgodnjem ali srednjem odraslem obdobju. Obolele osebe imajo občutek pomanjkljivega nadzora nad lastnim življenjem, v ozadju pa sta nizka samopodoba in slabo samospoštovanje. Obdobjem prenašanja ne sledijo vedenjski vzorci za zniževanje telesne mase (bruhanje, stradanje, zloraba odvajal in/ali diuretikov, prekomerna telesna aktivnost), posledično so obolele osebe najpogosteje prekomerno hranjene (Serneck, 2010).

Znaki

Hitra in pogosta nihanja telesne teže, izogibanje rednim obrokom, nihanja razpoloženja, zaslepljenost glede količine zaužite hrane. Na začetku se napadi prenašanja izmenjujejo z dietami, na koncu pa ostanejo samo še napadi volčje lakote. Oseba s to motnjo hranjenja je lahko prekomerno hranjena, ni pa to nujno.

Telesne posledice

Obremenitev srca, krvnega obtoka in okostja, okvare jeter, sladkorna bolezen, težave s sklepi, možganska kap, srčni napad.

Duševne posledice

Nizka samopodoba in slabo samospoštovanje

d) Ortoreksija nervoza

Ortoreksija nervoza je motnja hranjenja, katere značilnost je patološka obsedenost z zdravo, biološko čisto hrano, ki vodi do izrazitih prehrabnih restrikcij. Obolevajo predvsem ženske v zgodnji in srednji odrasli dobi. Jedrni problem je nizka samopodoba in slabo samospoštovanje ter potreba po nadzoru. Izstopajoče osebnostne poteze so perfekcionizem, pretirana storilnost, rigidnost in velika potreba po pohvalah s strani okolice. Odsotni pa so strah pred debelostjo, težnja po vitkosti in motena telesna shema. Ortoreksija vodi, podobno kot druge oblike motenj hranjenja, v podhranjenost, izgubo socialnih stikov in čustvene motnje (Serneck, 2010).

e) Bigoreksija nervoza

Bigoreksija nervoza, imenovana tudi mišična dismorfija, je značilna za njo je obsedenost s potrebo po mišičastem telesu in izrazito motena telesna shema (kljub pretirano mišičastemu telesu se doživljajo presuhe in premalo močate). V ozadju motnje je nizka samopodoba in slabo samospoštovanje. Obolevajo predvsem moški v obdobju mladostništva in zgodnje odraslosti, ki večino svojega časa preživljajo v fitness studiih, pogosto pa zlorabljajo tudi anabole steroide, kar še dodatno ojači pridruženo depresivno motnjo in povzroči motnje spolnih funkcij, ki so lahko ireverzibilne (Serneck, 2010).

Ortoreksija in bigoreksija nervoza za zdaj še nista uvrščeni v mednarodne klasifikacije bolezni, sta pa na seznamu čakajočih (Serneck, 2010).

3. VZROKI MOTENJ HRANJENJA

Za vsako osebo je splet osebnih vzrokov njene motnje drugačen. Povezan je z njenimi čustvi, konkretnimi dogodki v njenem življenju, njeno preteklosti. Motnje hranjenja pa so tudi odgovor na družbene norme: služijo kot oblika nadzora nad čustvi in občutki, pomenijo poskus ustrezati idealu zaželenega telesa, hranjenje je lahko tisto področje, ki daje občutek nadzora in prostora zase v družini. Eden iz spleta vzrokov za motnje hranjenja je vsiljevanje ideala vitkosti, ki je ravno v nasprotju vse večjo razpoložljivostjo hrane v razvitem svetu. Prav tam, kjer je hrane v izobilju, velja, da je ideal vitka postava. Vitkost skozi medijske podobe postaja pojem, povezan ne le z zdravjem in privlačnostjo, ampak tudi s samodisciplino, uspešnostjo, samozavestjo. Torej vitkost ni več stvar telesa, ampak naj bi nakazovala še druge osebnostne lastnosti (npr. vztrajnost, pridnost, obvladovanje). Kot nasprotje se debelosti pripenja pojme kot pomanjkanje obvladovanja, lenoba, dolgočasje, nespodobnost, odvratnost (tako se velikokrat opisuje osebe, ki imajo nekaj kilogramov nad "idealno" težo). Vitkost se postavlja kot vrednota v družbi, debelost pa kot nezaželena.

4. DEJAVNIKI TVEGANJA ZA RAZVOJ MOTENJ HRANJENJA

Dejavnikov, ki vplivajo na nastanek motenj hranjenja, je veliko. Večinoma gre za kombinacijo številnih dejavnikov, ki osebo vodijo v motenje hranjenja. Dejavnike tveganja za razvoj motenj hranjenja delimo na tri glavne tipe, in sicer: biološko-genetski dejavnike, socio-kulturne dejavnike in družinske dejavnike.

Družinski dejavniki – med te spadajo kronične telesne in duševne bolezni staršev (pri otroku in mladostniku povzročajo občutek negotovosti, nestabilnosti in pomanjkanje varnosti), nefunkcionalen (neustrezen) partnerski odnos v smislu stalnih preprirov, pretirane nadvlade enega od staršev nad drugim ali celo nasilnosti, nefunkcionalno starševstvo (otrok mora prevzemati vloge, ki jim ni dorasel: posredovalca, pogajalca, amortizerja ali rabsodnika med staršema, je pretirano zaščiten ali zanemarjen), hrana kot vzgojni pripomoček oziroma sredstvo nadzorovanja, neustrezna komunikacija med staršema in otrokom (dvojna sporočila), duševne, telesne in spolne zlorabe.

Nesposobnost subjektivnega prepoznavanja in izražanja čustev ter izrazita kognitivna usmerjenost v zunanji svet, je ne samo individualni problem same osebe z motnjo hranjenja, pač pa simptom njene celotne družine, katere glavna značilnost je izogibanje konfliktom in čustvenim stresom.

Biološko – genetski dejavniki - raziskave kažejo na možnost, da k patogenezi motenj hranjenja prispevajo motnje v možganskih nevrottransmitterjih. Če je v vaši neposredni bližini oseba z motnjo hranjenja ali drugo duševno boleznijo: če vaš starš, sorojenec ali drug bližnji sorodnik trpi za duševno motnjo, se tveganje za razvoj teh bolezni, vključno z motnjami hranjenja, poveča.

Socio – kulturni dejavniki – s socio-kulturnega vidika najpogosteje za motnjami hranjenja zbolijo ženske, čeprav v sodobni družbi narašča tudi število moških, obolelih za motnjami hranjenja. To lahko povežemo z naraščanjem preokupiranosti moških s svojim telesnim videzom in telesno težo, predvsem pa močno željo po občudovanja vrednem mišičastem telesu. Telesni videz nam vseskozi vsiljujejo množični mediji in modna industrija. Vitkost nam predstavljajo kot merilo sreče in uspeha. Predvsem ženske imajo v sodobni družbi obilico odgovornosti, ki jih morajo izpolniti, da bi veljale za uspešne. Pričakuje se, da so zaposlene, hkrati pa opravljajo še druge naloge, kot so gospodinjstvo, skrb za otroke, dom, poleg tega pa morajo biti še vitke in lepe. Vsi našteti pritiski pogosto pripomorejo k samemu razvoju motenj hranjenja (Hafner idr., 2011).

5. OPIS PRIMERA MLADOSTNICE IZ STROKOVNEGA CENTRA VIŠNJA GORA, KI SE JE SPOPADALA Z MOTNJAMI HRANJENJA, KOT PRIMER DOBRE PRAKSE

Mladostnica, recimo ji Maja je bila v naš Strokovni center sprejeta v mesecu septembru zaradi neurejenih družinskih razmer in vzgojne nemoči staršev.

Njen primer razreševanja motenj hranjenja bi lahko strnila v naslednje korake:

1. Prve tri mesece nekako poteka obdobje spoznavanja in detekcija dejanskega stanja. V tem obdobju se je mladostnica le deloma razkrila. Motnje hranjenja je spretno skrivala. Druge mladostnice so nam nakazovale, da se z Majo nekaj dogaja.
2. Po približno pol leta je Maja prvič priznala in na glas potrdila, da ima težave. To je bil za njo zelo velik korak. Hkrati s priznanjem je sprejela tudi ponujeno pomoč. V tem trenutku smo aktivirali našo terapevtko, psihologinjo in tudi pedopsihiatra. Hkrati pa smo dober odnos z vzgojitelji vzgojne skupine izkoristili za intenzivno delo.
3. Sledil je dogovor: Uživanje hrane večkrat na dan, kar je bilo nujno za vzdrževanje teže.
4. Aktivno delo – ki je potekalo nekje leto dni: Maja je pogosto imela napačna prepričanja, ki smo jih počasi predelovali in raziskovali. – Ali drugi to mislijo o tebi?, Zunanji videz ni enako tvoj značaj in tvoje osebne lastnosti., Čustvovanje – nič ni narobe, če imamo različna čustva: veselje, žalost, jeza, strah,.. in prepoznavanje le teh., očistiti sebe negativnih prepričanj in jih spremeniti. Uporabljali smo različne tehnike npr. pozitivne afirmacije, posted listki, barvanje mandal, EFT tapkanje,
5. Uvid v Majino situacijo – je sledil nekje po letu in pol dela. Kaj je sprožilec motenj hranjenja pri Maji? Maja je spoznala, da je prenašanje v njeni situaciji vzorec, ki se sproži ob določenih situacijah, ki ji jih sprožijo določena čustva.
6. Nove odločitve: •Maja se je odločila, da bo pričela izražati čustva in občutke verbalno (osamljena sem, ljubosumna sem, počutim se zapuščeno, nesprejeto) •Maja je pričela izražati svoja mnenja •Maja se je pričela poslušati – Kaj si želim? To je bila odlična priložnost, da se je Maja zavedala lastne vrednosti in tako se je večala njena notranja moč. •Sprejemanje svojega telesa – pomembna odločitev, da se ima rada. •Poiskati vizijo svojega življenja.
7. Kaj najpogosteje Maja potrebuje, da vzdržuje na novo pridobljen, naučen in sprejet odnos do sebe? Odgovori so: prijazno besedo, objem, topel pogled, kompliment, nasmeh, občutek sprejetosti, občutek varnosti

Po nekje dveh letih intenzivnega dela je Majina težava postala obvladljiva. Seveda se je tekom teh dveh let večkrat zgodil zdrs, a je z močno voljo in podporo strokovnih delavcev, premagala motnje hranjenja tako anoreksijo, kot bulimijo in tudi prenašanje. Kot sem opisala v teoretičnem delu se je tudi pri Maji izkazalo, da so se motnje hranjenja tekom časa spreminjale in prehajale iz ene oblike v drugo.

Tekom razreševanja motenj hranjenja so se uredile tudi družinske razmere, izboljšal se je odnos z mamo, ki se je tekom dela z Majo tudi udeleževala srečanj pri terapevtki. Izkazalo se je, da je tudi mati imela v mladosti motnje hranjenja. Odnos s hčerko se je pomembno izboljšal, bilo je kar nekaj katarzičnih trenutkov. Pomembno pa je, da sta obe tako Maja kot njena mati imeli strokovno pomoč tukaj in zdaj.

Prednost dela v vzgojni skupini pri obravnavi tako kompleksnih težav kot so motnje hranjenja je v tem, da imamo cel repertoar strokovnih delavcev takoj pri roki. Pomembno vlogo je odigrala terapevтка, psihologinja prav tako pa je bil izjemnega pomena dober odnos z vzgojitelji. Nenazadnje pa se je kot izredno pozitivno izkazalo tudi delo s skupino

mladostnikov, ki so v kakšnih ključnih trenutkih odigrali prav tako za Majo pomembno vlogo. Potrditev s strani vrstnikov je pri mladostnicah še kako pomembna. Najpomembnejše pa je, da se je mladostnica v svoji koži počutila dobro in ni več uporabljala starih vzorcev za reševanje svojih stisk.

6. SKLEP

Motnje hranjenja so zelo kompleksne resne duševne motnje in navadno imajo v ozadju globlji pomen za posameznika. Za uspešno zdravljenje le teh je ključnega pomena, da je mladostniku na voljo čim več različnih pomoči tukaj in zdaj. Kot je iz opisanega primera razvidno je delo terapevte, psihologinje, vzgojiteljev in občasno tudi pedopsihiatra obrodilo dober rezultat. Lahko zaključim, da bi bilo idealno, če bi vsak mladostnik lahko imel takšno podporo. Visoka kvaliteta in široka paleta različnih strokovnjakov na enem mestu je ključ za uspeh. Takšna obravnava zagotovi manj posledic motenj hranjenja, hitrejše okrevanje mladostnika in kasnejše bolj kakovostno življenje. Multidisciplinaren pristop se je v našem Strokovnem centru pokazal kot najuspešnejši, ne samo pri obravnavi motenj hranjenja, ampak tudi pri obravnavi mladostnika na sploh kot posameznika in z njim povezanih težav ali motenj.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Hafner, A., Ser nec, K., Copak, M., Kuhar, M. in Čarapić, J. (2011). Razumeti motnje hranjenja. Kranj: Zavod za zdravstveno varstvo.
- [2] Ser nec, K. (2010). Sodobni vidiki in načini zdravljenja motenj hranjenja, v Farm vestn 2010; 61, Pregledni znanstveni članki - Review Scientific Articles, str. 106-109.
- [3] Sternad, D., (2001). Motnje hranjenja: od besed, ki ranijo k besedam, ki celijo, Narodna in univerzitetna knjižnica Ljubljana.
- [4] Tomori, M. (1995). Telo – med ugodjem in tesnobo. V Tomori, M. (ur.), Motnje hranjenja. Ljubljana: Katedra za psihiatrijo Medicinske fakultete: Psihiatrična klinika, str. 5-12.
- [5] Zaviršek, D. (2000a). Telo v prostorih zasebnega in javnega: sociološki in psihosocialni modeli motenj hranjenja. V Battelino, T. (ur.), Debelost in motnje hranjenja. Ljubljana: Klinični center, Pediatrična klinika, klinični oddelek za endokrinologijo, diabetes in presnove bolezni, str. 143-156.

Z ZNANJEM O ZDRAVI PREHRANI DO ZDRAVJA NA SREDNJI ZDRAVSTVENI ŠOLI LJUBLJANA

POVZETEK

O pravem pomenu prehrane na naše zdravje se pogosto zavedamo šele, ko se pojavijo zdravstvene težave. Nepoznavanje tega, kako prehrana vpliva na naše zdravje, in pomanjkanje znanja o tem, kaj je zdrava prehrana, lahko vodita v slabe prehranjevalne navade. Prehransko izobraževanje je eden izmed temeljnih dejavnikov, ki vpliva na oblikovanje prehranjevalnih navad otrok in mladostnikov. Pri obravnavi prehranskih vsebin je zato pomembno izbrati in izvajati ustrezne pristope k poučevanju.

Namen prispevka je predstaviti pomen prehrane za zdravje in ozaveščanje o tem, kako lahko pomanjkanje znanja o vplivu prehrane na zdravje vodi v slabe prehranjevalne navade. Osredotoča se na vlogo prehranskega izobraževanja pri oblikovanju zdravih prehranjevalnih navad otrok in mladostnikov. Poleg tega poudarja, kako dijaki na Srednji zdravstveni šoli Ljubljana pridobivajo znanje o zdravi prehrani in kako je to znanje ključno za njihovo prihodnje delo na področju zdravstvene nege, saj se bodo dijaki po končanem izobraževanju zaposlili na nekaterih delovnih mestih, kjer bodo morali kompetentno odgovarjati pacientom na vprašanja o zdravi prehrani ali izvajati svetovanje o zdravi prehrani in bodo tako imeli pomembno vlogo pri ohranjanju in izboljševanju zdravja pacientov.

Prispevek ne le osvetljuje pomembna vprašanja v povezavi z zdravo prehrano, temveč tudi prispeva k izboljšanju strokovnega razumevanja, izobraževanja in prakse na tem področju. Predstavlja primer dobre prakse, kako lahko šolski izobraževalni programi vključijo teoretična znanja in praktične izkušnje za izobraževanje mladih o zdravem življenjskem slogu.

KLJUČNE BESEDE: prehrana, prehransko izobraževanje, promocija zdravja, učni proces

WITH KNOWLEDGE OF HEALTHY EATING TO GOOD HEALTH AT THE SECONDARY SCHOOL OF NURSING LJUBLJANA

ABSTRACT

The true significance of nutrition for our health is often only realized when health issues arise. Lack of awareness of how nutrition impacts our health and a lack of knowledge about what constitutes a healthy diet can lead to poor eating habits. Nutritional education is one of the fundamental factors influencing the formation of dietary habits in children and adolescents. When addressing nutritional content, it is important to choose and implement appropriate teaching approaches.

The purpose of the contribution is to present the importance of nutrition for health and raise awareness of how a lack of knowledge about the impact of nutrition on health can lead to poor eating habits. It focuses on the role of nutritional education in shaping healthy eating habits in children and adolescents. Additionally, it emphasizes how students at the Secondary school of nursing Ljubljana acquire knowledge about healthy nutrition and how this knowledge is crucial for their future work in the field of healthcare. Upon completing their education, students will be employed in various positions where they will need to competently respond to patients' questions about healthy nutrition or provide advice on healthy eating, thus playing a significant role in maintaining and improving patients' health.

The contribution not only highlights important issues related to healthy nutrition but also contributes to improving professional understanding, education, and practice in this field. It serves as an example of best practices, illustrating how school educational programs can integrate theoretical knowledge and practical experiences to educate young people about a healthy lifestyle.

KEYWORDS: nutrition, nutritional education, health promotion, learning process

1. UVOD

Uravnotežena prehrana igra ključno vlogo pri ohranjanju zdravja in preprečevanju številnih kroničnih bolezni, kot so visok krvni tlak, povišan holesterol in sladkor v krvi ter debelost, hkrati pa zmanjšuje tveganje za različne bolezni, kot so srčno-žilne bolezni, rak, sladkorna bolezen tipa II in druge. V Sloveniji so dejavniki tveganja in kronične bolezni pogostejši v primerjavi z drugimi razvitimi državami Evrope in te težave se v zadnjih letih še poslabšujejo. Raziskovalci so primerjali pogostnost raznih bolezni med skupinami prebivalstva z različnimi prehranskimi navadami. Ugotovili so, da je cela vrsta zdravstvenih težav povezana s čezmernim ali nezadostnim uživanjem določenih živil (ReNPPTDZ).

2. ZDRAVA PREHRANA, PREHRANSKO IZOBRAŽEVANJE IN PREHRANSKA PISMENOST

Hrana ima pomembno vlogo v našem življenju, ki ni omejena le na fizično preživetje. Prav tako ima velik pomen na psihološkem in družbenem področju. Ob hrani praznujemo pomembne dogodke, kot so rojstni dnevi, poroke, obletnice in druge posebne priložnosti. Veliko razmišljamo o tem, kaj bomo jedli za kosilo ali večerjo, gledamo kuharske oddaje in to postane del našega vsakdana. Večinoma o sestavi posameznih živil in njihovih deklaracijah ne razmišljamo dokler se ne znajdemo pred zdravstvenimi izzivi. Hrana je eden ključnih dejavnikov do uspeha za vzdrževanje in izboljšanje zdravstvenega stanja (Bratina, Širca-Čampa in Arrigler, 2014).

Zdrava prehrana, zdravo prehranjevanje, uravnotežena prehrana, priporočena prehrana – so pojmi, ki celostno zajemajo na znanstvenih dognanjih temelječa priporočila o fizioloških potrebah organizma po energiji in posameznih hranilih glede na starost, spol in delo, ki ga človek opravlja, o živilih, ki vsebujejo ta hranila, in o priporočenem ritmu prehranjevanja z namenom preprečevanja obolenj in stanj, ki jih lahko povzroči nezdrava prehrana (nezdravo prehranjevanje). Zdrava prehrana krepi zdravje in zmanjšuje nevarnost za pojav bolezni, povezanih s hrano, obsega široko izbiro naravnih živil in zagotavlja primerno ravnatežje ogljikovih hidratov, maščob, beljakovin, prehranskih vlaknin, vitaminov in elementov (ReNPPP).

Prehransko izobraževanje je eden izmed pomembnih dejavnikov, ki vpliva na oblikovanje prehranjevalnih navad otrok in mladostnikov. Pri obravnavi prehranskih vsebin je treba izbrati in izvajati ustrezne pristope k poučevanju (Lah in Kostanjevec, 2015). Raziskava Koch in Kostanjevca iz leta 2007 je preučevala, kako izobraževanje o prehrani vpliva na to, ali učenci spremenijo svoje prehranjevalne navade in stališča glede zdrave prehrane. Ugotovili so, da izobraževanje ni nujno spremenilo tega, kako so jedli, vendar so opazili, da so učenci z več prehranskega znanja z večjo verjetnostjo izbirali zdrave možnosti. Kostanjevec 2013 je prav tako poudaril, da je izobraževanje o prehrani pomembno in bi moralo biti sestavni del šolskega učnega načrta. Njegova raziskava je pokazala tudi, da lahko daljše in bolj poglobljeno izobraževanje o prehrani vpliva na to, kako mladi razmišljajo o hrani in se prehranjujejo. Koch

pa je že leta 2007 opozorila, da se prehranske vsebine v srednješolskih programih ne pojavljajo dovolj pogosto, razen če se dijaki izobražujejo za poklice, povezane s hrano in prehrano.

Prehranska pismenost, kot jo definirata Vidgen in Gallegos 2014, pomeni, da je prav prehranska pismenost tista, ki nam pomaga razumeti, kako najbolje poskrbeti za svoje prehranske potrebe in zdravje s tem, da znamo načrtovati, izbirati, pripravljati in uživati zdravo uravnoteženo hrano.

3. PREDSTAVITEV ZDRAVSTVENO VZGOJNIH VSEBIN O ZDRAVI PREHRANI

Dijaki na Srednji zdravstveni šoli Ljubljana skozi izobraževalni proces svoje znanje o zdravi uravnoteženi prehrani pridobivajo in dopolnjujejo pri različnih strokovno teoretičnih predmetih, največ pa pri predmetih, kot so *Zdravstvena nega*, *Skrb za zdravje* in izbirni modul *Zdrava prehrana in dietetika*. Pri omenjenih predmetih dijaki spoznajo hranilne snovi in živila, njihov pomen v zdravi prehrani in posledice nepravilnega uživanja, spoznajo postopke mehanske in toplotne obdelave živil, spoznajo, kateri postopki so primerni pri pripravljanju zdrave prehrane, preko učnih situacij sodelujejo pri svetovanju in učenju zdrave prehrane v okviru svojih kompetenc, samostojno in odgovorno kontrolirajo ustreznost že pripravljenih obrokov hrane in postopkov obdelave hrane, samostojno in odgovorno izpolnjujejo vsa načela zdrave prehrane v okviru svojih kompetenc in so pripravljeni za delo pri serviranju zdrave in dietne hrane, spoznajo različne vrste diet in jih znajo pravilno uporabljati v praksi.

Za dijake srednjega strokovnega izobraževanja *tehnika zdravstvene nege* je to znanje zelo pomembno, saj se bodo dijaki po končanem izobraževanju lahko zaposlili tudi na nekaterih delovnih mestih, kjer bodo morali kompetentno odgovarjati pacientom na vprašanja o zdravi prehrani ali izvajati svetovanje o zdravi prehrani, zato imajo in bodo imeli tudi oni pomembno vlogo pri ohranjanju in izboljševanju zdravja pacientov. V tem kontekstu je zelo smiselno, da svoje znanje na področju zdrave prehrane ozavestijo. Istočasno pa lahko dosežemo, da mladostniki postanejo bolj ozaveščeni o hrani, prehrani in njenem vplivu na zdravje. Mladostništvo je namreč obdobje, v katerem lahko izkoristimo to priložnost za izobraževanje o prehrani in spodbujanje zdravih prehranjevalnih navad. Prehranjevalne navade in priporočila za zdravo prehranjevanje so sicer pomembna v vseh življenjskih obdobjih, se pa pretežno oblikujejo v otroštvu in mladostništvu, v tem obdobju pa imajo poleg vpliva na zdravje tudi vpliv na posameznikovo zdravje v poznejšem življenju (Zaletel idr., 2017).

4. PROMOCIJA ZDRAVE PREHRANE

Cilji promocije in spodbujanja zdrave prehrane pri otrocih in mladostnikih vključujejo razvijanje zdravih prehranjevalnih navad ter pozitivnega odnosa do prehranjevanja pri mladih. Delovanje na tem področju zajema različne naloge in aktivnosti, ki so namenjene ozaveščanju in izobraževanju otrok, mladostnikov ter njihovih staršev (Kurbegović, 2009). Preventiva ima največji uspeh, če se ozaveščanje začne pri mladih, preko njih pa znanje doseže tudi starše in stare starše ter vso njihovo okolico, kajti otroški glas je najglasnejši. Najboljša preventiva je,

ko mladi spoznajo bolezen in se naučijo, kako se ji lahko izognejo. Največji poudarek je na zdravem življenjskem slogu (Zveza društev diabetikov Slovenije, 2023).

Prehranske navade pomembno vplivajo na zdravje in kakovost življenja posameznika, saj le-to lahko varuje oziroma prepreči tveganje za razvoj bolezni. Po podatkih NIJZ velja, da neustrezno prehranjevanje vpliva na nastanek nekaterih kroničnih bolezni, kot so: bolezni srca in ožilja, sladkorna bolezen tipa 2, različne vrste rakavih obolenj, debelosti, osteoporoze in drugih. NIJZ prav tako navaja, da je 41 % kroničnih bolezni povezanih z neustreznim prehranjevanjem (Zaletel idr., 2017). Zdrav življenjski slog, kamor sodita zdrava prehrana in redna telesna aktivnost, je pomemben dejavnik pri preprečevanju bolezni srca in ožilja (Prehrana.si, 2021).

5. IMPLEMENTACIJA ZDRAVE PREHRANE V UČNI PROCES

Na Srednji zdravstveni šoli Ljubljana izvajamo projekt: »Ustvarjalna zdravstvena nega« in letošnja tema je srce. Sam projekt predstavlja sodoben način poučevanja, ki vključuje medpredmetno povezovanje in sodelovalno učenje. Je vseobsežen projekt, ki strokovne vsebine osvetli z vidika različnih predmetov v sodelovanju s učitelji na nivoju cele šole. Projekt predstavlja primer dobre prakse in rezultira v množici inovativnih zamisli.

Za to priložnost smo k sodelovanju povabili dijake v okviru pouka *Skrb za zdravje*, kjer del učnih ur predstavlja tudi praktični pouk v učni kuhinji, kjer mladostniki pripravljajo zdrave obroke. Pouk v takšni obliki dijakom omogoča, da preizkusijo zdrave izbire živil tudi v praksi. Praktični pouk v učni kuhinji je dopolnjen s teoretičnimi vsebinami, da je podan izziv, tj. določeno bolezensko stanje, celostno obravnavan. Izziv, ki smo si ga izbrali v kontekstu zgoraj omenjenega projekta, je bila zasnova učne ure z naslovom »Visok krvni tlak«. Izbira teme učne ure je v povezavi s temo projekta, saj je visok krvni tlak pomemben dejavnik tveganja za nastanek bolezni srca in ožilja.

Na začetku učne ure sem kot učiteljica tega predmeta in mentorica dijakom v projektu dijakom natančno predstavila temo "visok krvni tlak" in na kratko ponovila njegovo povezavo z nastankom bolezni srca in ožilja. Poudarila sem pomembnost tega zdravstvenega problema in kako ga lahko preprečimo s pravilnimi oziroma uravnoveženimi in zdravimi prehranskimi navadami. Dijaki so zato rešili prilagojen »Vprašalnik o prehranjevalnih navadah« (slika 1).

IM Prehrana in dietetika – šolsko leto 2023/24 pripravila: Mateja Puc

Vprašalnik o prehranjevalnih navadah

Prosimo, odgovorite na naslednja vprašanja glede vaših prehranjevalnih navad v zadnjem mesecu. Označite primerno možnost za vsako vprašanje.

1. Spol:

Moški
 Ženski

2. Koliko obrokov hrane običajno zaužijete na dan?

Manj kot 3
 Približno 3
 Več kot 5

3. Kako pogosto zajtrkujete?

Vsak dan
 Večino dni
 Redko
 Nikoli

4. Kako pogosto uživaste sadje?

Vsak dan
 Večino dni
 Redko
 Nikoli

5. Kako pogosto uživaste zelenjavo?

Vsak dan
 Večino dni
 Redko
 Nikoli

6. Kako pogosto uživaste sladke pijače?

Nikoli
 Redko
 Večino dni
 Vsak dan

7. Koliko porcij rib ali druge morske hrane pojedete na teden?

Nikoli
 Manj kot 1 porčijo
 1-2 porčiji
 Več kot 2 porčiji

IM Prehrana in dietetika – šolsko leto 2023/24 pripravila: Mateja Puc

8. Kako pogosto uživaste polnozrnat izdelke (npr. polnozrnat kruh, testenine)?

Nikoli
 Redko
 Večino dni
 Vsak dan

9. Koliko porcij mesa (vključno s perutnino in ribami) pojedete na teden?

Nikoli
 Manj kot 3 porcije
 3-5 porcij
 Več kot 5 porcij

10. Kako pogosto uživaste sladkarje (npr. čokolado, piškote)?

Nikoli
 Redko
 Večino dni
 Vsak dan

11. Koliko kozarcev vode pijete na dan?

Manj kot 2 kozarca
 2-4 kozarca
 5-7 kozarcev
 Več kot 7 kozarcev

12. Ali sledite posebni prehrani (npr. vegetarijanska, brezglutenska)?

Da, zapišite kateri: _____
 Ne

Hvala, ker ste izpolnili ta vprašalnik. Vaši odgovori bodo pomagali razumeti vaše prehranjevalne navade.

Prehranjevalne navade so pomembne za ohranjanje zdravja, saj lahko vplivajo na tveganje za različne bolezni, kot so srčno-žilne bolezni, debelost, sladkorna bolezen in druge kronične nenalezljive bolezni. Zato je pomembno, da se zavedamo svojih prehranjevalnih navad in si prizadevamo za uravnoteženo in zdravo prehrano.

SLIKA 16: Vprašalnik o prehranjevalnih navadah

S pomočjo vprašalnika dijaki prepoznajo, katere večine morajo sami in/ali pacienti poznati, da lahko izboljšajo prehranjevalne navade.

V nadaljevanju so dijaki v teoretičnem delu spoznali različne dejavnike tveganja, ki vplivajo na visok krvni tlak. To vključuje prehranjevalne navade, telesno aktivnost, stres in genetske dejavnike. Razložila sem, kako lahko vsak posameznik vpliva na nekatere od teh dejavnikov s spremembo svojega življenjskega sloga.

Naslednji korak je vključeval praktično izkušnjo. Od načrtovanja prehrane, nabave živil do pripravljenega obroka. Dijaki so bili razdeljeni v manjše skupine in so imeli nalogo pripraviti zdrav uravnotežen obrok, ki bo oblikovan za uravnavanje krvnega tlaka. Pri pripravi so uporabili sestavine, ki so bile na seznamu t. i. zdravih živil za srce.

Ta praktični del učne ure prikazujejo slika 2 - 5.



SLIKA 2: Nabavljena živila po vnamrej določenem seznamu.



SLIKA 3: Listki z opisom aktivnosti.



SLIKA 4: Dijaki med pripravo uravnoveženega kosila.



SLIKA 5: Pripravljeno uravnoveženo kosilo.

Po pripravi obrokov so dijaki sedli skupaj in pojedli pripravljeno kosilo, nato pa so imeli krajšo razpravo o svojih izkušnjah ter delili informacije o tem, kako so se počutili pri izbiri in pripravi zdravih jedi. Skupaj smo tudi preučili, kako so se njihove jedi ujemale s smernicami za zdravo prehrano.

Na koncu učne ure so dijaki izpolnili samorefleksivne liste (slika 6), kjer so ocenili svoje razumevanje teme ter lastne prehranjevalne navade. Prav tako smo se pogovorili o tem, kaj so se naučili in kako bodo lahko uporabili to znanje v svojem vsakdanjem življenju.

LIST ZA SAMOREFLEKSIJO	
Ime dijaka:	_____ Datum: _____
Razumevanje teme:	
1. Na premici označi (oceni) od 1 do 5, kjer 1 pomeni zelo slabo razumevanje in 5 pomeni odlično razumevanje. svoje razumevanje teme: VISOK KRVNI TLAK po tej učni uri.	_____
2. Navedi tri ključne dejavnike tveganja za visok krvni tlak, ki si se jih naučil pri tej učni uri.	<input type="radio"/> _____ <input type="radio"/> _____ <input type="radio"/> _____
3. Kaj meniš, da so najpomembnejši načini za zmanjšanje tveganja za visok krvni tlak? (Navedite vsaj dva.)	<input type="radio"/> _____ <input type="radio"/> _____
Prehranjevalne navade:	
4. Na premici označi (oceni) od ena do 5, kjer 1 pomeni zelo nezdrave prehranjevalne navade in 5 pomeni zelo zdrave prehranjevalne navade, svoje trenutne prehranjevalne navade.	_____
4. Kaj meniš, da bi lahko izboljšal pri svojih prehranjevalnih navadah, da bi zmanjšal tveganje za visok krvni tlak?	_____
5. Kaj si se naučil o pripravi zdravih uravnoveženih obrokov med praktičnim delom te učne ure? Kako bi to znanje lahko uporabil v prihodnosti?	_____

SLIKA 6: Primer neizpolnjenega samorefleksivnega lista.

Ocenjujem, da ta pristop poučevanja omogoča dijakom, da pridobijo razumevanje povezave med prehrano in zdravjem (v tem primeru z zdravjem srca) ter pri njih spodbudi željo za upoštevanje zdravih prehranjevalnih navad.

Skozi praktično izkušnjo so tako lahko bolje razumeli, kako njihove izbire živil vplivajo na njihovo zdravje. Samorefleksija in evalvacija sta tako omogočili, da so razmislili o svojih lastnih navadah in kako jih lahko izboljšajo v korist svojega zdravja.

Podobno kot opisano zgoraj se izvajajo aktivnosti tudi v 4. letniku pri izbirnem modulu *Zdrava prehrana in dietetika*, kjer dijaki poglobljeno nadgrajujejo svoje znanje o zdravi, uravnoteženi, funkcionalni in alternativni prehrani, ki so ga pridobili v 2. letniku pri predmetu *Skrb za zdravje*.

6. ZAKLJUČEK

Skrb za zdravje je naložba v prihodnost in zdravje nas samih ter tistih, ki jim bomo pri svojem delu lahko pomagali predvsem s pravilnimi izobraževalnimi nasveti o zdravem prehranjevanju.

Prehransko izobraževanje ima zato ključno vlogo pri ozaveščanju dijakov o tem, kako njihove prehranjevalne izbire vplivajo na njihovo zdravje in dobro počutje, kar je še posebej pomembno v mladostniških letih, ko se oblikujejo prehranjevalne navade za celotno življenje. Prav tako pa jih uči življenjskih veščin, povezanih z načrtovanjem prehrane in pripravo obrokov po receptih ter v skladu s temeljnimi higienskimi načeli. To znanje ni le koristno za njihovo lastno zdravje, ampak tudi za njihovo prihodnje delo v zdravstvu ob pomoči pacientom pri doseganju bolj zdravega načina življenja.

7. SKLEP

Potek učne ure, kot je ta, predstavlja primer dobre prakse, kako lahko šolski izobraževalni programi vključijo teoretična znanja in praktične izkušnje za izobraževanje mladih o zdravem življenjskem slogu.

S takšnimi pristopi bomo lahko pomagali mladim generacijam razviti ozaveščen odnos do prehrane in spodbudili zdrave prehranjevalne navade za boljše zdravje v nadaljnjem življenju.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Smernice za prehrano v osnovni šoli (2010). Dostopno na: https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Smernice_prehrana_2010.pdf
- [2] *Resolucija o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025* (b. d.). Dostopno na: <http://pirs.si>
- [3] Bratina, N., Širca-Čampa, A., & Arrigler, D. (2014). *Sladkorčki: kuhamo slastno s sladkorno ali brez nje*. Ljubljana: Društvo za pomoč otrokom s presnovnimi motnjami.
- [4] *Resolucija o nacionalnem programu prehranske politike 2005-2010*, Uradni list RS št. 39/05.
- [5] Lah, M., & Kostanjevec, S. (2015). Konstruktivistični pristop k poučevanju prehranskih vsebin. Sodobni pristopi in izzivi. Dostopno na: http://pefprints.pef.uni-lj.si/3304/1/pp_733-742.pdf
- [6] Koch, V., & Kostanjevec, S. (2007). Prehranska priporočila, prehranski pojmi in zdravo prehranjevanje. Zbornik predavanj/Posvetovanje Varna in zdrava prehrana na mizi potrošnika (str. 115–124). Ljubljana: Visoka šola za zdravstvo.
- [7] Kostanjevec, S. (2013). Prehransko znanje in prehranjevalne navade otrok. Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta. Dostopano na: <http://pefprints.pef.uni-lj.si/1260/>
- [8] Kurbegović, K. (2009). Vpliv zdravstveno vzgojnih vsebin na prehrano in športno aktivnost dijakov: diplomska naloga. Univerza na Primorskem. Dostopano na: <https://repozitorij.upr.si/IzpisGradiva.php?lang=slv&id=10622>
- [9] Vidgen, H. A., & Gallegos, D. (2014). Defining food literacy and its components. *Appetite*, 76, 50–59. Dostopno na: https://blogs.deakin.edu.au/apfnc/wp-content/uploads/sites/119/2015/06/Vidgen_2014_food-literacy-Appetite.pdf
- [10] Zaletel, M., Vardič, D., Hladnik, M., Dobravc, T., & Lapajne, A. (2017). Zdravstveni statistični letopis 2017. Dostopno na: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacijedatoteke/zdravstvenistatisticniletopis_2017.pdf
- [11] Zveza društev diabetikov Slovenije. (2023). Gradivo iz seminarja mentorjev za pripravo na tekmovanje iz znanja o sladkorni bolezni 2023/2024, Ljubljana 2023.
- [12] "Svetovni dan srca." Prehrana.si. (2021). Dostopno na: <https://www.prehrana.si/clanek/569-svetovni-dan-srca?highlight=WyJzcmNIII0=>

OBLIKOVANJE ZDRAVEGA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA Z MEDPREDMETNIM POVEZOVANJEM V PETEM RAZREDU

POVZETEK

Oblikovanje zdravega življenjskega sloga je dolgoročen in vseživljenjski proces. Medpredmetno povezovanje nekaterih predmetov v petem razredu omogoča, da nekatere cilje in predlagane vsebine med seboj povežemo in obravnavamo bolj podrobno s poudarkom implementacije v vsakdanje življenje. Tak pristop omogoča, da učenci bolje razumejo, kako lahko različna področja znanja in veščin pozitivno vplivajo na njihovo zdravje in dobro počutje. Namen prispevka je predstaviti, kako lahko vsebine in cilje različnih predmetov med seboj povežemo in tako ustvarimo zanimivejše učno okolje, ki temelji tudi na izkustvenem učenju. V prispevku so predstavljene aktivnosti, ki so jih v preteklem šolskem letu izvajali petošolci in spodbujajo celostni pristop oblikovanja zdravega življenjskega sloga. Tri tedne so učenci zbirali podatke o vsakodnevnih poteh, višinskih metrih, urejali in grafično prikazovali zbrane podatke, izvajali gibalne aktivnosti in beležili ponovitve, pripravili anketo o prehrani, spoznali prehranski krožnik, sestavljali zdrave jedilnike, iskali in zapisovali recepte, kuhali, prepoznavali zdrave navade, se pogovarjali o zasvojenosti in si ogledali kratke izobraževalne filme.

Medpredmetnega povezovanja se učitelji običajno izogibamo, ker je s pripravo takega pouka ogromno dela in zahteva velik premislek pri načrtovanju dejavnosti in izvedbi. Ugotovila sem, da se z medpredmetnim povezovanjem izognemo ponavljanju ciljev in vsebin, pridobimo na času in lahko bolj poglobljeno obravnavamo temo. Takšen pouk je dinamičen, aktiven in zanimiv. V tem procesu sem bila usmerjevalka in spodbujevalka, učenci pa so bili samostojni pri pridobivanju izkušenj. Medpredmetno povezovanje je sodoben učni pristop, ki ga je vredno še bolj pogosto vključiti v učni proces.

KLJUČNE BESEDE: zdrav življenjski slog, medpredmetno povezovanje, izkustveno učenje, dobro počutje

CREATING A HEALTHY LIFESTYLE THROUGH CROSS-CURRICULAR INTEGRATION IN THE FIFTH GRADE

ABSTRACT

Creating a healthy lifestyle is a long-term and lifelong process. The cross-curricular integration of some subjects in grade 5 allows some of the objectives and proposed content to be linked and discussed in more detail, with an emphasis on implementation in everyday life. This approach enables students to better understand how different areas of knowledge and skills can have a positive impact on their health and well-being. The aim of this paper is to present how the content and objectives of different subjects can be linked to create a more engaging learning environment, also based on experiential learning. This article presents activities carried out by fifth-graders during the past school year to promote a holistic approach to healthy lifestyles. For three weeks, the students collected data on daily routes, elevation meters, edited and graphically displayed the collected data, performed physical activities and recorded repetitions, prepared a nutrition survey, learned a diet plate, composed healthy menus, searched and recorded recipes, cooked, identified healthy habits, talked about addiction and watched short educational films.

Cross-curricular integration is usually avoided by teachers, because preparing such lessons is a huge amount of work and requires a lot of thought in the planning and implementation of activities. I have found that cross-curricular integration avoids repetition of objectives and content, gains time and allows us to address the topic in greater depth. Such lessons are dynamic, active and interesting. In this process, I was a mentor and facilitator, and the students were independent in gaining experience. Cross-curricular integration is a modern learning approach that is worth integrating even more often into the learning process.

KEYWORDS: healthy lifestyle, cross-curricular integration, experiential learning, well-being

1. UVOD

Strokovnjaki ugotavljajo, da se je splošna gibalna sposobnost otrok v zadnjih letih poslabšala tudi pri nas. Prednost, ki smo jo imeli pred drugimi državami, se je zmanjšala, zato je potrebno trend obrniti navzgor, na kar opozarja tudi profesor Jurak, vodja raziskovalne skupine SLOfit. Raziskave kažejo, da se le 30% otrok giblje toliko, kot je potrebno, da bi ostali zdravi. Zaradi zaprtja športnih objektov in šol v času epidemije, ni bilo sistematično organiziranega gibanja, zato je razumljivo, da so se gibalne sposobnosti in vzdržljivost otrok zmanjšale, kar pa je potrebno zdaj nadoknaditi in otroke spodbuditi h gibanju in zdravemu načinu življenja. Starši pogosto pozabljajo, da je potrebno zagotoviti gibanje za celotno družino. Otokom je potrebno čim bolj omejiti sedeči in mirujoči čas. Debelost postaja ena najpogostejših otroških bolezni, ki se kot posledica nezdravega življenjskega sloga povečuje po vsem svetu. Med odraščanjem debelost praviloma vpliva na nizko samopodobo, depresijo in zapiranje vase in vse to vodi v prenejedanje.

Šola mora učence usposobiti za vseživljenjsko učenje, pomagati jim mora pri razvijanju trajnih navad za zdravje in dobro počutje in pri oblikovanju zdravega življenjskega sloga. Zavedam se, da šola pomembno vpliva na razvijanje gibalnih in prehranjevalnih navad pri otrocih. Oblikovanje zdravega življenjskega sloga z medpredmetnim povezovanjem lahko pomaga učencem razviti trajne navade za zdravje in dobro počutje in jim omogoča boljše razumevanje številnih dejavnikov, ki vplivajo na njihovo življenje.

2. CELOSTNO OBLIKOVANJE ZDRAVEGA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA

Če želimo spodbujati celostno razumevanje in prakticiranje zdravega življenjskega sloga, je pomembno, da poiščemo vse možnosti povezovanja ciljev različnih predmetov, ki nam to tudi omogočajo. Izkustveno učenje poudarja učenje skozi neposredne izkušnje, aktivnosti in praktično delo.

Razmišljala sem, kaj lahko sama naredim za to, da bi pripomogla k oblikovanju bolj zdravega življenjskega sloga učencev. Želela sem, da bi z učenci skupaj gradili spretnosti in vrednote, ki bi jih prenesli v vsakdanje življenje. Iz izkušenj vem, da medpredmetno povezovanje omogoča povezovanje podobnih vsebin in da na ta način pridobimo precej časa za poglobljanje nekaterih vsebin.

Oblikovanja zdravega življenjskega sloga sem se z učenci lotila po naslednjih korakih:

- določanje ciljev,
- povezovanje predmetov,
- načrtovanje aktivnosti,
- praktično učenje,
- vključitev zunanje ustanove,
- sodelovanje in timsko delo,
- razumevanje pomena zdravega življenjskega sloga,
- vključitev v projekt Živim zdravo,
- spremljanje napredka.

a) Določanje ciljev

Cilj je bil spodbujati zdravo prehrano, telesno aktivnost, duševno zdravje in druge vidike zdravega življenjskega sloga. Z medpredmetnim povezovanjem sem načrtovala različne dejavnosti preko katerih so učenci dosegali procesna oz. vseživljenjska znanja. Medpredmetno načrtovanje je temeljilo na povezovanju športa, gospodinjstva, naravoslovja in tehnike, matematike ter slovenščine. Najprej sem poiskala tiste cilje, ki so predmetom skupni. Nato sem dodala še ostale cilje, ki se povezujejo z zdravim življenjskim slogom.

Sledila sem naslednjim ciljem:

- pri naravoslovju in tehniki

Učenke/učenci:

- razložijo pomen pestre in uravnotežene prehrane za rast, razvoj in zdravje ljudi,
- predstavijo in pojasnijo vzroke in posledice podhranjenosti in prehranjenosti ljudi,
- ločijo hrano po izvoru in načinu predelave,
- pripravijo različne vrste jedi,
- razložijo, zakaj se živila pokvarijo in je trajnost različnih živil omejena,
- utemeljijo, da so tudi sami odgovorni za svoje zdravje,
- pojasnijo, da lahko nekatere bolezni in poškodbe sami preprečijo z odgovornim ravnanjem,
- razložijo, zakaj je zasvojenost z nikotinom, alkoholom ali mamili bolezen, ki ima hude posledice, ter da je zasvojenost lažje preprečevati kot zdraviti.

- pri gospodinjstvu

Učenke/učenci:

- razvijajo odgovornost za svoje zdravje,
- so zavzeti za predstavljanje svojega dobrega zdravja in zdravih navad,
- analizirajo pomen doma in družine za dobro fizično počutje, zdravje higienske okolice in pravilno prehrano,
- razumejo priporočila zdrave prehrane,
- interpretirajo prehranske navade,
- spoznajo nekatere načine prehranjevanja,
- analizirajo človekove potrebe po hranilni in energijski vrednosti,
- izdelajo oglasni material: plakat, članek za šolsko glasilo, prispevek za šolski radio o šolski prehrani,
- razumejo pomen pravilnega shranjevanja živil,
- razumejo pravilen način dela z živilom,
- razvrščajo živila v skupine glede na hranljive snovi,
- interpretirajo spremembe hranljivih in zaščitnih snovi v času mehanske in toplotne obdelave,
- analizirajo lastnosti živil, ki jih uporabljamo pri pripravi,
- znajo pri svojem delu uporabljati kuharske knjige, recepte,
- usvajajo spretnosti priprave in postrežbe hrane,
- pri pripravi hrane organizirajo svoje delo po načelih higienskega minimuma,
- poznajo pripomočke in aparate za obdelavo živil in pripravo hrane,

- poznajo kuhhalno in servirno posodo in pribor,
- pripravljajo pogrinjke za različne priložnosti,
- usvajajo primerno obnašanje pri jedi.

- pri športu

Učenke/učenci:

- izboljšujejo gibalne in funkcionalne sposobnosti, skladnost/koordinacija gibanja, moč, hitrost, gibljivost, ravnotežje, natančnost, aerobna vzdržljivost,
- poznajo in razumejo pomen vpliva redne in dovolj intenzivne športne vadbe na telesno držo, kondicijsko pripravljenost, zdravje in dobro počutje,
- razumejo pomen gibanja in ustrezne športne dejavnosti, higijene, uravnotežene prehrane, pitja tekočine in počitka za dobro počutje in zdravje,
- razumejo pomen redne spremljave gibalne učinkovitosti,
- oblikujejo pozitivne vedenjske vzorce (vztrajnost, samozavest, medsebojno sodelovanje in pomoč, strpnost, sprejemanje drugačnosti, spoštovanje športnega obnašanja, odnos do varovanja šolske lastnine in športne opreme, naravovarstveno ozaveščanje),
- razumejo različnost v gibalni učinkovitosti posameznikov.

- pri slovenščini

Učenke/učenci:

- berejo recepte, jedilne liste,
- zbirajo podatke ali mnenja o določenem vprašanju,
- spoznajo značilnosti in pomen ankete,
- znajo rešiti anketni vprašalnik,
- ogledajo si primer anketnega lista,
- evalvirajo anketo in interpretirajo rezultate.

- pri matematiki

Učenke/učenci:

- uporabljajo orodja za zbiranje in predstavitev podatkov,
- spoznajo in uporabljajo različne tehnike štetja,
- beležijo štetje v preglednice,
- prikažejo podatke s tortnim prikazom ter prikazom s stolpci in vrsticami,
- rešijo problem, ki zahteva zbiranje in urejanje podatkov, njihovo predstavitev ter branje in interpretacijo.

b) Povezovanje predmetov

Medpredmetno načrtovanje je za učitelja zahtevno, saj zahteva dobro poznavanje učnih načrtov vseh predmetov. Učitelj mora izhajati iz psihosocialnega razvoja otroka in graditi na učenčevem predznanju. Medpredmetnega načrtovanja se na šolah pogosto poslužujemo pri načrtovanju projektnih nalog in ob izvedbi naravoslovnih, športnih, kulturnih in tehniških dni dejavnosti, manj pa pri obravnavi določenih vsebin pri pouku.

Naloga medpredmetnega povezovanja je premagovanje ločnic med učnimi predmeti, zavestno vzpostavljanje zveze med sorodnimi učnimi vsebinami znotraj enega ali več predmetov, da bi

dosegli čim bolj celostne izobraževalne učinke, ki bi učencem omogočili celostno razumevanje sveta. Takšno načrtovanje pouka prinaša tudi vsebinsko racionalnost, ekonomičnost in boljšo učno uspešnost (Perko 2009, 13). Tako zmanjšamo podvajanje vsebin pri pouku.

Različni predmeti lahko prispevajo k doseganju zdravega življenjskega sloga. Na primer, pri slovenščini so učenci pripravili anketo, iskali recepte, sestavljali svoje recepte, pri matematiki so predstavljali rezultate anket, pri gospodinjstvu so pripravljali zdrave obroke, pri naravoslovju in tehniki so razmišljali o lastni odgovornosti za svoje zdravje (higiena, spanje, zadostno število obrokov, prosti čas, druženje ...), pri športu pa so bili gibalno aktivni.

c) Načrtovanje aktivnosti

- spodbujanje gibanja na vsakodnevnih poteh (peš, s kolesom, skirojem, avtom, avtobusom)
- zbiranje višinskih metrov
- spremljanje gibalnega napredka
- priprava ankete
- zbiranje, prikaz in analiza podatkov
- delavnica na temo zdravja
- iskanje receptov
- priprava zdravih obrokov

č) Praktično učenje

Moj namen je bil, da učencem omogočim večjo aktivnost in samoiniciativnost pri pouku in s tem dvignem kakovost učenja. Znano je, da je učenje tem bolj uspešno, čim bolj je aktivno in življenjsko vpeto v reševanje za učenca pomembnih problemov.

d) Izvajanje aktivnosti

Aktivnosti so potekale daljše časovno obdobje (strnjeno tri tedne), v šolskem in v domačem okolju. Učenci so vsakodnevno beležili način prihoda in odhoda v šolo (peš, s skirojem, kolesom, avtom, avtobusom) in zbirali podatke, ki so jih kasneje uredili v tabeli in grafično prikazali s stolpičnim prikazom. Ugotovili so, da največ učencev v našem oddelku hodi v šolo in domov peš, nikogar pa v teh treh tednih niso pripeljali ali odpeljali v šolo z avtom. Učenci so se povezali in se dogovarjali, da v šolo in iz šole hodijo skupaj peš in se tako tudi družili. V domačem okolju so učenci spremljali, kako se družinski člani gibajo na vsakodnevnih poteh. Vsak učenec je za svojo družino zbral in uredil podatke ter jih prikazal z vrstičnim prikazom. V oddelku smo zbirali podatke o osvojenih višinskih metrih, tako da je vsak otrok dnevno zabeležil svoje osvojene višinske metre (relativno višino), ki jih je prehodil v šoli in doma. Učenci so med seboj tekmovali, kdo bo osvojil več višinskih metrov. Na koncu so vse zbrane podatke prikazali s skupnim grafom. Ugotovili so, da so med tednom osvojili precej manj višinskih metrov kot med vikendi. Razlog za to je bil, ker med tednom niso imeli toliko časa, da hodijo na bližnji hrib, med vikendom pa so z družino odhajali na višje točke, da so nabirali višinske metre. Za vodene gibalne dejavnosti sem določila pet aktivnosti, ki so jih izvajali vsako uro športa in sicer: počepi, žabji poskoki, sklece, trebušnjaki in polmost. Učenci so vsako aktivnost izvajali eno minuto, šteli ponovitve in jih zabeležili v svoj dnevnik zdravega življenja (slika 1). Ugotovili so, da so na začetku dajali prednost številu ponovitev, ne pa pravilni izvedbi.

Kasneje so se bolj osredotočili na pravilno izvedbo in zato je bilo ponovitev v eni minuti manj. V teh treh tednih so se res vsakodnevno gibal in skrbeli za fizično aktivnost v šoli in doma.

Po skupinah so pripravili pisne ankete o prehrani. Zanimalo jih je, koliko obrokov dnevno zaužijejo, kdo pripravlja obroke, kaj najraje jedo, kaj znajo pripraviti že sami, kolikokrat na teden jedo zelenjavo, sadje in ribe, katero sadje in zelenjavo imajo najraje. Ugotovili so, da jih večina med tednom ne zajtrkuje in da jih večina kosilo je v šoli. Nekateri učenci si znajo sami pripraviti jajca, skuhati hrenovko, speči palačinke. Sadje imajo raje kot zelenjavo. V treh tednih so imeli samo pri dveh družinah na jedilniku ribe.

Po skupinah so si na spletu ogledali prehransko piramido in prehranski krožnik, katerih živil morajo zaužiti več in katerih manj, katera živila vsebujejo maščobe in koliko maščob. Vse to so poskušali upoštevati pri sestavljanju svojih zdravih jedilnikov. Pri jedilnikih so upoštevali tudi to, da izbrane jedi jedo, da ne bi hrane zavračali. Ogledali so si različne postopke priprave, obdelave in shranjevanja hrane.

S pomočjo kuharskih knjig so poiskali različne recepte za zdrave obroke. Pripravili so predloge za zdrav zajtrk, malico, kosilo, popoldansko malico in večerjo. Pogoj je bil, da pripravijo uravnotežene obroke. Natančno so morali prebrati recepte in jih prepisati v svoj dnevnik. Določiti so morali količino sestavin, pripomočke in opisati pripravo obrokov. Vse obroke so doma tudi pripravili, primerno servirali na krožnike, fotografirali in jih predstavili sošolcem (slika 2). Vsak učenec si je izbral en sošolčev predlog jedi in ga preizkusil doma, v šoli pa so potem izmenjevali mnenja o zahtevnosti priprave posameznih jedi, o receptih in o okusih.

Na delavnici o zdravih navadah in zasvojenosti so učenci s pomočjo besedila o gospodu Janezu poskušali prepoznati vse slabe navade, ki jih ima gospod. Z anketo smo preverili, če poznajo energijske pijače, katere pijače poznajo in če so jih že poskusili. Ugotovili smo, da jih poznajo kar precej, da vedo, da jih pijejo starejši učenci, celo vrstniki, da pa v našem razredu še nihče ni poskusil take pijače. Pogledali so si kratke izobraževalne filme o kajenju cigaret in elektronskih cigaret. Medicinska sestra je s pomočjo cigarete, vate in brizgalke učencem pokazala, kako s kajenjem uničujemo svoja pljuča. Pogovarjali smo se o različnih oblikah zasvojenosti (alkohol, droga, telefon, računalnik, hrana) in kako rešiti takšne težave, kje poiskati pomoč. Za zaključek smo preverili, koliko časa so otroci lahko na telefonu ali računalniku, kdo jih kontrolira in kako, kdo še nima telefona. Ugotovila sem, da je pri tej starosti nadzor staršev še vedno velik, da so učenci v povprečju po dve uri na dan na telefonu ali računalniku (po njihovem pripovedovanju). Pet otrok nima svojega telefona, imajo pa na voljo telefon staršev. Otroci so povedali, da so tudi njihovi starši veliko na telefonih, več kot oni, kar pa je zaskrbljujoče. Ugotovili smo, da so bili učenci v času izvajanja teh aktivnosti manj na računalniku in na telefonih, da so jedli bolj zdrave in uravnoteženo, da so več razmišljali o zdravi prehrani in da so se več gibal, ker so nabirali višinske metre.



SLIKA 1 (lastni arhiv): Dnevnik zdravega življenja. Slika 2 (lastni arhiv): Zdrav zajtrk.

e) Vključitev zunanje ustanove

V proces izobraževanja o zdravem življenjskem slogu je bila vključena tudi medicinska sestra iz ZD Kamnik, ki je pripravila delavnico na temo zdravih navad.

f) Sodelovanje in timsko delo

Pri vseh aktivnostih so učenci spodbujali drug drugega, sodelovali med seboj, delili svoje izkušnje in ideje. Vsak učenec je sošolcem predstavil zdrav obrok, ki ga je pripravil sam.

g) Razumevanje pomena zdravega življenjskega sloga

Učenci so se skozi različne aktivnosti naučili, kaj je zdravo in zakaj je to za njih pomembno. Ogledali smo si dokumentarni film o gojenju bombaža v Indiji, ki prikazuje, kako nezdravo okolje in nezdrav življenjski slog vplivata na zdravje ljudi.

h) Vključitev v projekt zdravo živim

Vključili smo se v projekt Živim zdravo društva za trajnostni razvoj Sobivanje. Namen projekta je bil, da so učenci aktivno razmišljali in sodelovali v športnih aktivnostih in pri zdravi prehrani.

i) Spremljanje napredka

Učenci so sproti beležili svoj dosežek pri nekaterih gibalnih nalogah (število pravilno izvedenih ponovitev v določenem času) in sproti spremljali svoj napredek (slika 3).

počepi	37	25	23	22	21	19
žabji poskoki	20	35	24	23	23	19
sklece	10	17	16	20	15	11
trebušnjaki	21	30	22	23	21	20
polmost	23	23	23	20	20	22

SLIKA 3 (lastni arhiv): Spremljanje lastnega gibalnega napredka.

3. SKLEP

Spodbudno učno okolje otrokom omogoča, da pridobivajo pozitivne občutke in so bolj zavzeti za delo. Z medpredmetnim povezovanjem sem otrokom omogočila, da cilje, ki se nanašajo na zdrav življenjski slog (prehrano, gibanje, zdravje), dosežejo čim bolj izkustveno in da jih prenesejo v vsakdanje življenje. Učenci so spoznali, da lahko zmorejo sami. Pri aktivnostih so

se zelo trudili, z veseljem iskali recepte, pripravljali različne jedi, jih predstavljali sošolcem in delili ideje. Zanimanje je bilo izjemno, kajti mnogi so potem doma preizkušali tudi recepte svojih sošolcev. Povedali so mi, da so napredovali pri pripravi obrokov, da so pripravljali jedi samostojno (tudi zahtevnejše obroke), da so razmišljali o zdravih živilih iz domačega okolja. Pri športu so si delili ideje za izlete in nabiranje višinskih metrov, med seboj celo tekmovali, se povezovali in skupaj nabirali višinske metre, kolesarili. Pri vseh dejavnostih so se spodbujali in sodelovali. Učenci prej niso vedeli, da predmetne vsebine med seboj lahko povezujemo in da se še nikoli niso učili na tak način. Medpredmetnega povezovanja se v šoli zagotovo poslužujemo premalo, kar bi bilo potrebno spremeniti, če želimo dvigniti kakovost učenja. Menim, da je tak način dela otrokom bližji in bolj zanimiv. Potrebno je pokazati, da so stvari povezane, prepletene in da svet deluje celostno. Učenci na tak način pridobivajo bolj uporabno, trajno in celostno znanje.

LITERATURA IN VIRI

- [1] A. Širec, K. Arzenšek, S. Deutsch, V. Košpenda, V. Kumer, J. Laco et al. (2011). Medpredmetno povezovanje kot strategija za kakovostno učenje učencev v osnovni šoli. Dosegljivo: <https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:doc-TW57QGYK>. (14. 8. 2013) [Datum dostopa: 6. 10. 2023].
- [2] M. Volk, T. Štemberger, A. Sila, N. Kovač (2020). Medpredmetno povezovanje: pot do uresničevanja vzgojno-izobraževalnih ciljev. Dosegljivo: <https://www.hippocampus.si/ISBN/978-961-293-013-4.pdf>. [Datum dostopa: 6. 10. 2023].
- [3] J. Perko (2009). Načrtovanje medpredmetnih didaktičnih sklopov, Diplomsko delo, Filozofska fakulteta Univerze v Mariboru.
- [4] M. Balaban, M. Zaletel (2000). Vpliv zdravstvene vzgoje na prehrano osnovnošolca. Dosegljivo: <https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:doc-07TA1QX5>. (16. 9. 2009) [Datum dostopa: 7. 10. 2023].
- [5] NIJZ [splet]. Dosegljivo: https://nijz.si/wpcontent/uploads/2022/07/zdravje_skozi_umetnost_update_09_09_2016.pdf. [Datum dostopa: 6. 10. 2023].
- [6] Š. Kuralt (2023). Debelost otrok bo družbo drago stala. Dosegljivo: https://www.slofit.org/Portals/0/Delo_Debelest%20otrok%20bo%20druzbo%20drago%20stala.pdf. (18. 3. 2023) [Datum dostopa: 6. 10. 2023].
- [7] Zavod RS za šolstvo. Digitalizirani učni načrt. Dosegljivo: <https://dun.zrss.augmentech.si/#/> [Datum dostopa: 6. 10. 2023].

SODELOVALNO POUČEVANJE PRI URAH GOSPODINJSTVA

POVZETEK

»Tudi doma se dogajajo nezgode«, je naslov poglavja v učbeniku za gospodinjstvo v 5. razredu. Skrb za lastno zdravje in zdravje sočloveka mora postati velika vrednota naših učencev. Vsebine prve pomoči so za vse nas življenjskega pomena.

Ker je sodelovalno poučevanje dobra priložnost za interdisciplinarno povezovanje, sem se pri obravnavi te teme vključila k uram gospodinjstva v 5. razredu. Ure so bile izvedene po različnih modelih sodelovalnega poučevanja z učiteljico razrednega pouka.

V prispevku bom predstavila načrtovanje, izvedbo ter evalvacijo različnih dejavnosti, s katerimi so učenci pridobili nova teoretična znanja, izboljšali svoje spretnosti ter predvsem ozavestili nujnost nudenja prve pomoči. Dejavnosti so bile v večji meri praktično naravnane. Učenci so se naučili oskrbeti huje krvavečo rano, imobilizirati poškodovano okončino ter izvesti temeljne postopke oživljanja. Po teoretični obravnavi drugih vrst poškodb so izdelali lastno razredno knjižico in jo naslovili »(Za)znam in pomagam«.

Vsak učitelj lahko obogati ure pouka z znanji, ki jih formalno ali neformalno pridobiva glede na svoje interese. S sodelovanjem in povezovanjem učiteljev lahko nadgrajujemo učne ure, ki postanejo velik doprinos h kakovosti izobraževanja.

KLJUČNE BESEDE: sodelovalno poučevanje, prva pomoč, gospodinjstvo

COLLABORATIVE TEACHING IN HOME ECONOMICS LESSONS

ABSTRACT

»Accidents also happen at home« is the title of a chapter in the 5th-grade Home economics school book. Taking care of our own health and well-being of others should become a significant value for our students. The knowledge of first aid is essential for all of us.

Because collaborative teaching provides a good opportunity for interdisciplinary connections I have joined the 5th-grade Home economics lessons when learning this topic. The lessons were conducted using various models of collaborative teaching with the classroom teacher.

In my contribution I will present the planning, implementation and evaluation of various activities through which students gained new theoretical knowledge, improved their skills and above all became aware of the importance of providing first aid. The activities were primarily practical. Students learned how to care for a severe bleeding wound, immobilize an injured limb and perform fundamental life-saving procedures. Following the theoretical explanation of other types of injuries they created their own classroom booklet titled »I know and I help«.

Every teacher has the opportunity to enhance their teaching hours with knowledge they acquire formally or informally based on their interests. By collaborating and connecting teachers we can improve teaching hours which become significant contribution to the quality of education.

KEYWORDS: collaborative teaching, first aid, home economics

1. UVOD

Prva pomoč je tema, ki je aktualna za poučevanje v vseh življenjskih obdobjih. Znanja s tega področja so v vsakdanjem življenju zelo koristna. Da bi učenci kar najbolje osvojili ta teoretična in praktična znanja, sva se z učiteljico razrednega pouka odločili, da pouk izvedeva v medsebojnem sodelovanju.

Sodelovalno poučevanje je učni pristop, pri katerem dva ali več učiteljev sodeluje pri načrtovanju, izvajanju in evalvaciji pouka. Vključuje skupno načrtovanje, deljene odgovornosti in usklajena prizadevanja za izpolnjevanje različnih potreb učencev.

Slovenski strokovnjaki s področja pedagogike poudarjajo pomen sodelovalnega poučevanja, ki vpliva na kakovost izvedenega pouka. Poznamo več vrst in oblik sodelovalnega poučevanja: izmenjava idej, medsebojna opazovanja, skupne učne vsebine in druge. Glede na pristope poznamo različne modele sodelovalnega poučevanja. Dve temeljni vrsti sodelovalnega poučevanja sta:

1) Tip A, pri katerem učitelja sočasno poučujeta isto skupino učencev.

Učitelja se morata sporazumeti glede stališč o izobraževanju, urejenosti učnega okolja, o načinih vzpostavljanja discipline, izbora učnih orodij ter preverjanja in ocenjevanja. Za timsko poučevanje se odločata glede na učne cilje in skladno s svojimi osebnostnimi lastnostmi, prepričanji in stališči, lastnimi močnimi in šibkimi področji ter upoštevata učne stile učencev. Znotraj tipa A lahko v praksi izvajamo več vrst sodelovalnega poučevanja:

- tradicionalno timsko poučevanje (učitelja poučujeta sočasno, izvajata različne dejavnosti),
- sodelovalno timsko poučevanje (učitelja poučujeta sočasno v nenehnem dialogu, npr. skupinsko delo),
- dopolnjujoče/podporno timsko poučevanje (učitelja si razdelita učne dejavnosti),
- vzporedno timsko poučevanje (vsak učitelj poučuje svojo skupino učencev),
- diferencirano timsko poučevanje (učitelja razdelita učence glede na predznanje in zmožnosti),
- mentorsko oz. nadzorno poučevanje.

2) Tip B, pri katerem učitelja tesno sodelujeta, a ne poučujeta iste skupine učencev oz. ne poučujeta iste skupine učencev hkrati.

Člani tima se redno sestajajo in načrtujejo pouk, poučujejo pa ločeno. Po sistemu kroženja vsak učitelj poučuje svojo podskupino glede na svojo specializacijo.

V prispevku navajam svoj primer dobre prakse – sodelovanje z učiteljico razrednega pouka. Kot specialna pedagoginja ure dodatne strokovne pomoči občasno izvajam v razredu. Glede na obravnavano snov, način podajanja snovi in dogovor z ostalimi učitelji, se vključujem k uram v razredu. Ker pa sem tudi mentorica interesne dejavnosti prva pomoč, sem se vključila v izvedbo pouka gospodinjstva v 5. razredu.

Cilj najinega skupnega poučevanja je odprtost in fleksibilnost naše šolske kulture ter približevanje učnih vsebin resničnemu življenju.

2. NAČRTOVANJE SODELOVALNEGA POUČEVANJA

Z učiteljico razrednega pouka sva načrtovali izvedbo ur pouka gospodinjstva v 5. razredu. Načrtovali sva 4 ure v vsakem od dveh oddelkov. Glede vsebine in načina podajanja snovi sva se dogovarjali v živo in preko elektronske pošte. Skupaj sva določili teme, ki glede na učni načrt sodijo v obravnavo. V tabeli 1 je prikazano načrtovanje pouka glede na model sodelovalnega poučevanja, vsebino in zastavljene cilje ter okviren potek.

TABELA 1. Načrtovanje ur pouka pri gospodinjstvu z učiteljico razrednega pouka.

MODEL SODELOVALNEGA POUČEVANJA	vsebina	cilji	potek
tradicionalno timsko poučevanje	oskrba zloma, zvina, izpaha zgornje okončine (imobilizacija) oskrba hujše krvavitve (kompresijska obveza)	<ul style="list-style-type: none"> - prepozna poškodbo in jo ustrezno oskrbi - uporabi ustrezne materiale 	<p>Vodim razgovor o poškodbah okostja. Prikažem imobilizacijo zapestja, podlahti, nadlahti, ključnice in komolca. Vodim razgovor o hujši krvavitvi. Prikažem izvedbo kompresijske obveze. Učiteljica RP pomaga pri nadzoru nad praktičnim delom parov/trjk.</p>
vzporedno timsko poučevanje	temeljni postopki oživljanja	<ul style="list-style-type: none"> - ustrezno vodi komunikacijo s poškodovanim - natančno opazuje prikaz učitelja 	<p>Po teoretičnem uvodu vodim prikaz temeljnih postopkov oživljanja na lutki, tudi z AED. Učenci se razdelijo v 2 skupini. 1. skupina pri meni vadi postopke oživljanja 2. skupina pri učiteljici RP vadi imobilizacijo in obvezo (ponovitev prejšnje ure)</p>
sodelovalno timsko poučevanje	pregled ostalih pomembnih tem (zastrupitve, dihalna zapora, poškodba očesa in zoba, opekline ...)	<ul style="list-style-type: none"> - sodeluje v razgovoru in delu v skupini/paru/triojki 	<p>Ob predstavitvi vodim razgovor in prikaz ostalih pomembnih tem iz prve pomoči. Učiteljica RP se vključuje z dodatnimi pojasnili glede na učni načrt in standarde znanj.</p>
dopolnjujoče/podporno poučevanje	izdelava razredne knjižice	<ul style="list-style-type: none"> - izdelava del razredne knjižice z naslovom: (Za)znam in pomagam 	<p>Učenci v paru izdelajo posamezne strani knjižice, obe učiteljici nudiva pomoč pri delu. Pripravim fotografije in sheme posameznih korakov. Oblikujem in natisnem knjižico v pomoč pri učenju. Učiteljica RP pripravi učni list za ponovitev snovi.</p>

3. IZVEDBA UR POUKA PRI GOSPODINJSTVU

Načrt dela je bil okviren, učiteljici sva sproti prilagajali potek in vsebino izvedenih ur. V 5. razredu imajo učenci na urniku le eno uro gospodinjstva na teden, praktično delo pa zahteva več časa, zato je bilo potrebno dobro sodelovanje in nekaj prilagajanja.

Pri poučevanju teh vsebin je potrebno biti pozoren na tesno povezovanje teoretičnih in praktičnih vsebin, spodbude in pozitivne povratne informacije ter razvoj ročnih in komunikacijskih spretnosti. Kot učinkoviti pristopi k podajanju znanj prve pomoči se izkazujejo:

- nazorna razlaga in praktičen prikaz,
- učenje po korakih (od lažjega k zahtevnejšemu, od znanega k manj znanemu),
- uporaba kratic (npr. PLOD – počitek, led, obveza, dvig),
- razlaga ob ogledu videoposnetkov, slik, shem,
- namerno napačno ravnanje učitelja v fazi utrjevanja v namen razvoja kritičnega mišljenja.

V nadaljevanju bom opisala, kako sva izvedli posamezne ure:

a) Poškodbe okostja, hujše krvavitve

Po uvodni krajši teoretični predstavitvi pomena in naloge krvi ter nevarnosti izgube večje količine krvi, sem učencem prikazala nameščanje kompresijske obveze, s katero zaustavljamo obsežnejše krvavitve.



SLIKA 1: Kompresijska obveza. SLIKA 2: Preverjanje obveze. SLIKA 3: Obveza na nogi. SLIKA 4: Obveza na roki.

Učencem sem predstavila osnovno znanje o okostju, posebej smo našteali kosti zgornje okončine. Učenci so iz poznanih dogodkov poškodb sami izluščili tri ključne vrste poškodb: zlom, zvin in izpah. Na enem izmed učencev sem prikazala imobilizacijo zgornje okončine. Razdelili so se v skupine po tri ter vadili eden na drugem. Z učiteljico sva delo v skupinah nadzirali in učencem svetovali pri posameznih korakih dela.



SLIKA 5: Imobilizacija zapestja. **SLIKA 6:** Ruta pestovalka. **SLIKA 7:** Imobilizacija ključnice. **SLIKA 8:** Imobilizacija nadlahti.

b) Temeljni postopki oživljanja

Že več let sodelujem z Območnim združenjem Rdečega križa Domžale, kjer si za namene učenja lahko izposodim lutko ter avtomatski zunanji defibrilator. Z učenci smo se najprej naučili prepoznati ključna znaka, pri katerih je potrebno oživljanje. Preverili so odzivnost ter dihanje ter se na podlagi odsotnosti obeh znakov odločili za nadaljnje postopke. Poklicali so na pomoč, priskrbeli defibrilator, določili mesto stisov ter izvajali umetno masažo srca ter se nekateri preizkusili tudi z umetnim dihanjem.

V začetnem delu ure so vsi učenci poslušali razlago in si ogledali praktičen prikaz, nato pa se razdelili v 2 skupini. Prva skupina je najprej vadila izvajanje temeljnih postopkov oživljanja, druga skupina pa je pri učiteljici RP vadila praktične vsebine prejšnje ure.



SLIKA 9: Preverjanje dihanja. **SLIKA 10:** Določanje mesta za stise. **SLIKA 11:** Umetno dihanje. **SLIKA 12:** Učenje TPO.



SLIKA 13: Položaj nezavestnega.

c) Nekatere ostale teme iz prve pomoči

Ob projekciji predstavitve smo obdelali še nekatere druge vrste poškodb in nudenje prve pomoči ob le-teh (zastrupitve, odrgnine in ugriznine, zapora dihalne poti, opekline, poškodba očesa in zoba, nezavest, klic v sili). Učiteljica RP me je ob podajanju snovi dopolnjevala s poudarki iz učnih ciljev, ki naj bi jih učenci dosegali.

č) Izdelava knjižice

Pridobljeno teoretično in praktično znanje so učenci predstavili z izdelavo razredne knjižice. Ker so pri prvi pomoči pomembni koraki prepoznavanje same poškodbe, poznavanje postopkov

nudjenja prve pomoči ter želja pomagati ljudem, smo jo naslovili (Za)znam in pomagam. Učenci so se razdelili v pare in izdelali posamezne strani skupne knjižice.

Na naslovnici so predstavili verigo, ki prikazuje, kako pomemben člen je prva pomoč, ki je hkrati tudi most do nujne medicinske pomoči. Na ostalih straneh so zapisali kratka navodila za nudenje prve pomoči ter jih opremili z razrednimi fotografijami, shemami in kraticami. Obe učiteljici sva spremljali njihovo delo, jih spodbujali in jim svetovali.

Posamezne strani smo nato združili in nastala je knjižica, ki jim je bila v pomoč pri učenju tega poglavja pri pouku gospodinjstva.



SLIKA 14: Naslovnica knjižice. SLIKE 15, 17, 18: Vsebina knjižice.

4. EVALVACIJA OPRAVLJENEGA DELA

V tabeli 2 so povzete glavne prednosti in slabosti, ki sva jih po izvedenem pouku strnili sodelujoči učiteljici:

TABELA 2. Prednosti in slabosti sodelovalnega poučevanja.

PREDNOSTI	SLABOSTI
<ul style="list-style-type: none"> - več možnosti za praktično delo - večji nadzor nad potekom dela - interdisciplinarno povezovanje - večja aktivnost učencev - različnost pogledov sodelujočih učiteljic - medsebojna odgovornost - lažje vzpostavljanje discipline v razredu - razvijanje zaupanja med sodelavkama - več časa za posameznega učenca - večja pestrost metod in oblik dela - ozaveščanje lastnega dela in podpora drugemu učitelju 	<ul style="list-style-type: none"> - več časa za načrtovanje, pripravo - dinamika pouka (nenačrtovane odsotnosti, spremembe načrtovanega) - bolj negotovi začetki

5. SKLEP

Življenje je vrednota. Prva pomoč pa spretnost, ki se je lahko naučimo s praktičnimi vajami na tečajih. Zavedati se moramo, da lahko s preprostimi, a pravilnimi ukrepi rešimo življenje. (Ahčan, 2007)

Znanje prve pomoči je vselej aktualno in pomembno je, da ga znamo na primeren način prenašati tudi otrokom. Petošolci so se izvedenih ur veselili, pri njih so zbrano sledili razlagi in zastavljali vprašanja. Še posebej radi so delali praktično. V tem delu se je način poučevanja, sodelovanje učiteljev, izkazal za ustrezno izbiro.

Knjižica, ki so jo učenci sami izdelali, jih bo opomnila na pomembne postopke nudenja prve pomoči ter jim koristila pri učenju obravnavanih tem. Z zapisom in oblikovanjem strani so se potrudili, tako da je nastal ličen in vsebinsko bogat izdelek.

LITERATURA IN VIRI

- [1] U. Ahčan, Prva pomoč – priročnik za učence in dijake, 2007
- [2] K. P. Škerjanc, Sodelovalno poučevanje – projekt didaktična prenova, delovno srečanje svetovalcev, ZRSŠ, 2007
- [3] Učni načrt za gospodinjstvo, program osnovna šola, dostopno: https://www.gov.si/assets/ministrstva/MVI/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_gospodinjstvo.pdf (10. 9. 2023)

GIBALNE DEJAVNOSTI V PODALJŠANEM BIVANJU

POVZETEK

V prispevku opisujem, kako pomembno je dobro počutje učencev v podaljšanem bivanju. V današnjem času učenci preživijo velik del dneva v šoli. Predstavim primere dobre prakse, ki sem jih izvedla v podaljšanem bivanju, z učenci prvega razreda. Naravne oblike gibanja mora obvladati vsak otrok. Vključim jih v usmerjeno in neusmerjeno preživljanje prostega časa v podaljšanem bivanju. V kolikor se učenci dovolj gibajo, lažje sledijo pouku in lažje pišejo domače naloge. Učinkoviteje se tudi učijo. Na dobro psihofizično počutje vplivata tako gibanje kot sprostitvene dejavnosti.

KLJUČNE BESEDE: gibanje, sprostitvena dejavnost, zdravje, naravne oblike gibanja

MOVEMENT ACTIVITIES DURING AFTERNOON LESSONS

ABSTRACT

In the article, I describe how important the well-being of pupils is during afternoon lessons. Nowadays pupils spend a large part of the day at school. I present examples of good practice that I implemented in the afterschool activities, with first grade students. Every child must master the natural forms of movement. I include them in a directed and undirected spending of free time during afterschool lessons. As long as the pupils are moving enough, it is easier to follow lessons and to write homework more easily. They also learn more effectively. Well-being is also influenced by both - physical exercise and relaxation activities.

KEYWORDS: movement, relaxation activity, health, natural forms of movement

1. UVOD

»Gibanje je staro toliko, kot je star človek. Bilo je edini način, s katerim so naši predniki preživel in si tudi popestrili življenje. Hodili so, ko so se selili iz kraja v kraj, tekli so pred pobesnelimi živalmi, preskakovali so potoke, plezali po drevesih, ko so iskali hrano. Vse to iz enega samega razloga: preživeti. Odrasli so prenašali svoje življenjske izkušnje na potomce, pri čemer je bilo posnemanje vsakdanjih opravil sestavni del vzgoje. Otroci pa niso tako sposobni kot odrasli, zato so dejavnosti prilagodili svojim sposobnostim in svojemu dožemanju, kar je privedlo do aktivnosti, ki jih danes imenujemo igra. Ker dejavnost ni bila več tesno povezana s preživetjem, je pridobila tudi navdih zabavnosti in tekmovalnosti« [1].

»V današnjem času se je človek gibavno polenil. Otroci večji del dneva prebijejo v zaprtih prostorih, predvsem pred računalnikom, televizijo, v šolskih klopeh. Pomanjkanje prostora je povsod veliko, doma v stanovanju in zunaj, kjer so parkirni prostori, visoke zgradbe in trgovinski centri zasedli velik del zelenih površin. Vse preprečuje zadostno gibanje otroka in njegovo bivanje na zraku, s tem pa se zmanjšuje odpornost otroškega organizma, upočasnjuje se tempo telesnega razvoja in motorike« [1].

2. PODALJŠANO BIVANJE

Podaljšanega bivanja ne smemo razumeti kot nadaljevanje pouka po pouku ali ga ločiti od pouka – pouk in podaljšano bivanje moramo obravnavati kot celoto ter začititi njuno medsebojno povezanost in odvisnost [2].

Vzgojno – izobraževalno delo poteka v podaljšanem bivanju pod strokovnim vodstvom učitelja in vsebuje naslednje dejavnosti: sprostitevno dejavnost, ustvarjalno preživljanje časa, samostojno učenje ter prehrano [2].

1. Prehrana

Učenci se pripravijo na kosilo. Še posebej v nižjih razredih je potrebno nameniti pripravi na kosilo in kosilu samemu več časa, da učenci usvojijo nekatera temeljna pravila prehranjevanja (primerno obnašanje pri jedi, pravilna uporaba jedilnega pribora ...).

2. Sprostitevna dejavnost

Vse dejavnosti morajo biti usmerjene k razumevanju in doživljanju sprostitve, počitka ter k obnavljanju psihofizičnih moči učencev, ki so temeljni elementi zdravega načina življenja. Sprostitevne dejavnosti imajo rekreacijsko in socializacijsko vlogo. Dejavnosti, ki se odvijajo v tem času, niso ciljno usmerjene.

3. Samostojno učenje

Učenci se pri samostojnem učenju navajajo na samostojnost pri delu, opravljanju učne obveznosti; znanja pridobljena pri pouku utrdijo in poglobijo, pridobivajo učne navade in pozitiven odnos do učenja pod učiteljevim vodstvom. Učitelj učence motivira, jih usmerja, svetuje in včasih pomaga pri reševanju problemov. Upošteva tudi individualne sposobnosti učencev, jih navaja na različne oblike učenja ter postopno in sistematično uvaja učence v miselno aktivnost in samostojno organiziranje dela.

4. Ustvarjalno preživljanje časa

Delo načrtujemo tako, da si učenci ob različnih dejavnostih enakomerno razvijajo ustvarjalnost na kulturnem, umetniškem, športnem, delovno-tehničnem, raziskovalnem, ekološkem in drugih področjih [2].

3. GIBANJE IN IGRA

Skupinske igre, v katerih se otrok premika z naravnimi oblikami gibanja (hoja, tek, lazenje, plazenje, skoki, poskoki ...) imenujemo elementarne igre. Gibalne vsebine naredimo zanimivejše za otroke takrat, ko si pomagamo z domišljijo. Domišljjski svet je v tem obdobju namreč močno razvit [5].

Otroci si želijo biti v športu, ker smo jim prikazali šport kot zanimivo dejavnost. Veliko vlogo imata tudi družba in okolje, v katerem živimo [3].

»Šport v prvih korakih ni nič drugega, kot igra. In otroci jo obožujejo. Obožujejo vse kar je povezano z igro, kar je zanimivo in kar jim predstavlja izziv in ki ga relativno hitro lahko premagajo« [3].

Pomembni dejavniki za kakovostno izvajanje gibalnih dejavnosti so nedvomno primeren prostor ter ustrezno izbrani športni pripomočki [5]:

- Prostor za izvajanje iger: zaradi preprostosti jih izvajamo na zunanjem igrišču, travniku, jasi, lahko pa tudi v notranjem prostoru šole (učilnica, telovadnica, večnamenski prostor, ...).
- Pripomočki za izvajanje iger: so preprosti, za vsakdanjo uporabo, kot so robci, vrvi, kamenčki, rutke, zamaški. Tudi pravila igre so preprosta in jih prilagajamo starosti učencev. Pripomočke lahko izdelamo tudi skupaj z učenci iz odpadnega materiala, s katerimi uresničujemo cilje na področju gibanja.

4. PRIMERI DOBRE PRAKSE GIBANJA V PODALJŠANEM BIVANJU

Najosnovnejša gibanja, ki so se pojavila v začetnih fazah človeškega življenja imenujemo naravne oblike gibanja. Te so prikazane na sliki 1.



SLIKA 1: Naravne oblike gibanja [4].

V nadaljevanju je predstavljenih nekaj gibalnih iger, ki so primerne za učence 1. razreda [1]:

a) Ime igre: Lovci na race

Cilj: Razvijati natančnost in koordinacijo gibanja celega telesa.

Pripomočki: Časopisni papir, papirnate žogice.

Potek igre: Otroke razdelimo v dve skupini. Ena so račke, ki jih postavimo na en konec športne igralnice v kolono, druga polovica pa so lovci, ki stojijo v vrsti vzporedno z račkami. Igra se začne, ko se začnejo račke gibati ena za drugo in stopajo na rutke (postavljene drug za drugim v razmaku dveh korakov) gor in dol. Lovci mečejo penaste žogice in poskušajo zadeti bežeče račke. Račka je zadeta le, če ne stoji na rutki. Po določenem času skupini zamenjata vloge.

b) Ime igre: Twister

Cilj: Razvijati ravnotežje in ustvarjalno mišljenje.

Pripomočki: Kocka (vsaka ploskev je druge barve), 18 barvnih listov (po trije listi so enake barve kot ena ploskev kocke).

Potek igre: Liste mešano razporedimo po tleh in jih nalepimo. V vsaki igri eden od otrok meče kocko. Po vsakem metu otrok, ki je na vrsti, položi en del telesa na list, ki ustreza barvi kocke. Najprej eno nogo, potem drugo, nadaljuje z rokami. Kmalu so vsi prepleteni. Ko prvi od otrok ne doseže več lista prave barve, se igra konča in jo začnemo z novim metalcem kocke.

c) Ime igre: Met žoge z imeni živali

Cilj: Izpopolnjevati mete in lovljenja žogice.

Pripomočki: Papirnate žogice.

Potek igre: Otroci stojijo v krogu. Tisti z žogo imenuje žival in nekemu vrže žogo. Ko jo ta ujame, mora čim hitreje povedati, kje ta žival živi (voda, zrak, gozd, hlev, ...) Če se zmoti ali ne ujame žoge, mora žival oponašati.

č) Ime igre: Mini mesto

Cilj: Razvijati natančnost in spoznavati števila.

Pripomočki: Mini mesto, obroči iz papirnatih krožnikov.

Potek igre: Vsak otrok dobi tri obroče. Z določene razdalje skuša zadeti hišo, drevo ali stolpnico. Vsaka stavba je vredna določeno število točk.

d) Ime igre: Jaka sardina

Cilj: Razvijati hitrost in spodbujati medsebojno pomoč.

Pripomočki: Sardina.

Potek igre: En otrok je mačka, drugi pa sardina (v rokah drži sardino). Mačka teče za otrokom, ki drži sardino, in ga skuša ujeti. Otrok lahko poda sardino soigralcu, medtem ko izgovori njegovo ime in doda besedo sardina (npr. »Jaka sardina!«). Mačka sedaj lovi njega. Igralec, ki ga mačka ujame ali tisti, ki mu sardina pade iz rok, postane nova mačka.

e) Ime igre: Čarovnik in palčki

Cilj: Razvijati hitrost in medsebojno pomoč.

Pripomočki: Čarobna paličica, klobuk za dobro vilo.

Potek igre: Določimo čarovnika, ki z dotikom čarobne paličice otroke spreminja v palčke. Palčki počepnejo, reši pa jih lahko dobra vila tako, da se primeta za roke in naredita tri počepe.

f) Ime igre: Dinozaver

Cilj: Razvijati koordinacijo gibanja rok.

Pripomočki: Kartonasti tulci ali tulci iz časopisnega papirja različnih dolžin, škatla.

Potek igre: Dinozavrovo okostje (tulci) je raztreseno po vsem prostoru. Otrok ima v rokah dva daljša tulca, s katerima pobira kosti in jih nosi v škatlo.

g) Ime igre: Repki

Cilj: Sproščeno razvijati naravne oblike gibanja ter razvijati koordinacijo gibanja rok in nog.

Pripomočki: Rutke.

Potek igre: Vsakemu otroku za hlače zataknejo rutko, ki mora viseti iz hlač kot repek. Določimo dva otroka, ki drugim kradeta repke, medtem ko se jima skušajo izmikati.

h) Ime igre: Barve skupaj

Cilj: Razvijati sposobnost hitrega odzivanja in spoznavati barve.

Pripomočki: Rutke.

Potek igre: Učitelj razdeli rutke različnih barv učencem, vsakemu da svojo. Prosto tečejo po prostoru tako, da se ne dotaknejo nikogar. Na znak (glasba, plosk) se vsi otroci z enako barvo rutke zberejo skupaj. Potem rutke zamenjajo in igro ponovimo.

i) Ime igre: Papagaj

Cilj: Razvijati ustvarjalnost in sproščeno izvajati naravne oblike gibanja.

Pripomočki: Krona.

Potek igre: Otroci stojijo v koloni, drug za drugim. Otrok na čelu kolone je vodja. Na glavi ima krono z napisom »vodja«. Pomika se po prostoru in dela poljubne gibe. Drugi otroci ga morajo posnemati. Gibi se lahko izvajajo ob spremljavi ritma, s pomočjo rutk ali trakov, ... Menjavamo vodjo tako, da pridejo na vrsto vsi otroci. Vaje kaže prvi. Ko jo pokaže in nekajkrat ponovijo, gre na rep kolone.

3. SKLEP

Skoraj vsi prvošolci obiskujejo podaljšano bivanje. Po končanem pouku so utrujeni in brezvoljni. Naloga učitelja je, da poskrbi, da se učenci sprostijo. Pripravi jim dejavnosti in igre, ki jih imajo radi. Poskrbeti mora, da imajo dovolj gibanja. Prav je, da se izkoristi vsak trenutek za gibanje in zdrav način življenja. Telesna aktivnost, predvsem na svežem zraku, učence najbolj sprosti, tako psihično kot fizično. Rezultat vsega tega je, da se kasneje lažje zberejo in potrudijo pri pisanju domače naloge. Dan v šoli pa zaključijo zadovoljni in veseli.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Grojzdek, M., Tomazini, P., Videmšek, M., Štihec, J. & Karpljuk, D. (2007). *Gibalne igre z improviziranimi pripomočki*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- [2] Kos Knez, S. (2002). *Vzgojno-izobraževalno delo v podaljšanem bivanju v devetletni osnovni šoli*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- [3] Miklavc, A. (2015). *Šepetalec športnim otrokom: zakaj imajo otroci radi šport in kako jih starši pri tem spodbujamo?*. Domžale: MINAT.
- [4] Pajek, M. (2021, 7. november). *Naravne oblike gibanja (NOG)*. Pridobljeno 11. novembra 2023 iz <https://www.gimnasticna-zveza.si/wp-content/uploads/2021/11/naravne-oblike-gibanja.pdf>
- [5] Videmšek, M., Karpljuk, D., Videmšek, D., Breskvar, P. & Videmšek, T. (2018). *Prvi koraki v svet športa*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Z RAZVIJANJEM SPRETNOSTI REŠEVANJA KONFLIKTOV DO BOLJŠIH MEDOSEBNIH ODNOSOV IN DUŠEVNEGA ZDRAVJA OTROK

POVZETEK

Konflikti v šoli so povezani s problematiko komunikacije in ustvarjanjem medosebnih odnosov, čustva pa so tista, ki spodbujajo, izkrivljajo ali celo zavirajo medosebno komunikacijo. Bolj, ko smo zmožni razumeti svoja čustva, bolj večji smo v razumevanju in ustreznem odzivanju na čustva drugih. Otroci, ki prihajajo v šolo, prinašajo s sabo vse, kar so se naučili, svoje navade, prepričanja o sebi, drugih in o svetu. Taka različnost že sama po sebi neizogibno povzroča konflikte. Ker pa so sposobnosti in veščine za razreševanje teh pri večini otrok slabo razvite, so izidi sporov pogosto negativni. Sposobnost konstruktivnega urejanja konfliktov pomaga do boljšega duševnega zdravja in hkrati pozitivno vpliva na okolje in družbo kot celoto. Zato je pomembno, da že pri manjših otrocih spodbujamo razvijanje spretnosti reševanja konfliktov. Zlasti na razredni stopnji je primerno sredstvo za doseganje teh ciljev igra. Predstavljene igre otroke pripravijo na soočanje s konflikti in jih navajajo na konstruktivne pristope pri njihovem razreševanju. Ob rednem vključevanju iger opažam boljše medosebne odnose, učenci več komunicirajo, se poslušajo, ubesedijo svoje občutke, so bolj empatični ter večino sporov rešijo miroljubno. Naučene veščine lahko s pridom uporabijo v vsakdanjem življenju, izboljšajo kvaliteto medosebnih odnosov, samopodobo in pozitivno vplivajo na svojo okolico.

KLJUČNE BESEDE: komunikacija, čustva, reševanje konfliktov, igre

DEVELOPING CONFLICT RESOLUTION SKILLS FOR BETTER INTERPERSONAL RELATIONSHIPS AND CHILDREN'S MENTAL HEALTH

ABSTRACT

Conflicts at school are linked to communication issues and the creation of interpersonal relationships, and therefore emotions stimulate, distort or even inhibit interpersonal communication. The more we are able to understand our own emotions, the more skilled we are in understanding and responding appropriately to the emotions of others. When children come to school, they bring with them everything they have learned, their habits, their beliefs about themselves, others and the world. Such diversity in itself inevitably leads to conflicts. However, because most children have poorly developed skills and abilities to resolve them, the outcomes of conflicts are often negative. The ability to resolve conflicts constructively helps to improve mental health and at the same time has a positive impact on the environment and society as a whole. It is therefore important to encourage the development of conflict resolution skills in younger children. In classes of younger children play is an appropriate means of achieving these goals. The games presented here prepare children to deal with conflicts and encourage them to adopt constructive approaches to conflict resolution. When games are regularly included, I notice that interpersonal relations improve, pupils communicate more, listen to each other, articulate their feelings, are more empathetic and resolve most conflicts peacefully. They can use the skills they have learnt in their daily lives, improve the quality of their interpersonal relationships, their self-esteem and have a positive impact on their environment.

KEYWORDS: communication, emotions, conflict resolution, games

1. UVOD

Človek je socialno bitje, zato se komunikaciji ne more izogniti. Poslužuje se je vsakodnevno, enkrat bolj, drugič manj uspešno. Z njo ustvarja medosebne odnose ter konflikte kot posledice interakcij med udeleženci komunikacije.

2. KAJ JE KOMUNIKACIJA?

Komunikacija ni teorija, temveč vrsta veščin, ki se jih lahko učimo in naučimo. Vodi pa v oblikovanje kvalitetnejših medosebnih odnosov (Kristančič, 1999, str. 7). »Začne se s prvim krikom otroka in ne neha, dokler nam bije srce in delujejo možgani« (prav tam, 12). S pomočjo komunikacije vzpostavljamo medosebne odnose, se jih učimo ter se aktivno vključujemo v okolje, ki nas obkroža.

Ločimo kontaktno komunikacijo ali komunikacijo srečanj, kamor sodijo verbalna in neverbalna sporočila, elektronsko tehnološko komunikacijo in interpersonalno ali medosebno komunikacijo, kjer gre za oblikovanje medosebnih odnosov, ki trajajo dlje časa in imajo ciljno usmeritev. V vsakdanjem življenju človeka je tudi najpomembnejša.

Raziskave so dokazale, da je psihomotorični razvoj otroka bistveno odvisen od neposredne interpersonalne komunikacije otroka in tistih, ki ga negujejo. Bolj je ta komunikacija intimna, neposredna in trajna, večja je verjetnost, da bo otrok hitreje shodil in spregovoril, manj bo bolan itd. »Od intenzivnosti in kvalitete interpersonalne komunikacije sta odvisna tempo razvoja in kvaliteta človekovih možganov, osebnost in identiteta« (Brajša, 1993, str. 7). Samo slutimo lahko, kako pomemben je delež učitelja kot soakterja komunikacije z učenci.

a) Vloga čustev v komunikaciji

Pomembno vlogo v komunikaciji imajo čustva, saj lahko spodbujajo, izkrivljajo ali celo zavirajo medosebno komunikacijo. Zato se je potrebno poglobiti vase, približati lastnim čustvom, jih raziskati, v danem trenutku prepoznati, jih ubesediti in vrednotiti. Bolj ko poznamo svoja čustvena stanja, jasneje jih posredujemo drugim osebam in na ta način bogatimo naše humane medosebne odnose (Kristančič, 1999, str. 19).

Čustva ne bi smeli ignorirati, saj vodijo naše vedenje, oblikujejo vrednote in nas usmerjajo, tako da izberemo en način delovanja in ne drugega. Vplivajo tudi na zdravje in učenje (Schilling, 2000, str.1). Otroci z visoko razvitimi čustvenimi spretnostmi imajo tudi več možnosti za srečno in produktivnejše življenje ter obvladovanje miselnih navad, saj bolje prenašajo frustracije, ker znajo prepoznati in izraziti čustva. Se manj prepirajo in tepejo, saj razumejo besedna in nebesedna sporočila in se zavedajo, da njihovo vedenje vpliva na druge. Za svoja dejanja prevzamejo odgovornost. So manj nagnjeni k samouničevalnemu vedenju. So bolj zdravi, manj osamljeni, manj impulzivni ter bolj osredotočeni. Izboljšajo se njihovi medsebojni odnosi, z njimi vred pa tudi intelektualni dosežki.

Daniel Goleman, behavioristični znanstvenik in avtor knjige Čustvena inteligenca: zakaj je lahko pomembnejša kot IQ, meni, da nikakor ne bi smeli razvoja čustvenega življenja otrok

prepuščati naključju. Skupaj z zagovorniki te teze predlaga, da bi naj imela vsaka šola poleg že obstoječega učnega načrta dodatek k temu, t.i. učni načrt za razvijanje čustvene inteligence. Z vzgajanjem in preventivnim delovanjem, bi dosegli, da bi se otroci spoznali z veččinami za soočanje z življenjem.

Prva šola za učenje čustvenih spretnosti je dom. Starši morajo sami obvladati določeno stopnjo čustvene pismenosti, da lahko pomagajo otrokom ustrezno ravnati s čustvi. Kako bo otrok v določeni situaciji odreagirati pa ni odvisno samo od vzgoje, ampak tudi od temperamenta, ki je prirojen.

b) Nadziranje čustev

Ne moremo preprečiti, da otrok ne bi imel več čustvenih izbruhov, lahko pa ga naučimo nadzorovati njihovo trajanje in vedenje, ki izbruhu sledi. Prvi korak pri učenju nadziranja čustvenih odzivov je razvijanje zavedanja sebe. Otrok se bo naučil biti pozoren na svoja notranja stanja in izražati, kaj čuti. Čustva bo lahko obvladal ter si znal hitreje opomoči od slabega razpoloženja. Poskus zanikanja čustev ali odvzema teh iz zavesti povzroča nevroze, nespečnost ter nesposobnost komunikacije. Drugi korak je naučiti otroka, da ne izbruhne takoj in tako pridobi nekaj časa. V tem času se pomiri in se lahko mirno sooči z drugo osebo.

c) Sposobnosti, ki vodijo v dobre medsebojne odnose

Ključne sposobnosti za razvijanje dobrih medsebojnih odnosov so »empatija, poslušanje, poznavanje neverbalnih namigov in zmožnost shajanja s čustvi drugih, t.j. pravilno razumevanje, ustrezno odzivanje, konstruktivno sodelovanje in reševanje sporov« (Schilling, 2000, str. 11).

Empatija kot sposobnost vživljanja in sočustvovanja izhaja iz samozavedanja, odigra pomembno vlogo pri moralnem presojanju. Bolj, ko smo zmožni razumeti svoja čustva, bolj večji smo v razumevanju in odzivanju na čustva drugih. Namen empatije je torej drugega bolje razumeti in z njim bolje sodelovati. Vse socialne spretnosti temeljijo na empatiji. Je izrednega pomena pri razreševanju konfliktov. V šoli jo lahko razvijamo skozi različne oblike zavzemanja stališč.

Z uprizoritvijo različnih čustev in prepoznavanja teh pomagamo učencem pri razvijanju **spretnosti nebesednega sporazumevanja** in zavedanju tega. Čustveni del možganov ima veliko raje nebesedni način sporazumevanja. Čustva so nalezljiva in prenosljiva od tistega, ki jih izrazi več, na tistega, ki jih izrazi manj.

Naslednja spretnost je **poslušanje**. Dobro poslušanje je temelj sodelovanja v razgovorih, dogovarjanja o sporazumih, reševanja konfliktov in še za druge čustvene in kognitivne sposobnosti. Če naučimo otroka učinkovito poslušati, se bo izboljšalo in povečalo sodelovanje v razredu in občutek lastne vrednosti.

Sposobnost konstruktivnega urejanja konfliktov pomaga do boljšega duševnega zdravja in hkrati pozitivno vpliva na okolje in družbo kot celoto. Zato je že pri majhnih otrocih zelo pomembno razvijati **spretnosti reševanja konfliktov**.

3. KONFLIKT V ŠOLI

V šolah se srečujemo z različnimi vrstami konfliktov. Brajša (1993, str. 206) loči intrapersonalne konflikte pri učencih in učiteljih, interpersonalne, konflikte v skupini in med skupinami, konstruktivne in destruktivne, notranje, latentne, skrite konflikte, konflikte brez konfrontacije, nezavedne in iracionalne konflikte ter lažne in resnične.

Konflikti v šoli so povezani s problematiko komunikacije in prav te motnje onemogočajo kakovostno ravnanje s konflikti in njihovo reševanje. Sam konflikt nima nujno samo negativnih lastnosti. Pomaga lahko pri spoznavanju problema in iskanju njegove rešitve. Preprečuje stagnacijo in spodbuja radovednost. Lajša samospoznavanje in spodbuja spremembe. Utrjuje identiteto posameznika in skupine (Brajša, 1993, str. 206).

a) Reševanje konfliktov

Po svoji teoriji reševanja konfliktov je zelo znan Thomas Gordon. Loči tri metode reševanja problemov: Ti dobivaš, jaz izgubljam, Jaz dobivam, ti pa izgubljaš in Vsi dobivamo. Prvi dve sta zelo enostranski rešitvi in pojavita se zmagovalec ter poraženec. Med partnerji se pojavlja vedno večje sovraštvo in konec iskanja rešitev. Pri slednji metodi, kjer vsi dobivajo, gre za obojestransko zadovoljstvo z rešitvijo problema. Za uspešno reševanje konfliktov je po Gordonu potrebno:

- aktivno poslušanje,
- dajanje in sprejemanje kongruentnih, odkritih in iskrenih sporočil,
- spoštovanje partnerjevih potreb,
- medsebojno zaupanje,
- obojestranska pripravljenost sprejemanja novih informacij, vztrajnost in odločnost,
- ogibanje ravnanju »zmaga – poraz«,
- uporabljati »jaz sporočila«,
- sprejemanje konfrontacije - konflikt je potrebno verbalizirati, se z njim soočiti. (Brajša, 1993, str. 224).

Če se naučimo spretnosti obvladovanja konfliktov, jih lahko analiziramo, smiselno ukrepamo in prevzemamo odgovornost za posledice svojih dejanj.

b) Tehnike za obvladovanje konfliktne dinamike, s katerimi izpolnimo svoje potrebe in ne uničimo prijateljstva ali partnerstva

1. Konflikt moramo prepoznati. Različni ljudje imajo različne vzorce reševanja konfliktov. Eni so napadalni in kričijo, drugi se umaknejo. Telesno se odzivamo kot takrat, ko smo napeti in pod pritiskom: povzdignemo glas, srce nam hitreje utripa, tresemo se, hitreje dihamo, stiskamo dlani v pest, potimo se itd.
2. Razmislimo o svojih čustvih. Ko razumemo, kako ljudje v konfliktih čustvujejo in razmišljajo, lažje razumemo, zakaj se obnašajo tako, kot se. Vprašamo se: »Kako se počutim? Zakaj? Kako se počuti drug človek? Zakaj?«

3. Poskušajmo odkriti globlje interese sebe in drugega človeka v konfliktu. Vprašamo se: »Zakaj je prišlo do konflikta? Kaj pričakujem od konflikta? Kaj drug človek pričakuje od konflikta? Kako me drug človek ovira, da bi dobil tisto, kar si želim?«
4. Izpeljimo miselni vihar o različnih rešitvah konflikta. Zabeležimo vsako idejo, pa čeprav se zdi na začetku smešna in neumna.
5. Izpeljimo rešitev, ki bo najboljše zadovoljila globlje interese ljudi v konfliktu.

Pri konkretnem reševanju konfliktov učencem pokažemo uporabo teh petih stopenj. Z nenehno uporabo bodo te stopnje postale utrjen del njihovih vzorcev obnašanja v konfliktih (povzeto po Shapiro, 1996, str. 171).

4. PRIMERI IGER

Učitelji smo tisti, ki lahko pri otroku vplivamo na razvoj ključnih sposobnosti za razvijanje dobrih medsebojnih odnosov, na konstruktivno sodelovanje in reševanje sporov. Predvsem pa jih učimo večšin ter dajemo vzgled za zdravo in odgovorno vedenje do drugih.

a) Igre za krepitev samozavedanja in samospoštovanja

Marsikateri otrok se že zelo zgodaj nauči od staršev, prijateljev grajati, kritizirati samega sebe. Pomembno je, da se nauči spreminjati negativne misli v pozitivne in spozna, da hvaljenje samega sebe pomaga k izboljševanju njihove samopodobe. Učiteljeva vloga v teh vajah ni samo v spodbujanju učencev, da se hvalijo, ampak sam javno pohvali svoje pozitivne lastnosti. Učencem tudi predstavi, da to ni enako samohvali, ki je tudi negativna, ko vključuje prezir do drugih ljudi in njihovih dosežkov.

Moja čustvena lastnina / Spretnost uporabe »jaz sporočil«

Jaz sporočila so zelo uporabna komunikacijska spretnost, saj z njimi prevzemamo odgovornost za svoja dejanja in občutke ter s tem preprečimo konflikt oz. njegovo razraščanje. Z njimi sogovornika ne silimo v obrambo, saj ga ne prizadenemo ali obtožujemo.

Oblika jaz sporočil je običajno takšna:

»ČUTIM (čustvo ali občutek), KO TI (nekaj narediš), KER (obrazložitev razloga).«

PRIMER:

Navadno sporočilo: »Zakaj govoriš z vsemi, razen z menoj?«

Jaz sporočilo: »Žalostna sem, ko se pogovarjaš z drugimi, ker me izključuješ iz komunikacije.«

CILJ: Učenci znajo opisati jaz sporočila in z jaz sporočili ugotavljati čustva.

POTEK: Učencem razložimo jaz sporočila in jih nekaj oblikujemo skupno. Nato se razdelijo v pare in zaigrajo igro vlog z običajno konfliktno situacijo. Z uporabo jaz sporočil skušajo umiriti konflikt (Shapiro, 1996, str. 111) .

Dejavnost sklenemo s pogovorom o tem, kako so se počutili ob igranju vlog, ko so uporabljali jaz sporočila in kako takrat, ko jih niso.

Predstavim se / Moja obešanka

CILJ: Učenci se navajajo na pozitivno razmišljanje o sebi in predstavljanje, ne da bi zašli v samohvalo in hvalisanje.

POTEK: Učenci na listke zapišejo individualne lastnosti, večšine in jih obesijo na obešalnik. Eden izmed listkov je fotografija ali risbica samega sebe (McGrath, Francey, 1996, str. 106).

Smejoča žoga

CILJ: Učenci znajo oblikovati pozitivna povratna sporočila drugim in se navajajo na sprejemanje pozitivnih sporočil od drugih.

POTEK: Na žogo narišemo velik smejoč obraz. Igro začnemo tako, da oblikujemo pozitivno sporočilo o učencu in mu žogo podamo: »Žogo bom vrgla Roku, kajti vseč mi je, kako pomaga vzdrževati red na hodniku, kadar je dežuren.« Tisti, ki jo sprejme, pa odgovori: » Hvala. Smejočo žogo bom vrgel Maji, ker...« (McGrath, Francey, 1996, str. 108).

b) Igre za razvijanje spretnosti empatije

Uprizarjanje fotografij

CILJ: Učenci se znajo vživeti v različne situacije in se urijo v komunikaciji.

POTEK: Učenci se razdelijo v pare. Oglejajo si fotografije ali slike ljudi v kakršnikoli medsebojni komunikaciji. Vsak par si izbere eno, ne da bi ostali vedeli, katero. Nato par uprizori komunikacijo, kot si predstavlja, da bi se odvijala med človekoma na fotografiji. Ostali morajo ugotoviti, katero od fotografij sta izbrala (Več avtorjev, 1998, str. 40).

Menjava vlog

CILJ: Učenci se znajo vživeti v vlogo drugega.

POTEK: Vsak napiše na list svoje ime. Vodja zbere prepognjene liste in jih pomeša. Vsak član skupine potegne en list, na katerem je napisano ime nekoga v skupini. Nato pove o tistem nekaj besed tako, da govori v prvi osebi in ne izda njegovega imena. Npr. »Rada...; Moja prijateljica je ...; V razredu sem...;« Ostali člani skupine ugotavljajo, za katerega člana gre (Več avtorjev, 1998, str. 41).

c) Igra za razvijanje vzajemnega zaupanja

Zaupanje je sestavni del obvladovanja konfliktov in predstavlja občutek, da se lahko na koga zanesemo.

Pazi na svoj korak

CILJA: Učenci znajo opisati, kako se počutijo, ko se zanašajo na druge in razložiti pomen zaupanja pri obvladovanju konfliktov.

POTEK: Učenci se razdelijo v dvojice. Eden zapre oči in poda roko drugemu. Ta ga pazljivo popelje po učilnici med raznimi ovirami. Po dveh minutah izpusti partnerjevo roko in ga le z glasom usmerja. Po nekaj minutah vlogi zamenjata.

Dejavnost sklenemo z vprašanjem: Kako si se počutil med hojo z zaprtimi očmi in kako v vlogi usmerjevalca (Shapiro, 1996, str. 93)?

č) Igra za sprejemanje drugačnosti

Vsak človek je enkratna in neponovljiva oseba, kar je hkrati vir težav in konfliktov. Sveta ne sprejemamo na enak način, zato pride do različnih opažanj, nesporazumov in razlik v vrednotah in potrebah. Za obvladovanje konfliktov je pomembno, da pri otrocih razvijemo spretnosti opazovanja situacij na več načinov. Različni ljudje različno gledajo na isto stvar. Naučiti se morajo spoštovati in ceniti podobnosti in različnosti med ljudmi.

Snežinke

CILJ: Učenci znajo opisati, kako ljudje z različnih zornih kotov različno gledajo na svet in na različne načine razlagajo nekatere pojme.

POTEK: Vsak učenec dobi list papirja, sledi učiteljevim napotkom in ne sprašuje, kako naj dela. Držijo se vodila: »Naredi, kot misliš, da je prav.«

Navodila: vzemi kos papirja, prepogni ga na pol, odtrgaj gornji desni vogal, prepogni papir spet na pol, odtrgaj gornji desni vogal, list ponovno prepogni, odtrgaj gornji desni vogal, list spet prepogni na pol, odtrgaj gornji desni vogal in list razpri. Nato primerjajo liste in se pogovorijo:

- Ali je bil kateri list nepravilno trgan?
- Zakaj so bili natrgani tako različno?
- Ali so tisti sošolci, ki so natrgali drugače, slabi ljudje? Zakaj?
- Ali sodimo ljudi kot dobre ali slabe glede na to, če počnejo stvari enako kot mi?
- Kakšen bi bil svet, če bi vsi videli vse stvari na enak način?
- Zakaj je bolj zanimivo, če stvari različno vidimo (Shapiro, 1996, str. 54)?

d) Igra za učenje spretnosti aktivnega poslušanja

Tišina, pogovarjamo se!

CILJI: Učenci vadijo pozorno poslušanje ter opišejo pomen pozornega poslušanja med prijatelji, v družini in v medčloveških odnosih.

POTEK: Otroci naj si izberejo partnerja ter mu eno minuto pripovedujejo o sebi, nato partner opiše, o čem je sošolec pripovedoval. Ponoviti mora čim več podrobnosti. Vlogi se zamenjata.

Dejavnost sklenemo z vprašanji:

- Zakaj je pomembno pozorno poslušati, ko nekdo govori?
- Kako se počutite, ko vas nekdo posluša in skuša razumeti vse, kar rečete?
- Kako se počutite, če vas človek, ki mu govorite, ne posluša?
- Zakaj je pomembno poslušati starše, učitelja, prijatelje?
- Ali lahko pazljivo poslušanje ljudem pomaga reševati probleme in medsebojne spore? Kako (Schilling, 2000, str. 101)?

e) Igre za učenje strategij za reševanje konfliktov

Spor s tremi razpleti

CILJI: Učenci se naučijo razlikovati med tremi možnimi odzivi na spor – z zanikanjem, s spopadom in z reševanjem problema ter navedejo razloge, zakaj je reševanje problema boljša možnost od zanikanja ali spopada.

POTEK: Otrokom preberemo zgodbo s tremi možnimi razpleti. Pogovarjamo se o razlikah med njimi. Nato se razdelijo v skupine in vsaka dobi nastavke zgodbe, h kateri sestavijo tri razplete. Npr. »Otroka doma gledata televizijo, vsak od njiju hoče gledati drug program.«

Dejavnost sklenemo z vprašanji:

- Kaj se zgodi v nas, kadar potlačimo svoja čustva, kadar jih zanikamo?
- Kaj se lahko zgodi, če izgubimo nadzor nad svojimi čustvi in koga napademo?
- Kaj vse bi lahko naredili in rekli, če bi hoteli rešiti spor po mirni poti?
- Kdo »zmaga« v sporu, kadar udeleženci spora zanikajo konflikt, so nasilni ali rešijo spor po mirni poti (Schilling, 2000, str. 119)?

Strategije za reševanje sporov

CILJI: Učenci s svojimi besedami pojasnijo strategije za obvladovanje sporov, prepoznajo strategije v uporabljenih zgodbah in pripovedujejo zgodbe, v katerih prikažejo posamezne strategije za obvladovanje sporov.

POTEK: Učitelj učencem predstavi devet strategij za reševanje sporov:

1. Pozorno prisluhni sogovorniku.
2. Pojasni svoj položaj, ne da bi koga obtoževal.
3. Vzemi si čas za hlajenje strasti.
4. Skupaj rešite problem in ustvarite situacijo zmagam – zmagaš.
5. Bodi pripravljen skleniti kompromis.
6. Reci, da ti je žal.
7. Uporabi humor.
8. Prosi za pomoč.
9. Umakni se, če je potrebno.

Nato jim prebere zgodbe in ugotoviti morajo, za katero strategijo gre.

Dejavnost sklenemo z vprašanji:

- Katero od strategij je po tvoje najlažje uporabiti in zakaj? Katere se ti zdijo najtežje?
- Zakaj je ob soočanju s konfliktom bolje izbrati strategijo, kot odzvati se samodejno?
- Kaj ti bo pomagalo, da se boš spomnil strategij, ko se boš znašel sredi konflikta (Schilling, 2000, str. 121)?

5. SKLEP

Konflikti so del sedanosti, prisotni v življenju vsakega posameznika. Pomembno je, da se že zelo zgodaj zavemo dejstva, da je možno nasilno reševanje konfliktov zelo uspešno nadomestiti

z učinkovitimi nenasilnimi metodami. Na tem mestu ima pomembno vlogo družina, takoj za njo pa šola, ki otroke usmerja v uspešno reševanje konfliktov oz. spodbuja in razvija spretnosti ter strategije, ki vodijo v uspešno soočanje s konflikti in njihovo reševanje. Proces reševanja konflikta ne bi smel biti tekmovalen boj, temveč možnost za sprejemanje novih informacij, za ustvarjanje odnosov in družno reševanje konfliktov.

Najnovejše raziskave kažejo na pomembno vlogo ne samo razumske, ampak tudi čustvene inteligence. Šele uravnotežen razvoj obeh bo posamezniku omogočil, da bo v polni meri razvijal telesne, duševne, socialne in umske sposobnosti. V šolah se že preko različnih aktivnosti usmerja pozornost k razvoju pozitivne medosebne komunikacije in s tem razvijanje čustvene inteligence. Igra je zelo učinkovito sredstvo za usvajanje teh veščin in prinaša pozitivne spremembe v medsebojnih odnosih, komunikaciji, počutju in samopodobi ne samo v šoli, ampak tudi v vsakdanjem življenju. Vpliva na duševno zdravje otrok in posledično učne rezultate. Začeti je potrebno dovolj zgodaj in z majhnimi koraki. Tudi indijski mislec Krishnamurita pravi: »Peščena zrna spreminjajo tokove rek« (Shapiro, 1996, str. 5).

LITERATURA IN VIRI

- [1] Brajša, P.: Pedagoška komunikologija, GLOTTA Nova, Ljubljana, 1993.
- [2] Kristančič, A.: Individualna in skupinska komunikacija, Združenje svetovalnih delavcev, Ljubljana, 1999.
- [3] Shapiro, D.: Konflikt in komunikacija, Zavod za odprto družbo, Ljubljana, 1996.
- [4] Schilling, D.: 50 dejavnosti za razvijanje čustvene inteligence, Inštitut za razvijanje osebne kakovosti, Ljubljana, 2000.
- [5] McGrath, H. in Francey, S.: Prijazni učenci, prijazni razredi, DZS, Ljubljana, 1996.
- [6] Skupina avtorjev: Socialne igre v osnovni šoli, Zavod Republike Slovenije za šolstvo, Ljubljana, 1998.
- [7] Palomares, S.: Spodbujanje strpnosti in sprejemanje drugačnosti, Priručnik za vzgojitelje, učitelje in svetovalce delavce, Inštitut za psihologijo osebnosti, Ljubljana, 2001.
- [8] Trček, J.: Medosebno komuniciranje in kontaktna kultura, Didakta, Radovljica, 1994.
- [9] Pečjak, S.: Z igro razvijamo komunikacijske sposobnosti otrok, Zavod Republike Slovenije za šolstvo in šport, Ljubljana, 1997.

PREKOMERNA TELESNA TEŽA - DEBELOST - BOLEZEN

POVZETEK

Dijaki so dandanes podvrženi prekomerni teži, pa tudi debelosti zaradi neprimerne prehranjevanja in slabih prehrabnih navad. Pri tem velja omeniti tudi njihov življenjski slog, ki je vse prej kot zdrav. Sam že kar nekaj let opažam ta negativni trend pri mladih, ki se vpisujejo na našo šolo. S prekomerno težo težko izvajajo predvidene športne vsebine, posledica tega pa sta slaba volja in slaba motivacija za delo. V svojem strokovnem prispevku bom predstavil, kako sem s pomočjo ankete in podatkov meritev, ki jih izvajamo na naši šoli, prišel do zaključkov ter empiričnih spoznanj, zakaj se pri mladini pojavlja prekomerna teža, ki lahko preide v debelost ter se posledično razvijejo bolezni, ki se sicer ne bi. Vključeni so bili dijaki in dijakinje 2. in 3. letnikov naše šole. Izhajal sem iz hipoteze, da se mladina neprimerno in prekomerno prehranjuje ter tako dobi preveč energije, ki je med izvajanjem športnih dejavnosti ne porabi oz. se to dogaja le v majhnem obsegu. Dijake sem seznanil z ugotovitvami, ter sprožil debato o tej problematiki. Strinjali so se z ugotovitvami ter nakazali rešitve (diete, športna aktivnost, zmernost pri prehranjevanju). Mislim, da se moramo učitelji o teh problemih odkrito pogovarjati z dijaki, si pridobiti njihovo zaupanje ter jim pomagati pri reševanju težav.

KLJUČNE BESEDE: prekomerna telesna teža, slaba motivacija, debelost, bolezni

EXCESSIVE WEIGHT - OBESITY - DISEASE

ABSTRACT

Highschool students are nowadays very likely to be overweight, in some cases even obese, mostly because of poor eating habits and their lifestyle. I have noticed this trend in students attending our school. Performing sport content we carry out proves to be difficult for them. As a result, bad mood and poor motivation are expressed. With the help of a survey and measurement data, I would like to show how I came to conclusions and empirical realizations as to why young people are overweight, which can turn into obesity, and consequently exposed to diseases that would not otherwise have developed. Second and third year students were included. My hypotheses are that young people eat inappropriately and excessively, thus getting too much energy from food that is then not spent, or is spent in lesser extent, with sport activities. The students were informed about the findings and a debate was launched on this issue. They agreed with the findings and indicated solutions (diets, sport activity, eating in moderation). I think such issues have to be talked about openly with students, to gain their trust and help solve their problems.

KEYWORDS: excessive weight, insufficient motivation, obesity, diseases

1. UVOD

Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) debelost opredeljuje kot »zdravstveno stanje, pri katerem se je presežek telesne maščobe nakopičil do tolikšne mere, da bi lahko imel negativen učinek na zdravje, ki vodi do zmanjšane pričakovane življenjske dobe in povečanih težav z zdravjem. Ljudje se štejejo kot debeli, če njihov indeks telesne mase (ITM – razmerje med maso v kg in kvadratom telesne višine v m) presega 30 kg/m². »

Debelost povečuje verjetnost raznih bolezni, zlasti bolezni srca in ožilja, sladkorne bolezni tipa 2, obstruktivne apneje med spanjem, nekaterih vrst raka in osteoartritisa. Posledično je bilo ugotovljeno, da debelost skrajšuje življenjsko dobo. Debelost je najpogosteje posledica kombinacije prevelike količine užite hrane in pomanjkanja telesne dejavnosti, čeprav obstajajo primeri, ko so vzrok predvsem genetske in endokrine motnje, zdravila ali duševne motnje. Dokazi za teorijo, da nekateri debeli ljudje jedo sicer malo, vendar se redijo zaradi počasne presnove, so omejeni. V povprečju potrebujejo debeli ljudje več energije kot suhi, saj jo rabijo za ohranjanje zvišane telesne mase.

ITM= telesna teža (kg) / višina(m)²

Kakovost prehrane je mogoče izboljšati tako, da se zmanjša uživanje energijsko bogatih živil, kot so živila z visoko vsebnostjo maščob in sladkorjev, ter se poveča uživanje vlaknin v prehrani. Debeli ljudje lahko jemljejo zdravila proti debelosti, ki v kombinaciji z ustrežnejšo prehrano zmanjšajo apetit in absorpcijo maščob. Če prehrana, telesna dejavnost in zdravila ne učinkujejo, lahko pri izgubi teže pomaga balon v želodcu .

Debelost je vodilni vzrok smrti po vsem svetu, ki bi jo lahko preprečili, njena razširjenost pri odraslih in otrocih se povečuje (zadnji podatki za Slovenijo iz leta 2013 sicer kažejo na umirjanje odstotka, zlasti pri otrocih). Za zdravstvene organe predstavlja enega najresnejših problemov 21. stoletja. Debelost je dandanes v veliki meri stigmatizirana (predvsem v zahodnem svetu), čeprav je nekdanj predstavljal, v nekaterih delih sveta pa še vedno predstavlja, simbol bogastva in plodnosti. Leta 2013 je Ameriško zdravstveno združenje debelost razvrstilo med bolezni.

Pojem debelosti srečamo ob izračunu indeksa telesne mase, ki je količnik med telesno težo ter kvadratom višine posameznika. **ITM= telesna teža (kg) / višina(m)²**

Normalne vrednosti se gibljejo med 19 in 24,9. Pri vrednostih med 25 in 29,9 govorimo o zmerni debelosti (povišani telesni teži), vrednost 30 in več pa kaže na debelost. Te vrednosti pa so samo informativne, saj povečana telesna masa ni nujno povezana z debelostjo. Najmanjši delež ljudi s prekomerno telesno težo je med starimi od 18 in 24 let, kjer jih je četrtnina prekomerno težkih in šest odstotkov debelih, najvišji pa v starostni skupini od 65 do 74 let, kjer je 66 odstotkov prekomerno težkih in 22 odstotkov debelih. Delež prekomerno težkih narašča s starostjo.

TABELA 1: ITM ter hranjenost

ITM	Hranjenost
manj kot 18.49	podhranjenost
18.5 - 24.9	normalna hranjenost
25.0 - 29.9	prekomerna telesna masa
30.0 - 34.9	debelost - 1. stopnja
35.0 - 39.9	debelost - 2. stopnja
40.0 ali več	visoka debelost - 3. stopnja

2. DEBELOST PRI OTROCIH

Zdrav razpon ITM se glede na starost in spol otroka spreminja. Debelost pri otrocih je v 21. stoletju dosegla epidemične razsežnosti, njena pogostnost narašča tako v razvitem kot nerazvitem svetu. Nekaj primerov: Kanada - pri fantih se je povečala z 11 % v letu 1980 na več kot 30 % v letu 1990, Brazilija v istem obdobju s 4 % na 14 %. V Sloveniji je delež prekomerno prehranjenih in debelih otrok blizu vrha med državami Evropske unije, kar povezujejo z neprimerno prehrano, predvsem pa količino zaužitih sladkih pijač. Rast deleža prekomerno prehranjenih in debelih otrok naj bi se po zadnjih podatkih sicer začela ustavljati.

Kot pri odraslih tudi pri otrocih veliko različnih dejavnikov prispeva k rasti stopnje debelosti. Spremembe v prehrani in zmanjšana telesna aktivnost so najpomembnejši vzroki za nedavno zvišanje trendov. Ker se debelost pri otrocih pogosto nadaljuje v odraslo dobo in je povezana s številnimi kroničnimi boleznimi, se predebele otroke pogosto testira za visok krvni tlak, sladkorno bolezen, hiperlipidemijo (povišanje trigliceridov, holesterola v krvi ...) in zamaščenost jeter. Podobne ugotovitve veljajo tudi za Slovenijo, kjer pa prihaja do paradoksa, saj so prekomerno debeli zelo dobro seznanjeni z možnimi posledicami svojega stanja, vendar ne ukrepajo! Zdravljenje pri otrocih pomeni predvsem posege v življenjski slog in vedenjske tehnike, čeprav so prizadevanja za večjo aktivnost pri otrocih imela le malo uspeha. Tako je v Sloveniji ogrožena zlasti populacija fantov, saj se (tudi zaradi debelosti) zmanjšuje razlika v gibalni sposobnosti med dečki in deklicami. Dieta in telesna aktivnost sta stebra pri zdravljenju debelosti

TABELA 2: Primerjava teže ob testiranju od leta 2006 do leta 2018

Leto	Spol	Šola	RS	Leto	Spol	Šola	RS
2006	M	786	720	2012	M	766	728
	Ž	589	584		Ž	606	596
2007	M	774	746	2013	M	778	744
	Ž	622	603		Ž	601	599
2008	M	753	744	2014	M	734	728
	Ž	612	607		Ž	618	596
2009	M	809	746	2016	M	686	730
	Ž	609	607		Ž	612	595
2010	M	785	728	2017	M	764	730
	Ž	598	596		Ž	604	595
2011	M	771	729	2018	M	780	730
	Ž	613	596		Ž	618	595

Šola		RS	
M	99,23%	M	101,38%
Ž	105,9%	Ž	101,8%

Po prikazanih podatkih vidimo, da so v povprečju naši dijaki težji od povprečja v Republiki Sloveniji v posameznih obdobjih. Tako je maksimalna razlika nastala v letih 2006 (78,6 kg na šoli ter 72,0 kg v povprečju v Republiki Sloveniji). Minimalna pa je razlika v letu 2014 (73,4 kg na šoli ter 72,8 kg v Republiki Sloveniji). Zanimivo odkritje je, da se fantje na naši šoli v obdobju od 2006 do 2018 niso zredili, ampak so nekaj teže izgubili (99,23%). Podatki povedo tudi, da se je moška populacija v Republiki Sloveniji v omenjenem obdobju zredila za 1,38%. Omenjeni podatki so podatki moške populacije.

Pri dekletih opazimo večjo uravnoteženost med stanjem na naši šoli ter povprečjem v Republiki Sloveniji. Dekleta se bolj približajo povprečni teži v Republiki Sloveniji. Največja razlika je nastala leta 2007, ko je znašala 2,3 kg, najmanjša pa leta 2010, ko je znašala 0,2 kg (59,8 kg na šoli ter 59,6 kg v povprečju v Republiki Sloveniji). Dekleta na šoli so v omenjenem obdobju težja za 5,9%, medtem ko so v povprečju v Republiki Sloveniji težja za 1,8%.

3. PREHRANJEVALNE NAVADE PRI MLADIH

Zaradi vse hitrejšega tempa življenja nam vsem primanjkuje časa za uživanje zdrave in primerne hrane. Tudi odraščajoča mladina pri tem ni nobena izjema. Obveznosti v šoli, doma, premalo časa za kvaliteten obrok, doma ne kuhajo, obveznosti v popoldanskem času, vse to so dejavniki, ki vplivajo na nekvalitetno in hitro prehranjevanje mladine v današnjem času. Tudi za gibanje ostaja premalo časa. Posledično se hrana kopiči v telesu kot energijska rezerva v obliki maščobe, ki se je težko znebiti. Tako ostane povišana telesna teža nekaj, kar nam otežuje normalno življenje. Organizirana je malica v šolah, ki je predpisana z zakonom. Pravijo, da je mladini to edini topli obrok v dnevu. Dandanes so otroci pretežno pretežki, ubadajo se s preveliko telesno težo, ki prehaja v debelost ter posledično se pojavijo tudi bolezni. Kako se

torej prehranjujejo? To sem ugotovil s kratko anketo o njihovem prehranjevanju ter življenjskem slogu.

Navade mladih pri uživanju hrane se razlikujejo od navad pri starejših. Pogosto rečemo, da je malica v šoli eden glavnih obrokov, ki jih zaužijejo mladi. Pa je res tako? Naj navedem nekaj dejstev. Mladi največkrat preskočijo zajtrk, ki naj bi bil glavni obrok dneva. To delajo predvsem zaradi tega, ker se jih večina odpravi že zelo zgodaj v šolo, ki pa je izven kraja bivanja. To pomeni, da vstanejo že pred šesto uro zjutraj ali pa že prej. Malica v šoli je organizirana okrog 9. ali 10. ure. Kakšne pa so malice?

a) Zakon o šolski prehrani

Šola je po Zakonu o šolski prehrani dolžna zagotavljati kakovostno šolsko prehrano, s katero se vpliva na optimalni razvoj učencev in dijakov, na razvijanje zavesti o zdravi prehrani in kulturi prehranjevanja ter se učencem in dijakom omogoči dostopnost do zdrave šolske prehrane. Težava, ki jo opažamo, nastane, ko dijaki velikokrat namesto zdrave izbire malice posegajo po manj zdravi oz. nezdravi malici. Šola je v dneh, ko poteka pouk, dolžna organizirati malico za vse učence oziroma dijake, ki se nanjo prijavijo. Svet šole sprejme pravila šolske prehrane, v katerih opredeli natančnejše postopke, ki zagotavljajo evidentiranje, nadzor nad koriščenjem obrokov, določi čas in način odjave posameznega obroka, ravnanje z neprevzetimi obroki ter načine seznanitve učencev oziroma dijakov in staršev. Šola nabavo, pripravo in razdeljevanje lahko prenese na drug vzgojno-izobraževalni zavod, izjemoma tudi na zunanjega izvajalca (drugi javni zavodi, zasebna podjetja in podobno). Vsi vzgojno-izobraževalni zavodi morajo pri organizaciji šolske prehrane upoštevati smernice za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih.

Pri analizi bi rad izpostavil šolske malice, ki so nekako postale tako imenovano prvo kosilo, saj otroci že čez nekaj ur pojejo doma že drugo kosilo. Kalorična vrednost dveh kosil krepko presega kalorije, ki so normalne za mladostnika. Ko dodamo še prigrizke, energijske pijače, slaščice ter ostalo, dobimo kalorične vrednosti, ki odgovarjajo profesionalnemu športniku ali težkemu fizičnemu delavcu (6000 kJ). Tako prehranjevanje iz dneva v dan vodi v presežek zaužitih kalorij, kar pomeni, da se višek hrane pretvori v maščobo (energijsko rezervo), ki pa se je težko znebimo.

Zato sem izračunal energijsko vrednost nekaj malic, ki jih ponuja zunanji ponudnik na naši šoli. Kot sem že omenil, je kakovost in energetska vrednost malic pri nas predpisana z zakonom.

Tako so energijske vrednosti jedilnikov naslednje:

Ponedeljek

Menu 1 (špageti s haše omako – 300g, zelena solata – 100g) = **1767kJ**

Menu 2 (curry z brokolijem in čičeriko – 250g, kuskus – 155g) = **2122 kJ**

Torek

Menu 1 (ocvrti piščančji medaljoni – 100g, pražen krompir – 150g, solata zelje – 150g) =

2113 kJ

Menu 2 (njoki z muškato bučo – 100g, bučna semena – 5g) = **1346 kJ**

Sreda

Menu 1 (piščančji sote z gobami – 200g, ajdova kaša – 100g, zelena solata – 100g) = **2682 kJ**

Menu2 (gratinirane skutine palačinke – 200g, jabolčni kompot – 300g) = **2036 kJ**

Četrtek

Menu 1 (ocvrto piščančje bedro – 150g, testeninska solata – 670 kJ) = **1859 kJ**

Menu 2 (kiš z jesensko zelenjavo – 150g, sveži sir – 30g) = **2358 kJ**

Petek

Menu 1 (1 kos pizze – 120g, jabolko – 170g) = **1780 kJ**

Menu 2 (polnozrnate testenine arabiata – 200g) = **1854 kJ**

(1 kJ = 0,24 kcal; 1 kcal = 4,2 kJ)

Analiza kalorične vrednosti petih kosil v tednu na naši šoli nam pove, kako energetsko močne obroke dijaki uživajo. Vidimo, da so jedilniki uravnoteženi in v skladu z zakonom ter navodili o šolski malici. Energijska vrednost se giblje od 1300 kJ do 2300 kJ. Vsak dijak si izbere jed, ki si jo želi. Na žalost je anketa pokazala, da dijaki ne ostanejo samo pri hrani, ki jo zaužijejo pri malici, ampak si dodatno »popestrijo« jedilnik še z obiski pri drugih ponudnikih prehrane. Omenil sem tudi, da pojejo tudi doma pripravljeno kosilo, ki je podobne energijske vrednosti kot malica v šoli. Seštevek vse zaužite hrane na dan je vsekakor previsok. Govorimo tudi o 8000 kJ zaužite hrane na dan.

Da bi ugotovil posebnosti prehranjevanja ter življenjskega stila med našimi dijaki, sem s pomočjo ankete prišel do pričakovanih rezultatov.

b) Anketa, izvedena med dijaki in dijakinjami 3. letnikov naše šole

Moja kratka anketa je bila sestavljena iz 9 krajših vprašanj, ki vključujejo tako življenjski slog kot tudi način prehranjevanja.

N = 98 (približno 10% populacije dijakov na naši šoli)

Rezultati ankete so bili naslednji:

1. Ali imaš zajtrk?

a) da 28% b) ne 72%

2. Ali doma kuhate kosilo?

a) da 81% b) ne 19%

3. Ali imaš malico v šoli?

a) da 69% b) ne 31%

4. Ali poješ doma skuhano kosilo, kljub temu da si imel malico v šoli?

a) da 91% b) ne 9%

5. Ali si kupiš hrano tudi pri drugih ponudnikih? (Jelka, McDonalds, Mercator...)

a) da 96% b) ne 4%

6. Ali doma telovadiš?

a) da 31% b) ne 69%

7. Ali se ukvarjaš s kakšnim športom večkrat na teden?

a) da 25% b) ne 75%

8. Ali kadiš?

a) da 20% b) ne 80%

9. Koliko časa na dan uporabljaš pametni telefon?

a) 1 uro 2% b) 2 uri 8% c) 3 ali več ur 90%

Na videz nepomembna in splošna vprašanja nam dajo resnično sliko nepravilnega in prekomernega prehranjevanja pri otrocih in mladostnikih. Rezultat potrjuje tudi mojo tezo o prvem in drugem kosilu, saj dijaki že po nekaj urah po šolski malici pojedjo kosilo tudi doma. Takih je kar 91%. Večina dijakov se poslužuje tudi prehrane pri drugih ponudnikih. Takih je 96%. Žal se dijaki le redko ukvarjajo s športom večkrat tedensko (75%), prav tako se ne odločajo za gibanje doma. Večino prostega časa pa preživijo ob telefonu, kar je prav tako pričakovan rezultat.

Rezultati torej niso presenetili. Mladi imajo na razpolago dovolj hrane in se je tudi poslužujejo v različnih oblikah. Prehranjujejo se ne samo v odmoru, ki je namenjen za malico, ampak tudi v vseh ostalih odmorih. Doma jih čaka pripravljeno kosilo, ki ga prav tako zaužijejo. Prigrizki so na dnevnem redu, prav tako energijske pijače. Ob koncu tedna se sprostijo tudi ob uživanju alkohola, ki vsebuje prav tako visoko energijsko vrednost.

4. PRIČAKOVANE BOLEZNI OB DOLGOTRAJNI DEBELOSTI PRI MLADIH

- ishemična bolezen srca
- angina pectoris
- miokardni infarkt
- srčno popuščanje
- visok krvni tlak
- globoka venska tromboza
- pljučna embolija
- sladkorna bolezen
- menstrualne motnje
- neplodnost
- možganska kap
- migrena
- demenca
- multipla skleroza
- depresija
- slaba mobilnost
- protin
- bolečine v križu

5. SKLEP

Doba odraščanja je življenjsko obdobje, za katerega so značilne telesne, čustvene in socialne spremembe. Zato je toliko bolj pomembno, da uživamo zdravo in raznoliko hrano. Kljub trudu

posameznika in družbe se na žalost dogaja, da otroci in mladostniki vse prevečkrat posegajo po hitro pripravljene in nekakovostni hrani. Pretiravanje pri takem načinu prehranjevanja neusmiljeno vodi v povečanje telesne teže in na koncu v debelost. Edini način preprečevanja takega prehranjevalnega rezultata so diete, gibanje ter zdrav način življenja. Za ozaveščanje mladine so odgovorni širša družba, šola, starši in posameznik sam. Najslabše pa je, da se tega stanja zavedamo vsi, dostikrat pa posameznik ne ukrene ničesar, kar bi ga rešilo takega načina prehranjevanja. Začetek pravilnega prehranjevanja se začne doma, na žalost pa starši mnogokrat nimajo dovolj časa, da bi za svoje otroke pripravili primerne obroke. Mladostniku ne morejo vsiliti zdrave prehrane, lahko pa so mu za vzgled, spodbujajo dobre navade tako, da sami jedo zdravo in redno pripravljajo obroke. Vsi skupaj se morajo potruditi, da bo prehranjevanje čimbolj kakovostno, k čemur lahko veliko prispevajo pridelki z domačega vrta oziroma lokalno pridelana hrana s kratko transportno potjo od proizvajalca do potrošnika. Prav tako je pomembno, da družina poje kakšen obrok skupaj. Vse to pomaga, da se zdravi prehranski vzorci prenašajo na mlajše rodove.

6. ZAHVALA

Hvala dijakom 2. in 3. letnikov naše šole, da so si vzeli čas in se potrudili pri reševanju moje kratke ankete. Hvala jim za razprave, ki so nas privedle do razmišljanja o zdravi prehrani in primerni telesni teži. Zahvaljujem se jim, da so se bili pripravljene pogovarjati o temah, ki so za marsikoga težke in neprijetne.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Prehrana šolskih otrok in mladostnikov. (2000). Pridobljeno oktobra 2023. Dostopno na: <https://www.prehrana.si/moja-prehrana/solarji-in-mladostniki>
- [2] Prehrana za mladostnike. (2000). Pridobljeno oktobra 2023. Dostopno na: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/prehrana_za_mladostnike_zakaj_pa_ne.pdf
- [3] Šolska prehrana (2021). Pridobljeno oktobra 2023. Dostopno na: <https://www.gov.si teme/solska-prehrana/>
- [4] Zakon o šolski prehrani (Uradni list RS, št. 3/13, 46/14 in 46/16 – ZOFVI-K)
- [5] Zdrav življenjski slog srednješolcev: priročnik za učitelje. (2005). Pridobljeno septembra 2023. Dostopno na: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/zdrav_zivljenjski_slog_srednjesolcev.pdf
- [6] Gabrijelčič Blenkuš, M. (2005). Prehrana mladostnika. V Kostanjevec, S., Torkar, G., Gregorič, M. in Gabrijelčič, M. (2005)
- [7] Haslam DW, James WP. Obesity. Lancet. 2005; 366(9492):1197-209.

IZBOLJŠANJE POZORNOSTI IN KONCENTRACIJE S KOGNITIVNO METODO NEUROBEANS

POVZETEK

V šolah se pogosto srečujemo z učenci, ki imajo težave s pozornostjo in koncentracijo brez pridružene hiperaktivnosti. Ti učenci so pogosto spregledani, kot učenci s posebnimi potrebami, saj pri pouku niso moteči in glasni. Značilno za te učence je, da niso sposobni daljše koncentracije za dokončanje nalog, da skačejo iz ene aktivnosti v drugo, težko sledijo strukturiranim dejavnostim, so nepozorni na detajle, površni in neposlušni. Ko sem se srečala z metodo Neurobeans, sem ugotovila, da lahko s to metodo pomagamo tudi ali predvsem takšnim učencem. Metoda Neurobeans je metoda za urjenje možganov, je kombinacija gibanja (počepov) in miselne igre in ni neposredno povezana z učenjem. S to metodo otroci pridobivajo spretnosti obvladovanja in nadzora miselnih, čustvenih in vedenjskih situacij, kar pomembno vpliva tudi na izboljšanje uspeha v šoli. Po opravljenem izobraževanju za pridobitev kompetenc za izvajanje kognitivne metode Neurobeans, sem metodo začela vključevati v svoje delo. Z učenko 8. razreda, z motnjo pozornosti in koncentracije sem izvajala kognitivni trening Neurobeans štiri mesece, štirikrat tedensko v okviru ur dodatne strokovne pomoči. S pomočjo aplikacije Neurobeans so merljivi rezultati pokazali izboljšanje predvsem na področju vzdrževanja pozornosti ter motorike in optimalnega delovanja. Pri učenki je bilo opazno izboljšanje vzdrževanja pozornosti tudi pri pouku in pri učnem delu, kar so prepoznali tudi učitelji in starši.

KLJUČNE BESEDE: motnja pozornosti in koncentracije, metoda Neurobeans, izboljšanje šolskega uspeha

IMPROVING ATTENTION AND CONCENTRATION WITH THE NEUROBEANS COGNITIVE METHOD

ABSTRACT

In schools, we often encounter students who have problems with attention and concentration without associated hyperactivity. These students are often overlooked as students with special needs, because they are not disruptive and loud in class. It is typical for these students that they are unable to concentrate for long periods of time to complete tasks, they jump from one activity to another, they have difficulty in following structured activities, and are inattentive to details, superficial and disobedient. When I came across the Neurobeans method, I realized that this method can also or especially help such students. The Neurobeans method is a brain training method, it is a combination of movement (squats) and mental play and is not directly related to learning. With this method, children acquire the skills to manage and control mental, emotional and behavioral situations, which also has a significant impact on improving success in school. After completing the training to acquire the competence to implement the Neurobeans cognitive method, I started to incorporate the method into my work. I was doing Neurobeans cognitive training for four months with an 8th-grade student who has attention and concentration disorders, four times a week as part of the hours of additional professional help. With the help of the Neurobeans application, the measurable results showed an improvement mainly in the area of maintenance of attention and motor skills and optimal functioning. There was a noticeable improvement in the student's ability to maintain attention during lessons and during academic work, which was also recognized by teachers and parents.

KEYWORDS: attention and concentration disorder, Neurobeans method, improvement of performance at school

1. UVOD

Težave pri učenju pomembno vplivajo na izobraževalne dosežke učencev, na njihovo samopodobo ter na njihovo socialno vključenost. Pomembno je, da učencem s težavami namenimo pozornost in jim pomagamo pri zmanjševanju težav.

Danes se v šolah in v življenju nasploh pogosto govori o motnji pomanjkanja pozornosti in koncentracije, ki jo mnogi povezujejo s sodobnim časom. Otroci so namreč od rojstva naprej obremenjeni s številnimi stimulacijami, ki jih morajo njihovi možgani predelovati. Otroci so izpostavljeni medijem, ki skrajšujejo njihovo pozornost in zmožnost koncentracije, saj je povprečen čas ene informacije skrajšan na sedem sekund, potem ji sledi nova, pa še ena in ena... Strokovnjaki opozarjajo na porast zasvojenosti otrok z elektronskimi napravami in računalniškimi igrkami, kar doprinaša k porastu števila otrok s težavami v pozornosti in koncentraciji.

Pri posameznih otrocih pa se pojavljajo izrazitejšje težave na področju pozornosti in koncentracije. V njihovi klinični sliki se pojavljajo dlje časa in znatno vplivajo na njihovo delovanje v vsakodnevnem življenju in na njihovo šolsko delo. Pri njih gre za motnjo pozornosti in koncentracije. Posledično imajo ti otroci izrazitejšje težave v prilagajanju zahtevam okolja, tako doma kot v šoli in pogosto ne zmorejo biti uspešni v skladu s svojimi sposobnostmi.

Ko sem spoznala kognitivno metodo Neurobeans, sem se vključila v izobraževanje za pridobitev kompetenc za izvajanje kognitivnega urjenja Neurobeans (treniranje izvršilnih sposobnosti, urjenje pozornosti in veščin pozitivne miselnosti), saj sem jo želela uporabljati pri svojem delu z učenci s posebnimi potrebami. Kognitivna vadba Neurobeans namreč spodbuja otroke k učenju samoregulacijskih veščin in ko otroci izvajajo vaje urijo svoj spomin, pozornost, vztrajnost, natančnost...

2. MOTNJA POZORNOSTI IN KONCENTRACIJE

Pozornost je »zavestno (namerno) usmerjanje psihične in psihomotorične aktivnosti k določeni vsebini, k določenemu viru« (Rotvejn Pajič, 2015, str. 301). Je ena izmed osnovnih kognitivnih sposobnosti, ki jo uporabimo pri večini vseh naših neavtomatiziranih aktivnosti, na druge kognitivne procese pa lahko vpliva tako, da jih spodbudi, olajša ali pa zavira (Rotvejn Pajič, 2015).

Poznamo več vidikov pozornosti, tisti pomembni za učenje pa so (Rotvejn Pajič in Pulec, 2011):

- usmerjena pozornost (selektivna pozornost) – učenec v množici različnih dražljajev prepozna tistega, ki je ključen, se nanj osredotoči in hkrati odstrani druge nepomembne dražljaje,
- distribuiranost pozornosti (obseg) – učenec je hkrati pozoren na več kot eno informacijo oziroma na več vidikov ene informacije (učenec posluša in piše hkrati),
- vzdrževanje pozornosti – učenec določen čas ohranja ustrezen nivo pozornosti (ohrani pozornost celo šolsko uro, ohrani pozornost, da prebere en odlomek),
- supervizijska kontrola pozornosti – učenec nadzira izvajanje svoje naloge in jo po potrebi spreminja, se samoopazuje, premešča pozornost od ene aktivnosti k drugi.

Pomanjkljiva pozornost se pri vsakemu posamezniku kaže drugače. Nekateri se težko zberejo, ne zmorejo dokončati naloge, jih drugi dražljaji hitro zmotijo, pogosto pozabljajo ali izgubljajo svoje pripomočke in potrebščine, niso natančni ali preslišijo navodila. Primanjkljaji na področju pozornosti pa vplivajo tudi na učna in druga področja, kar ovira funkcioniranje učenca, kljub temu da ima normalne kognitivne potenciale (Rotvejn Pajič, 2015).

a) ADD (Attention Deficit Disorder) – primanjkljaj pozornosti

Veliko učencev z motnjo pozornosti (ADD) je hipoaktivnih, počasnih, počasi se odzivajo, pogosto so zelo zamišljeni, v svojem svetu. Imajo težave tudi v socialnih odnosih, saj so preveč pasivni, sramežljivi in zaprti vase. Njihova molčečnost, nezgovornost in počasnost pri odzivanju je pogosto napačno razumljena s strani drugih, in sicer kot nezainteresiranost, neodzivnost in odmaknjenost. Pogosto so učenci z ADD introvertirani. Otroci z ADD pogosto tudi počasneje odreagirajo in počasneje procesirajo informacije (Diamond, 2005). Pri pouku se težave otroka z motnjo pozornosti kažejo kot pomanjkljiva pozornost:

- težko se osredotoči na podrobnosti, zaradi nepazljivosti so pogoste napake pri šolskem delu in drugih aktivnostih,
- ima težave pri vztrajanju, zadrževanju pozornosti pri nalogah,
- težko sledi navodilom in ne zmore dokončati šolskih nalog,
- pogosto se zdi, da ne sliši, kar mu govorimo,
- ima težave pri načrtovanju, organiziranju nalog, aktivnosti,
- pogosto se izogiba nalogam, nerad oz. s težavo izvaja naloge, ki zahtevajo določen mentalni napor (šolske naloge, domače naloge),
- pogosto izgublja stvari, potrebne za delo v šoli ali doma,
- pogosto ga zmotijo nebistveni zunanji dražljaji,
- je pozabljiv pri dnevnih aktivnostih (Žunko Vogrinc idr., 2018),
- ima težave pri prehajanju (iz ene dejavnosti, naloge na drugo) (Magajna idr., 2008).

b) ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) – primanjkljaj pozornosti in motnja hiperaktivnosti

Pri pouku se težave otroka z motnjo pozornosti s hiperaktivnostjo kažejo kot:

Hiperaktivnost

- Pogosti nemirni gibi rok in nog, zviranje na stolu.
- Težko sedi na miru, kadar se to zahteva.
- Pogosto bega, teka naokoli, ko to ni primerno.
- Težko se tiho, umirjeno igra oz. vključuje v sproščujoče aktivnosti.
- Vedno je v gibanju.
- Pogosto prekomerno govori.

Impulzivnost

- Pogosto odgovori na vprašanje, še preden je to v celoti izgovorjeno.
- Težko počaka, da pride na vrsto v skupini, pri igri.
- Pogosto moti ali nadleguje druge (prekine pogovor ali igro drugih otrok) (Žunko Vogrinc idr., 2018).

Torej, če povzamemo oba tipa motenj pozornosti, je za prvi tip značilna prevladujoča motnja pozornosti, ki odraža težave z osredotočanjem, vztrajnostjo ali zasanjanostjo, ob tem pa zanje

ni značilna prekomerna gibalna aktivnost. Ker njihove težave niso moteče za okolico, so ti učenci lahko hitro spregledani ali po krivici označeni za lene ali nemotivirane, čeprav se v ozadju borijo s težavami pozornosti. V splošnem imajo lahko nižjo učno uspešnost in so manj priljubljeni med vrstniki. Drugi tip je impulzivni in hiperaktivni tip za katerega je značilno, da se otroci težka umirijo, morajo stalno nekaj početi in hitro zadovoljiti svoje trenutne želje, zaradi česar so lahko moteči za svojo okolico (Nacionalni inštitut za javno zdravje, b.d.).

3. METODA NEUROBEANS

Neurobeans je poseben trening urjenja možganskih sposobnosti, ki so ključne za doseganje vrhunskih rezultatov v šoli, pri delu, športu. Metoda kognitivnega urjenja Neurobeans je vadba in poligon za učenje in treniranje sposobnosti usmerjanja pozornosti, veščin doseganja uspešnih rezultatov, vztrajnosti in pozitivnega razmišljanja ob miselno zahtevnih ali manj stimulativnih aktivnostih (npr. učenje, opravljanje domačih nalog, pisanje preizkusov znanja itd.) (Bohnec, 2022).

Uspešno izvajanje umskih aktivnosti je odvisno od tega, kolikšen del možganske kapacitete namenimo tej aktivnosti. Običajen učenec ali odrasla oseba namenja želeni aktivnosti le del svoje možganske kapacitete. Preostali del pa možgani namenjajo drugim aktivnostim, mislim in dražljajem. Porajajo se nam npr. misli, da nas boli hrbet, smo lačni, da je to, kar delamo, brez veze itd. Možganska kapaciteta, ki jo lahko namenimo eni aktivnosti, je danes nižja kot je bila v preteklosti, in sicer zaradi hitrega tempa življenja ter pogostega izvajanja več opravil hkrati. Posledica tega je, da manj kakovostno opravljamo aktivnosti in ne izkoristimo svojih dejanskih sposobnosti. Neurobeans trening omogoča merjenje uporabljane možganske kapacitete in sistematičen trening za povečevanje te kapacitete (Neurobeans, b.d.).

Neurobeans vadba je oblikovana za otroke, ki se srečujejo z izzivi, kot so težave s koncentracijo, ADHD, učne težave, disleksija in druge težave z izvršilnimi funkcijami. Metoda je primerna za individualno uporabo za izvajanje v okviru ur dodatne strokovne pomoči, tudi kot dodatek k uri (15-20 minut) (Neurobeans, b.d.).

a) Kognitivne sposobnosti in veščine, ki jih izboljšuje Neurobeans

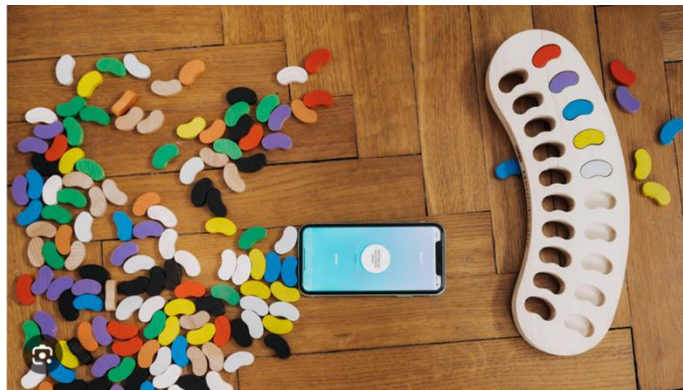
Neurobeans deluje na treh nivojih in sicer na kognitivne sposobnosti, veščine uspešnega delovanja in ozaveščanja lastnega delovanja:

- na prvem nivoju vaje direktno učinkujejo na učenčeve kognitivne sposobnosti na področju vzdrževanja pozornosti, kapacitete in hitrosti delovnega spomina, fine motorike in gibanja celega telesa, vidno-prostorske orientacije in vizualne selekcije.
- na drugem nivoju preko usmerjanja kognitivnega trenerja izboljšuje in gradi veščine potrebne za doseganje uspešnih rezultatov v šoli.
- na tretjem nivoju učenec z vadbo Neurobeans ozavešča svoje vzorce delovanja med miselno zahtevnimi in nestimulativnimi aktivnostmi in pridobiva vpogled v svoje zmožnosti, ki jih lahko preko ozaveščanja tudi spreminja.

Neurobeans uči s pomočjo vadbe, preizkušanja, neuspeha in ponovnega poskusa. Na ta način ustvarja pogoje za izkustveno učenje (osebna spoznanja), ki daje takojšnje in trajnejše rezultate ter prenos znanj v življenjske situacije (Bohnec, 2022).

b) Pripomočki in vadba Neurobeans

Neurobeans naloga je v osnovi zelo preprosta. Od učenca zahteva, da od 10 do 20 minut izvaja ponavljajoče se gibe in si v mislih ponavlja kratko barvno kombinacijo. Kljub preprostosti naloge je človeški možgani ne morejo izvesti popolno. To jim preprečujejo impulzi, ki se pojavijo v učenčevem umu in niso povezane s ciljem naloge. Ravno te misli in impulzi pa mu preprečujejo, da bi nalogo izvedel brezhibno, saj učenec takrat pozabi na kombinacijo ali naredi manjšo napako pri izvajanju gibov. Učenčeva naloga je, da te misli in impulze opazi in se na njih ne osredotoča, ampak pozornost čimprej usmeri nazaj na nalogo. S ponavljanjem naloge možgani učenca trenirajo refleksne usmeritve pozornosti nazaj na nalogo, ki jo počne. Neurobeans aplikacija zazna število in velikost misli ter impulzov in učencu po končani vadbi pokaže kdaj v času trajanja je do njih prišlo in kako pogosto (Bohnec, 2022). Za izvedbo Neurobeans vadbe potrebujemo Neurobeans pripomoček (leseno tablico), barvne ploščke - fiziččke, na mobilnem telefonu nameščeno aplikacijo Neurobeans (slika 1), mizo ter prazen prostor na tleh ob mizi (cca. pol metra od mize).



SLIKA 1: Pripomočki, ki jih uporabljamo pri vadbi Neurobeans.

4. IZVAJANJE VADBE NEUROBEANS Z UČENKO Z DIAGNOSTICIRANO MOTNJO POZORNOSTI IN KONCENTRACIJE

Učenka Vita je učenka 8. razreda. Je učenka s posebnimi potrebami in usmerjena z odločbo o usmeritvi kot otrok s primanjkljaji na posameznih področjih učenja in dolgotrajno bolan otrok. Diagnosticirali so ji motnjo pozornosti in koncentracije. Pri Viti je prisotna motnja pozornosti in koncentracije brez pridružene hiperaktivnosti. Njena motnja pozornosti in koncentracije se odraža kot:

- težave v vzdrževanju pozornosti pri nalogah,
- težko se osredotoča na podrobnosti in dela površne napake pri šolskem delu,
- pogosto ne sledi navodilom in ne dokonča šolskega dela,
- pogosto ima težave z organizacijo, načrtovanjem nalog in aktivnosti,
- pogosto se zdi, da ne posluša, čeprav je neposredno nagovorjena,
- pogosto izgublja pripomočke (npr. šolske potrebščine, ključe, knjige, denarnica, telefon, dokumenti ali drugi pripomočki),
- pogosto je pozabljiva pri vsakodnevni zadolžitvah in aktivnostih,
- pogosto jo zmotijo zunanji dražljaji,

- pogosto se izogiba oziroma s težavo izvaja naloge, ki zahtevajo vzdrževanje določenega mentalnega napora (npr. šolsko delo, domače naloge...).

Učenki Vita in njenim staršem sem predstavila metodo Neurobeans in dobila njihovo soglasje za izvajanje. Z vadbo so bili seznanjeni tudi Vitini učitelji. Vadba z Vito je potekala v sklopu ur dodatne strokovne pomoči. Vita je imela dve uri dodatne strokovne pomoči tedensko in sva uri razdelili tako, da sva se srečali štirikrat tedensko po 20 minut. Vadbo v šoli je dokaj redno izvajala, razen ko je bila bolna. Vadbo Neurobeans sva izvajali osem tednov. Vita je v okviru osemtedenske vadbe izvedla 30 samostojnih vadb, ki so trajale 15 do 20 minut. Sproti sva spremljali rezultate, tudi s pomočjo delovnih listov ter merili rezultate s pomočjo aplikacije. To je omogočalo, da je Vita pridobila takojšnjo povratno informacijo o kakovosti svojega truda na področju pozornosti, gibanja, ritma in vzdržljivosti. Na podlagi teh merljivih kazalnikov sva lahko sproti določali načine za izboljševanje. Največ težav je imela Vita z usmerjanjem pozornosti k vadbi in z odpravo misli in impulzov, ki so motili njen proces vadbe. Nekaj težav je imela tudi fino motoriko (natančno prijemanje fižolčkov) ter z grobo motoriko (delanje počepov).

Rezultati (primer rezultatov - slika 2) ob koncu celotnega treninga so pokazali, da je Vita z vadbo Neurobeans uspela izboljšati sposobnost vzdrževanja pozornosti in sicer iz vrednosti 5, ki jo je dosegla ob začetku vadbe Neurobeans, na vrednost 7, kar pomeni, da je z vadbo izboljšala usmerjanje pozornosti za 29 %. Na področju motorike/gibanja je na začetku vadbe Vita dosegla rezultat 3, v okviru vadbe je dosegla vrednost 5, kar pomeni, da ji je uspelo izboljšati usklajenost gibov za 40 %. Na področju ritma optimalnega delovanja je Vita na začetku vadbe dosegla vrednost 4, z vadbo jo je uspela podaljšati na vrednost 11, kar pomeni, da je z vadbo izboljšala čas optimalnega izvajanja aktivnosti za 62 %.



SLIKA 2: Primer prikaza rezultatov po opravljenem celotnem treningu Neurobeans.

Vita je torej v programu vadbe Neurobeans izboljšala sposobnost vzdrževanja pozornosti. Za Vito je bilo spoznano, da bolje vzdržuje pozornost z delom samo ene stvari naenkrat, hkrati pa zna Vita bolje prepoznavati vsiljive misli in impulze, ki se pojavljajo med vadbo oziroma tudi med šolskim delom. Po pogovoru s starši in učitelji je bilo ugotovljeno, da je Vita izboljšala svojo pozornost tudi pri šolskem delu, pouku in domačem delu za šolo. Pozitivne stvari, ki so jih opazali učitelji in starši pri Viti so bile:

- boljše izvajanje šolskega dela in aktivnejše sledenje pouku,

- več nalog je opravila samostojno,
- večkrat je imela opravljene domače naloge,
- pogosteje je v šolo prinašala zahtevane potrebščine,
- bolje je poznala urnik pouka in svojih tedenskih aktivnosti in si jih celo beležila v svojo beležko,
- sama je prihajala do učiteljev in se dogovarjala glede ocenjevanja,
- doma se je pogosteje samostojno lotila domačih nalog in šolskih zadolžitev,
- prebrala je knjige za domače branje,
- samoiniciativno se je začela učiti oblikovanja Power Point predstavitev,
- manj pogosto je izgubljala stvari,
- na mizi v šoli in doma se je kazala večja urejenost,
- kupila si je novo peresnico, ki je ostala bolj urejena,
- v razredu se je pogosteje izpostavila, tako da je kaj vprašala ali povedala svoje mnenje.

5. SKLEP

Merljivi rezultati v aplikaciji Neuobeans in opazovalni rezultati delovanja učenke Vite so pokazali, da kognitivna metoda Neurobeans z redno vadbo in z individualnim usmerjanjem učenke skozi vadbo, izboljšuje vzdrževanje in usmerjanje pozornosti, gibanja in ritma delovanja, kar se nato odraža pri izboljšanju šolskega dela in tudi pri izboljšanju zaključenih ocen. Metoda Neurobeans izboljšuje pozornost in koncentracijo tako pri otrocih z motnjo pozornosti in koncentracije, kot tudi pri otrocih, ki imajo težave s pozornostjo in koncentracijo kot posledico življenja v sodobnem, s številnimi stimulacijami obremenjenem življenju.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Bohnec, G. (2022). Navodila za izvajanje metode urjenja Neurobeans v osnovnih šolah. Študijska literatura.
- [2] Diamond, A. (2005). Attention-deficit disorder (attention-deficit/hyperactivity disorder without hyperactivity): A neurobiologically and behaviorally distinct disorder from attention deficit/hyperactivity disorder (with hyperactivity). *Development and Psychopathology*, 17(3), 807-825. <https://doi.org/10.1017/S0954579405050388>
- [3] Magajna, L., Kavkler, M., Čačinovič Vogrinčič, G., Pečjak, S., Bregar Golobič, K. (2008). Učne težave v osnovni šoli: koncept dela. Zavod Republike Slovenije za šolstvo. Pridobljeno s: http://www.ucne-tezave.si/files/2016/10/Koncept_dela_Ucne_tezave_v_OS.pdf
- [4] Nacionalni inštitut za javno zdravje. (b.d.). Motnja pozornosti in hiperaktivnosti. <https://www.zadusevnozdravje.si/dusevno-zdravje/pogoste-dusevne-tezave-in-motnje/motnja-pozornosti-in-hiperaktivnosti/>
- [5] Neurobeans. (b.d.). Kaj je Neurobeans? <https://www.neurobeans.si/metoda-neurobeans/>
- [6] Pogoste duševne težave in motnje. Mira, Nacionalni program duševnega zdravja. Pridobljeno s: <https://www.zadusevnozdravje.si/dusevno-zdravje/pogoste-dusevne-tezave-in-motnje/motnja-pozornosti-in-hiperaktivnosti/>
- [7] Rotvejn Pajič, L. in Pulec Lah, S. (2011). Prepoznavanje in diagnostično ocenjevanje motenj pozornosti in hiperaktivnosti. V L. Magajna in M. Velikonja (ur.), *Učenci z učnimi težavami - prepoznavanje in diagnostično ocenjevanje* (str. 161–187). Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta. http://www.ucne-tezave.si/files/2016/10/2_Prepoznavanje.pdf
- [8] Rotvejn Pajič, L., (2015). Pomanjkljiva pozornost kot povod za iskanje pomoči v Svetovalnem centru. V Z. Pavlovič (ur.), *Zbornik strokovnega simpozija ob 60-letnici Svetovalnega centra: 60 let podpore pri vzgoji, učenju in odraščanju* (str. 299-312). Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše. https://www.scoms-lj.si/___pubfiles/Zbornik-SC-za_net.pdf
- [9] Vogrinc, S., Šilc, M., Beljev, N. in Pušnik, Z. (2018). Učinkovito soustvarjanje učnega procesa z učenci s težavami na področju pozornosti s hiperaktivnostjo: priročnik za učitelje. V S. Žunko Vogrinc (ur.), *Prepoznavanje učencev s težavami/z motnjo na področju pozornosti s/ali brez hiperaktivnostjo*. OŠ Gustava Šiliha Maribor. http://sc-compas.si/files/2018/10/prirocnik_ADHD.pdf

KINESTETIČNO UČENJE PRI POUKU MATEMATIKE IN JEZIKOV PRI MLAJŠIH OSNOVNOŠOLCIH

POVZETEK

Današnji otroci se ne gibajo dovolj, obenem pa premalo časa preživijo na prostem. Pomembno je, da pedagoški delavci zato razmišljamo v smeri, kako bi lahko v pouk uvedli več kinestetičnih oblik učenja, ki vključujejo gibalne dejavnosti in aktivnosti na prostem, pri tem pa bogatijo učenčev odnos do dela in življenja nasploh. Pričujoči prispevek predstavlja nekaj možnosti za uvedbo kontinuiranih gibalnih dejavnosti pri utrjevanju snovi pri matematiki, slovenščini in tujih jezikih v prvi triadi. Primeri učenja z gibanjem se nanašajo na seštevanje in odštevanje dvomestnih števil, spoznavanje osnovnih geometrijskih pojmov, utrjevanje poštevanka, merjenje, utrjevanje besednega zaklada, branje ter štetje v angleškem in italijanskem jeziku. Pri matematičnih vsebinah in branju je pouk oblikovan tako, da ga vodijo in usmerjajo učenci sami.

Predstavljeni so primeri dobre prakse, s katerimi so učenci z večjim zadovoljstvom in zanosom, hkrati pa v mnogo krajšem času, utrdili in poglobili učne vsebine, ki so se jim do tedaj zdele nezanimive in težke. Učinkovitost pristopa se kaže predvsem v sprotnem oblikovanju učnih aktivnosti skupaj z učenci, spodbujanju kvalitetnega medvrstniškega in sovrstniškega sodelovanja, oblikovanju učeče se skupnosti, ki presega povezovanje učencev zgolj znotraj starostnih skupin, ter ozaveščanju pomena medpredmetnega/celostnega znanja kot vrednote, vezane na telesno izkušnjo.

KLJUČNE BESEDE: utrjevanje učne snovi z gibanjem, pomen kinestetičnega učenja na prostem, celostni medpredmetni pristop, odnosno učenje, inovativno učno okolje

TKINAESTHETIC LEARNING OF MATH AND LANGUAGES LESSONS AT PRIMARY SCHOOL PUPILS

ABSTRACT

Today's children do not exercise enough, at the same time they also lack time spent outdoors. For educational professionals it is important to consider how to augment school lessons with more forms of kinaesthetic education. This includes more physical and outdoor activities and at the same time enriches learners' attitudes to work and life in general. This contribution paper explores some options to introduce continuous physical activities to content consolidation at math, Slovenian and foreign languages in the first third of elementary school. Examples of learning by movement relate to the addition and subtraction of two-digit numbers, learning basic geometric concepts, consolidating the calculus, measuring, enriching the vocabulary, reading and counting in English and Italian. In mathematics and reading lessons are designed to be leaded and guided by the students themselves.

Examples of best practices are presented where learners adopted and deepen the content, which was before for them uninteresting and difficult, with pleasure and enthusiasm and in noticeable shorter time. Effectiveness of this methodology is shown directly ongoing development of learning activities together with pupils, encouragement of quality peer-to-peer collaboration, building a learning community, which exceeds the collaboration limited only to pupils of the same age groups, and raising awareness of interdisciplinary knowledge as a value linked to body experience.

KEYWORDS: content consolidation with physical activities, importance of kinaesthetic learning outdoors, holistic multi-disciplinary approach, relational learning, innovative learning environment

1. UVOD

Pedagoška stroka si vseskozi močno prizadeva reformirati pouk glede na družbene spremembe ter razvojne, socialne in psihološke potrebe sodobnega otroka/učenca. Vsak projekt, ki ga učitelji pod vodstvom strokovnih organov implementirajo v prakso, prinese spremembe in novosti, nove metode in oblike dela. Kljub vsem pozitivnim in dobrodošlim spremembam pa mnogi učni prostori – učilnice v grobem niso videti drugače kot pred petdesetimi leti. Kdor sredi pouka vstopi v razred, največkrat zagleda sedečo množico učencev v bolj ali manj klasično razporejenih šolskih klopeh. Starejši kot so učenci, večja je verjetnost sedečega in statičnega položaja. Četudi je po tehnološki opremitvi prostora vselej moč zaznati, da se je čas premaknil, se zdi, da status učenca v mnogih primerih ni stopil v korak s časom. Učenec največkrat še vedno velja za pridnega tedaj, ko sedi in dela. Ni nujno, da vseskozi zgolj posluša, lahko je aktiven - sodeluje z drugimi, se uči v posamezni skupini ali timu sovrstnikov, a najpogosteje še vedno sede. Zdi se, kot bi pri vnašanju reform v prakso pozabili na dejstvo, da je gibanje primarna potreba vsakega človeka, posebej otroka. Z gibanjem plazeči malček že pred prvim letom starosti zaznava svet. »Spodbude, ki jih otroci dobivajo iz okolja, so senzorične (čutila), odzivi pa gibalni. Optimalen gibalni razvoj pomembno vpliva na otrokov razvoj na mentalni, intelektualni, čustveni in motorični ravni. « [1] Pomen gibanja za zdravje in nadaljnji razvoj osnovnošolskih otrok posebej poudarja medicinska stroka. Psihologi pa iščejo kompleksne vzroke za upadanje gibanja pri otrocih. »Neupravičen in nenehen strah pred poškodbami otrok povzroči, da starši in kasneje učitelji otrokom prepovedujemo najbolj elementarne oblike gibanja, kar sčasoma vodi v gibalno nekompetentnost. Zaradi lastne neuspešnosti se otroci izogibajo športnim dejavnostim in padejo v sedeč način življenja, kar vodi v povečano telesno težo, slabo počutje in različne bolezni.« [2]

S pedagoškega stališča velja posebej izpostaviti še eno dejstvo: gibanje imajo učenci radi, z veseljem nadgrajujejo svoje gibalne zmožnosti in preizkušajo meje svojih gibalnih sposobnosti, pri tem pa iščejo primerjave in podobnosti pri sovrstnikih. Pomembno je zato razmisliti, kako izkoristiti omenjene potrebe in prednosti ter gibanje vključiti v učni proces kot komponento, ki ni samo enakovredna ostalim in naredi učenje zabavnejše, marveč sodeluje pri zdravem razvoju posameznika in zvišuje kvaliteto pouka.

V nadaljevanju so predstavljeni primeri tovrstnega vključevanja gibanja v učni proces. Podkrepljeni so s stališči učencev, ki so aktivno sodelovali v vseh fazah učnega procesa, od načrtovanja do evalvacije dejavnosti.

2. PRIMERI PRAKTIČNIH DEJAVNOSTI

Gibanje, ki pri pouku ni del športa kot učnega predmeta, je omejeno na nekaj minut odmora, ko se učenci prosto premikajo, prosto tečejo in se lovijo na svežem zraku, če vreme to dopušča. Manj utečena je praksa, da je gibanje sestavni del učnih vsebin ostalih učnih predmetov. Ko govorimo, da se morajo učenci tekom učnega procesa več gibati, hitro naletimo na opazko glede pomanjkanja časa.

a) Učenje jezikov pri športni vzgoji

V drugem razredu je bilo uvedeno celoletno medpredmetno učenje tujih jezikov. Urnik je bil neformalno prilagojen tako, da so bili dnevi namenjeni medpredmetnim aktivnostim posameznega področja. Petek je bil na primer posvečen naravoslovju, sreda jezikom. Jezikovna sreda je bila vsaka druga sreda v mesecu, ko so učenci znanje angleščine in italijanščine utrjevali pri športu (Slika 1).



SLIKA 1: Jezikovna sreda: Primer opreme prostora (telovadnice) pri izvajanju jezikovno-gibalnih aktivnosti v začetni fazi. Italijanska zastava je še narobe obrnjena.

Med učenci so bile najbolj priljubljene igre oziroma dejavnosti, ki so jih sami poimenovali. Imena so izbrali z diskusijo in žrebanjem predlogov.

Gimnastične vaje s hišnim papagajem je vaja asociacije gib – beseda. Učenci med izvajanjem posameznih gibov ritmično ponavljajo izraze (besede ali povedi) za dogovorjene predmete v tujih jezikih.

Mednarodne štafetne igre dobimo tedaj, ko običajnim štafetnim igram dodamo jezikovno vsebino. Pri enem od primerov dobijo učenci nalogo, da čim hitreje premostijo dogovorjeno razdaljo v teku, s poskoki, lazenjem ali plazenjem, pri tem pa zapisani besedi v tujem jeziku poiščejo sliko, ki to besedo predstavlja. Najuspešnejša je skupina, ki sestavi največ pravih parov (slika in beseda) v najkrajšem času.

Glasba, plesna prevajalka je športno-glasbena aktivnost, pri kateri gre za iskanje ustreznega prevoda besede glede na izvor predvajane glasbe. Učenci utrjujejo znanje dvomestnih števil med živahnim plesom ob vokalno-instrumentalnih odlomkih. Na znak najprej prepoznajo jezik predvajane pesmi, nato pa poiščejo pravo poimenovanje izbranega števila (ob angleški pesmi na primer število izgovorijo, poiščejo zapis z besedo ali zapišejo v angleščini).

Jezikovna hiša je aktivnost za učenje angleškega/italijanskega poimenovanja prostorov v hiši. Dejavnost spodbuja odzivnost, koordinacijo in učenje jezika. Učenci gradijo hišo s pomočjo lesenih ali plastičnih zidakov in načrta, ki ga sestavljajo slike prostorov v hiši. Na znak poskušajo z dogovorjeno obliko gibanja priti do zidakov, nato enega izberejo in ga prenesejo na mesto gradnje. Aktivnost ponavljajo, dokler ni hiša zgrajena. Potek gradnje koordinira nadzornik, ki v tujem jeziku določa vrstni red dograjevanja prostorov. Zanimivo je tedaj, ko uporablja izmenično dva tuja jezika. Del aktivnosti je prikazana na spodnji sliki (Slika 2).



SLIKA 2: Učenci pri dejavnosti Jezikovna hiša. Vsak ima v rokah del načrta hiše, ki jo bodo zgradili po navodilih nadzornika.

b) Matematika v gibanju

Pri vpeljavi gibanja v učni proces pri matematiki v oddelek drugega razreda so sodelovali učenci predmetne stopnje. Z drugošolci so se najprej s pomočjo zgodbe pogovorili o tem, kaj vse bi se po njihovem mnenju pri matematiki lahko premikalo. Učenci so naštevili števila, črte, like in geometrijska telesa. Zanimivo je bilo na primer poslušati primerjave, na kakšen način se določeno število premika, zakaj je pri premikanju bolj ali manj spretno od svojega predhodnika oziroma naslednika. Gibanje števil in drugih matematičnih prvin so vselej uprizarjali tako, da so se sami gibal. Običajno so bili načini gibanja povezani z oblikovnimi značilnostmi, ki so jih učenci prepoznali iz zapisa posameznega števila, in ne toliko z usmerjenostjo števila (levo ali desno). Število tri je bilo najpogosteje ponazorjeno tako, da so se učenci z delno pokrčenimi rokami in nogami pozibavali na hrbtu. Na koncu so se učenci v skupini dogovorili za poenoteno ponazarjanje posameznega števila. Tako smo dobili »gibalno številsko abecedo« [3]

Posebej domiselni so bili drugošolci pri spoznavanju dvomestnih števil s pomočjo gibanja: postavili so se v pare, eden je predstavljal desetico, drugi enico. Po navodilih višješolcev so v gibanju sestavljali števila, ki imajo enako desetec kot enic (v tem primeru so bili gibi učencev v paru povsem usklajeni), taka, kjer je na primer desetec manj kot enic (mnogi so v ta namen uporabili manj gibov za desetico).

Gibanje je bilo vključeno tudi pri učenju in utrjevanju črt. Najzanimivejše se je učencem zdelo, da so se geometrije učili na prostem. Ena od dejavnosti je bila ponazarjanje črt z lastnim telesom in z vključevanjem sošolcev. Učenci so se zvijali, se postavili ob sklenjeno/nesklenjeno vrv, bili kot ravna ali kriva črta. Najdaljšo vrv so zvili tako, da je imela kar se da največ presečišč, nato pa so po njej ritmično poskakovali od enega krajišča do drugega.

Aritmetične vsebine so učenci drugega in tretjega razreda tekom celega leta utrjevali tudi brez papirja in svinčnika. V začetku so višješolci zanje pripravili igre ter med gibalne dejavnosti in zadolžitve vključili utrjevanje seštevanja in odštevanja. Učenec je imel na primer dovolj časa, da je med prenašanjem ali vodenjem žoge od ene označbe do druge prišel do pravega rezultata izžrebanega računa. Kot koristno se je pokazalo tudi utrjevanje poštevanke v izbranem ritmu, ob plesu na izbrano pesem. Učenci so poštevanko števila tri utrdili s poligonom. Vsaka postaja

poligona je predstavljala enega od večkratnikov. Pri večkratniku osemnajst je na primer šest učencev vsakokrat po trikrat preskočilo kolebnico: trikrat nazaj, trikrat sonožno, trikrat naprej ipd. Rezultate in račune so si učenci med premori zapisovali, tudi sicer so bile postaje dobro likovno opremljene, tako da je lahko vsak hitro našel povezavo med gibom in zahtevano matematično vsebino ter si poštevanke lažje zapomnil. Naenkrat so učenci pripravili dejavnosti za največ štiri večkratnike posameznega števila.

Pri merjenju je bilo gibanje posebej prisotno pri merjenju dolžine. Učenci so na igrišču in šolskem dvorišču z lastnim telesom ponazarjali dolžino enega metra, stotih centimetrov, tekli na primer pet metrov naprej in štiri nazaj ter tako ugotavljali, ali so prišli do iskanega predmeta ali dogovorjene točke. V tem kontekstu so iskali tudi skriti zaklad. Naredili so načrte z meritvami in gibalnimi dejavnosti, preko katerih je lahko skupina našla zaklad.

c) Kinestetične dejavnosti pri branju

Konec drugega razreda že večina učencev dobro bere, zato se branju radi in z veseljem posvečajo. Med branjem radi spreminjajo položaj: berejo leže, pod klopjo ali na njej, v skupini prijateljev na šolskem travniku. Najtežje se jim zdi, ko je treba brati v šolski klopi. Pri učencih, ki še niso usvojili tehnike branja, pa zgolj sprememba prostora ali položaja telesa ne zadošča, zato je v delo koristno vključiti gibanje. Sledi nekaj bralno-gibalnih dejavnosti, ki so jih pomagali oblikovati učenci in jih morda ravno zato pogosto izvajali tudi v prostem času.

Branje na ravnostni deski velja vpeljati za urjenje hitrosti branja. Učenec si vsak drugi dan ob gibanju na deski prizadeva prebrati čim več besedila v čim krajšem času. Svoj rezultat si vsakokrat zabeleži. Pri tem je seveda pomembno, da je težavnost besedila vselej na isti ravni, prav tako ne sme biti večjih odstopanj v velikosti in vrsti črk.

Podmizni bralni nogomet je ime za dejavnost, ki jo lahko od konca drugega razreda dalje uporabimo pri razumevanju prebranega besedila. Učenci sedijo v poljubno razporejenih klopeh in si pod klopmi podajajo žogo, medtem ko je njihova pozornost hkrati usmerjena tudi v branje. Za nalogo imajo, da v dogovorjenem času preberejo in razumejo dano besedilo ter z vprašanji o prebranem izzovejo nasprotno ekipo. Dejavnost je smiselna, če je nivo branja vseh sodelujočih na podobni ravni.

Bralko robotek je igra, namenjena začetnim bralcem. Po prostoru ali na dogovorjeni zunanji površini so skriti lističi s poimenovanji predmetov ali krajšimi povedmi. Učenci se po prostoru ritmično premikajo, predstavljajo si, da so roboti. Kot roboti (z zlogovanjem) tudi glasno preberejo zapis na najdenem lističu.

Zajčkova bralna pot je kinestetična bralna dejavnost, primerna za izvajanje na igrišču. S kredo narišemo tlakovano pot – dolgo nesklenjeno črto od izbrane štartne do ciljne točke. Na pot v poljubnih razmikih narišemo pravokotnike ter nanje napišemo črke, zloge ali besede odvisno od zelene težavnosti. To so tlakovci, po katerih učenec skače do cilja. Premika se po metu kocke. Vsakič prebere toliko tlakovcev, kolikor je pik na vrženi kocki.

Ritmično rap branje je primerno za že izurjene bralce. Gre za branje s celim telesom, ko posameznik prebere izbran odlomek z ritmičnim glasbenim ozadjem.

3. REZULTATI IN DISKUSIJA

a) Doprinos gibanja pri učenju tujih jezikih

Prednosti predstavljenih medpredmetnih dejavnosti se kažejo v povečanju učinka učenja in celostnem odnosu do znanja. Učenci so izrazili zadovoljstvo ob tem, da so se ponujene vsebine »ne le učili, temveč tudi naučili« [3], ter da »so se učili s celim telesom« [3]. V tem kontekstu je bilo zanimivo spoznanje učenca, da »je bilo nepozabno loviti nove besede«. »V eni šolski uri sem se naučil poimenovati hišne prostore v italijanščini in angleščini, pa še telovadil sem« [3], je povedal eden od učencev in tako opozoril na pomen kakovostnega izkoristka časa.

Poudariti velja prednost metakognitivnih procesov učenja, saj so učenci z uvajanjem gibanja v učni proces na zanimiv način spoznavali učne strategije in načine učenja ter se tako naučili nadzorovati svoje učenje.

Predstavljene oblike učenja spodbujajo tudi samoregulacijo: učenje z gibanjem pomeni odprt pristop, ko učni proces ni vselej predvidljiv. Obenem gre za aktiviranje procesa učenja na nezavedni ravni. »Informacije v naših možganih so organizirane v shematičnih strukturah, ki služijo kot okvir za novo znanje. Medpredmetno učenje povečuje verjetnost uporabe starega znanja v novih situacijah in kvalitetnejšega vnašanja novih informacij v že obstoječe strukture.« [4]

b) Doprinos gibanja pri pouku matematike

Matematika je predmet, za katerega interes z leti šolanja pri mnogih učencih upada. Vsebine, s katerimi se učenci v prvi triadi poigravajo, postanejo manj zanimive. Težje se jih je naučiti. Prav zato je zagnanost učencev pri urah matematike tisto, kar učitelj najprej opazi in na kar je ponosen. Z učenjem matematike preko gibanja so učenci izžarevali zadovoljstvo. Dogajalo se je, da so komaj čakali na naslednjo uro, spraševali so po še ne obravnavanih vsebinah. Drug drugega so spodbujali in si pri delu pomagali tako, da so si pri sovrstniškem utrjevanju snovi izmišljevali vedno nove gibalne dejavnosti in vsebine.

Vzpostavilo se je sproščeno in varno razredno okolje. Prijetno vzdušje pa je eden ključnih dejavnikov, ki omogoča posamezniku sproščeno izražanje, temeljitejši razmislek, sodelovanje v skupnosti in napredovanje v iskanju rešitev [5]. Opremi ga z atributi, ki so pri pridobivanju znanja in novih veščin izjemnega pomena.

Kaj pa znanje? Tudi pri znanju je bilo zaznati velik porast v primerjavi z učenjem, kjer je bilo gibanje vključeno zgolj kot sprostivna dejavnost po mentalno naporni vsebini ali kot motivacijska aktivnost. Ob koncu drugega razreda so imeli vsi učenci razvito predstavo o dvomestnih številih. Z gibalno izkušnjo so vsi usvojili pojem presečišča, sklenjene in nesklenjene črte. Samo dva tretješolca se ob koncu šolskega leta pri poštevanki občasno motila.

c) Doprinos gibanja pri branju

Učenci so radi in z veseljem brali in sodelovali pri gibalno-bralnih dejavnostih. V drugi polovici leta so drugošolci že sami pisali besedila za branje, učiteljica jih je samo lektorirala. Njihova besedila so bila vselej razvrščena po težavnostnih stopnjah in zanimivo poimenovana. Sestavili so besedila za »bralce, ki že tečejo«, »bralce v hitri hoji«, »bralce v počasni hoji« in »bralce, ki se plazijo«. [3]

Prvošolci so pri predstavljeni dejavnosti *Zajčkova bralna pot* ob pomoči višješolcev delali načrte poti in jih nato izdelovali. Vse so bile tlakovane z zanimivimi besedami, vezanimi na medsebojne odnose. Poti so bile kasneje uporabljene tudi pri drugih učnih predmetih, dobile so torej novo vsebino.

Resda ob koncu šolskega leta niso še vsi prvošolci samostojno prebirali besednih zvez s tiskanimi črkami, kar so si z načrtom formativnega spremljanja zastavili, dva drugošolca še nista tekoče brala, vsi pa so ohranili velik interes za branje in učenje branja. Po njihovih besedah gre zasluga za to predvsem gibanju. Zanimiva je izjava drugošolca: »Če ne bi bilo gibanja, bi raje gledal televizijo, tako pa tudi doma z veseljem berem. Ob branju najraje preskakujem ploščice v dnevni sobi. Z mamo imava dogovor, da preberem dve povedi in nato preskočim tri ploščice. To ponavljam dokler se ne utrudim.« [3]

3. SKLEP

Kinestetično učenje vnaša v šolski prostor novo dimenzijo učenja, ki pomembno vpliva na posameznikov celostni razvoj, njegov socialni status in zadovoljstvo pri učenju. Posledično lahko rečemo, da z vnosom gibalnih aktivnosti v vse faze učnega procesa, ne glede na učni predmet, oblikujemo boljšo razredno in šolsko klimo, srečnejše posameznike in skupnost.

Pomembno in vredno je, da so s spremembo učnega procesa po vnosu gibanja želeni rezultati vidni praktično takoj. Učenci ob gibanju učne cilje usvojijo hitreje, na višji taksonomski ravni in vseživljenjsko. Znajo namreč izraziti zadovoljstvo ob usvojenem cilju in pojasniti, kakšen pomen ima zanje novo znanje. Obenem z zadovoljstvom načrtujejo nove gibalne aktivnosti in jih povezujejo s svojimi interesi ter interesi sovrstnikov. S pedagoškega stališča pa je najpomembnejše, da gibalne dejavnosti samodejno povezujejo z učnimi vsebinami, metodami in oblikami. Učenci tako sooblikujejo učni proces od načrtovanja dalje, njihovo učenje poteka po načelih samoregulacije, kar so smernice sodobne pedagoške stroke.

V nadaljevanju bi bilo vredno empirične ugotovitve utemeljiti s primerjalno raziskavo. Vključevati bi morala skupino učencev, ki se učijo preko gibanja in tako, kjer ima gibanje zgolj funkcijo sprostivne.

LITERATURA IN VIRI

- [1] M. Petric, »Vpliv gibanja na otrokov celostni razvoj«, Posvetovalnica za učence in starše Novo mesto, Novo mesto, 2017, pp. 3.
- [2] Špela Bergoč, Š. Bergoč, »The importance of movement at the beginning of school«, »Pomen gibanja pri učencih na začetku šolanja«, in Razredni pouk, XXI/ vol. 2, Vesna Vršič, Eds. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo 2019, pp. 17-21.
- [3] M. Rožac Panger, »Experience with formative assesment strategies and creation of a stimulating learning environment in primary school«, »Izkušnje s formativnim spremljanjem in oblikovanjem spodbudnega učnega okolja v osnovni šoli«, unpublished.
- [4] »Interdisciplinary curriculum: The real world isn't divided into subjects. Our brains aren't either», <https://www.movingbeyondthepage.com/curriculum/strategyinterdisciplinary.aspx>
- [5] M. Škutor, »Teacher and creativity in the teaching process«, »Učitelj i kreativnost u nastavnom procesu«, in Prozor u svijet obrazovanja, nauke i mladih, S. Nesimović, Eds. Sarajevo: Pedagoški fakultet 764–77.

ZAKAJ DANES NE BOM TELOVADIL PRI POUKU ŠPORTNE VZGOJE?

POVZETEK

Vzgoja za življenjski slog se začne v družini, nadaljuje se v vrtcu, osnovni šoli, srednji šoli in drugih socializacijskih okoljih. Rabimo mladega aktivnega udeleženca v športnih aktivnostih za zdrav življenjski slog. Športno »vzganjanje« mladostnikov naj bi bil cilj vsakega športnega pedagoga.

Številne raziskave potrjujejo izjemno pomemben vpliv športne vadbe na naše počutje in zdravje. Na naši Srednji poklicni in tehniški šoli Murska Sobota smo izvedli spletno anketo o opravičevanju dijakov od pouka športne vzgoje. Vključenih je bilo 643 dijakov različnih poklicnih usmeritev.

V naši raziskavi nas je zanimalo kakšni so najbolj pogosti razlogi za opravičevanje dijakov od športne vadbe, zakaj nekateri ne prihajajo k uram športne vzgoje, zakaj niso dovolj motivirani za športno vadbo in kako bi jih lahko navdušili, da spremenijo svoj odnos do športne vadbe.

Rezultati ankete kažejo, da bi se lahko odstotek opravičevanja ur od športne vadbe spremenil, če bi se aktivnosti izvajale samo v veliki telovadnici in ne v manjših prostorih ali celo zunaj; če bi ure pouka športne vzgoje bile ob določenem času in ne prve ali zadnje ure pouka; če bi se spremenili prostorski pogoji v garderobah; če bi se spremenile nekatere športne vsebine; če se isti dan ne bi ocenjevalo iz drugega predmeta...

Analiza naše raziskave je lahko v pomoč športnim pedagogom k razumevanju dijakov, ki se večkrat poslužujejo opravičevanja od ur športne vadbe in v razmislek, kako lahko drugače načrtujemo ure pouka športne vzgoje, da dijake še bolj motiviramo za športno vadbo.

KLJUČNE BESEDE: športna vadba, opravičilo, motivacija

WHY DON'T I EXERCISE IN PE CLASS TODAY?

ABSTRACT

Lifestyle education begins in the family, continues in kindergarten, elementary school, high school and other socialization settings. We need a young active participant in sports activities for a healthy lifestyle. Sports education of young people should be the goal of every sports pedagogue.

Numerous studies confirm the extremely important impact of sports training on our well-being and health. At our Secondary Vocational and Technical School Murska Sobota, we conducted an online survey about students being excused from physical education classes. 643 students of various professional orientations were involved.

In our research, we were interested in what are the most common reasons why students are excused from sports, why some do not come to physical education classes, why they are not motivated enough for sports and how we could inspire them to change their attitude towards sports.

The results of the survey show that the percentage of excused hours from sports training could change if the activities were carried out only in a large gym and not in smaller rooms or even outside; if physical education lessons were at a certain time and not the first or last lessons; if the room conditions in the dressing rooms change; if some sports content were to change; if another subject was not assessed on the same day...

The analysis of our research can help sports pedagogues to understand students who repeatedly excuse themselves from sports training classes and to consider how we can plan physical education lessons differently in order to motivate students even more for sports training.

KEYWORDS: sports training, excuse, motivation

1. UVOD

Športna vzgoja je vzgojno-izobraževalni predmet v šoli, ki predstavlja sistematičen in organiziran proces, ki vključuje vadbo in učenje z nalogami, ki izboljšujejo gibalne in funkcionalne sposobnosti ter gibalno znanje ter tako vpliva na rast in razvoj otrok [1].

Športna vzgoja je v vseh državah sveta definirana kot edini šolski predmet, katerega cilj je skrb za zdravo življenje otrok, saj se osredotoča tako na telesni kot mentalni razvoj otrok, hkrati pa igra pomembno socialno vlogo, saj uči vrednote, kot so poštenost, samodisciplina, solidarnost, ekipni duh, strpnost in fair play [2].

Pomen gibanja je za človeka nedvomno zelo velik, še posebej v današnjem času, ko prevladuje sedeči način življenja. Gibanje je za razvoj človeka, njegovih sposobnosti, navad in pogledov na življenje najpomembnejše v otroški dobi, saj ima dokazano številne koristi za zdravje tako v otroštvu kot v kasnejših življenjskih obdobjih [3].

Slab telesni fitnes otrok in mladine, ki ga zaznavamo v zadnjih dveh desetletjih, je negativno povezan s številnimi boleznimi, ki jih je mogoče preprečiti, hkrati pa predstavlja resen trenutni in bodoči problem za javno zdravje [4].

Svetovna zdravstvena organizacija – World Health Organization (WHO) opredeljuje gibalno aktivnost kot vsakršno gibanje telesa, ki ga povzročajo skeletne mišice in ki za to zahteva porabo energije. Gibalna neaktivnost (pomanjkanje gibalne dejavnosti) je četrti vodilni dejavnik tveganja za svetovno umrljivost – 6 % smrtnih žrtev na svetovni ravni [5].

V boju za obstanek pozabljamo na gibalno dejavnost in na njene pozitivne učinke. Športno udejstvovanje je tisto, ki zagotovo lahko v veliki meri pripomore h kakovostnejšemu preživljanju prostega časa, zato tudi »ni vseeno, kakšne navade si posameznik pridobi v mladosti, na kakšen način se ukvarja s športom, kakšna znanja ima o učinkih različnih športnih dejavnosti, ustrezni količini vadbe in obremenitvi« [6].

Na otrokov življenjski slog v veliki meri vpliva družbeno okolje. Družba, ki jo posebej razlikujejo različne institucije (npr. šolstvo in zdravstvo), želi le najboljše, zato otrokovega in mladostnikovega razvoja neče prepustiti samo naključju, ampak ga želi v čim večji meri upravljati v določeni smeri. Pri tem naletimo na številne težave, s katerimi se soočajo tako oblikovalci ustreznih politik (izobraževalnih, prehranjevalnih, zdravstvenih), strokovnjaki, ki vsak na svojem področju pripravljajo kurikularne koncepte, kot tisti, ki delajo v praksi in poskušajo najti ravnovesje med zahtevami mladih in omejenimi možnostmi, ki jih ponuja širša družba [7].

Podatki SLOfit 2020 podajo dejstva, da je splošna gibalna učinkovitost pri povprečnem slovenskem otroku po dvomesečnem omejevanju gibanja zaradi epidemije COVID-19 upadla za več kot 13 %. Najbolj je upadla splošna vzdržljivost. To je ključna gibalna sposobnost, ki jo pri urah športa v šoli načrtno razvijajo [8].

2. RAZISKAVA

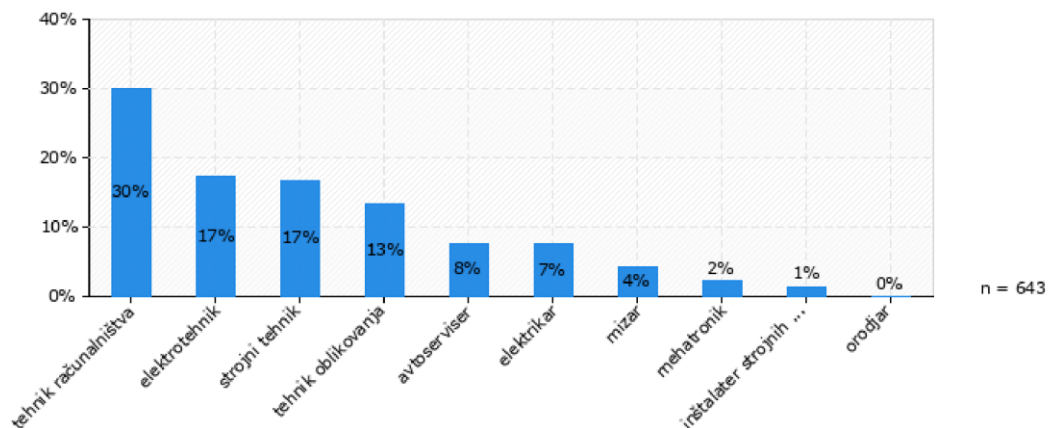
V naši raziskavi nas je zanimalo kakšni so najbolj pogosti razlogi za opravičevanje dijakov od športne vadbe, zakaj nekateri ne prihajajo k uram športne vzgoje, zakaj niso dovolj motivirani za športno vadbo in kako bi jih lahko navdušili, da spremenijo svoj odnos do športne vadbe.

Vprašalnik je zajemal 10 vprašanj zaprtega tipa. Vprašalnik je bil narejen v spletni aplikaciji 1KA. Sodelovalo je 643 dijakov (85 % dijakov in 15 % dijakinj) Srednje poklicne in tehniške šole Murska Sobota, iz devetih različnih programov. 32 % vseh anketiranih dijakov je vpisanih v 1. letnik, 31 % vseh anketiranih dijakov je vpisanih v 2. letnik, 17 % anketiranih dijakov obiskuje 3. letnik in 19 % anketiranih dijakov obiskuje 4. letnik.

Vprašalnik so dijaki in dijakinje izpolnjevali med poukom športne vzgoje. Pred tem smo jih obvestili o namenu in ciljih. Hkrati smo jim bili na voljo za morebitna vprašanja.

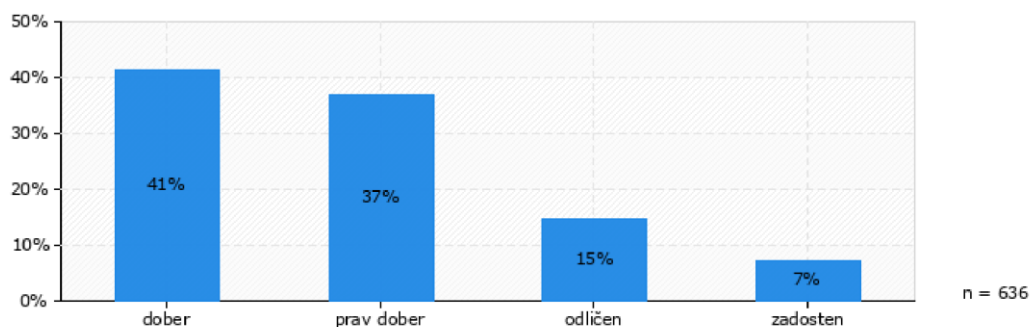
3. REZULTATI IN DISKUSIJA

Iz Slike 1 je razviden izobraževalni program anketirancev. Največji odstotek anketirancev predstavljajo dijaki programa Tehnik računalništva (30 %), sledijo elektrotehniki (17 %), strojni tehniki (17 %) in tehniki oblikovanja (13 %). To so štiri letni programi izobraževanja. Nižji odstotek anketirancev predstavljajo dijaki tri letnih programov. Dijaki programa Orodjar so v času anketiranja opravljali prakso izven šole.



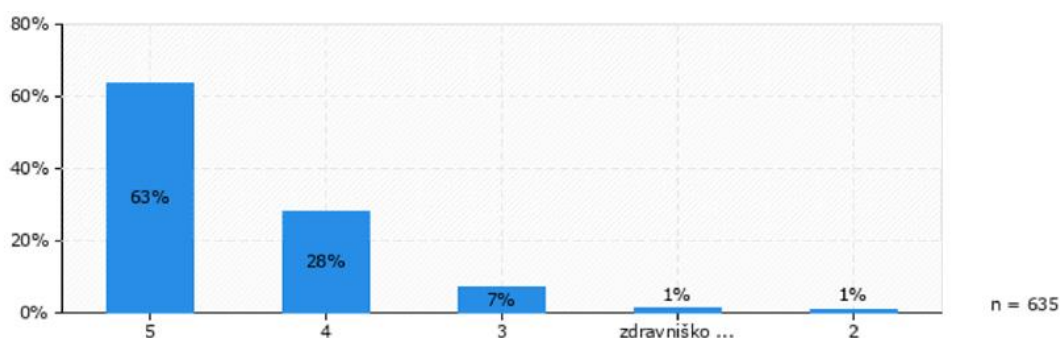
SLIKA 1: Izobraževalni programi anketirancev

Iz Slike 2 je razviden splošni učni uspeh anketirancev v lanskem šolskem letu. Največ dijakov je imelo dober učni uspeh (41 %), sledijo dijaki s prav dobrim učnim uspehom (37 %) in pa dijaki z odličnim učnim uspehom (15 %).



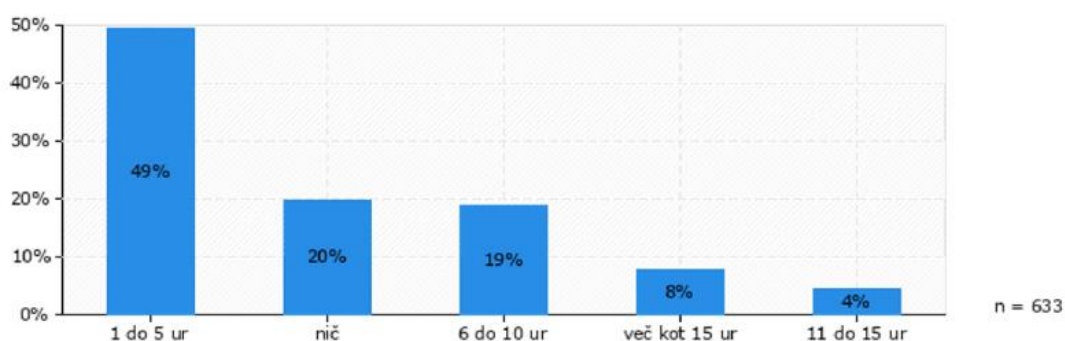
SLIKA 2: Učni uspeh anketirancev v lanskem šolskem letu

Slika 3 prikazuje, da je imelo v lanskem šolskem letu več kot dve tretjini dijakov odlično oceno iz športne vzgoje (63 %). Slaba tretjina dijakov je imela prav dobro oceno (28 %) in dijakov z oceno dobro je najmanj (7 %).



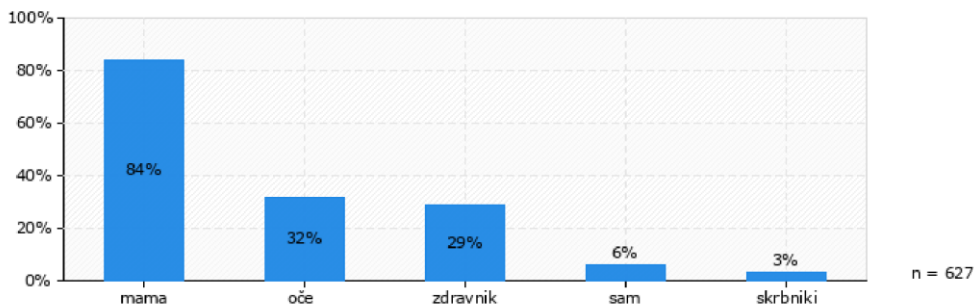
SLIKA 3: Zaključna ocena anketirancev pri športni vzgoji v lanskem šolskem letu

Iz Slike 4 je razvidno, da je skoraj polovica dijakov (49 %) v lanskem šolskem letu izkoristila od 1 do 5 ur, ko niso želeli telovaditi. 19 % vseh anketiranih dijakov je izkoristilo od 6 do 10 ur, ko niso želeli telovaditi. Ena petina anketiranih dijakov redno in vestno obiskuje ure športne vzgoje, brez »namišljenih« izgovorov.



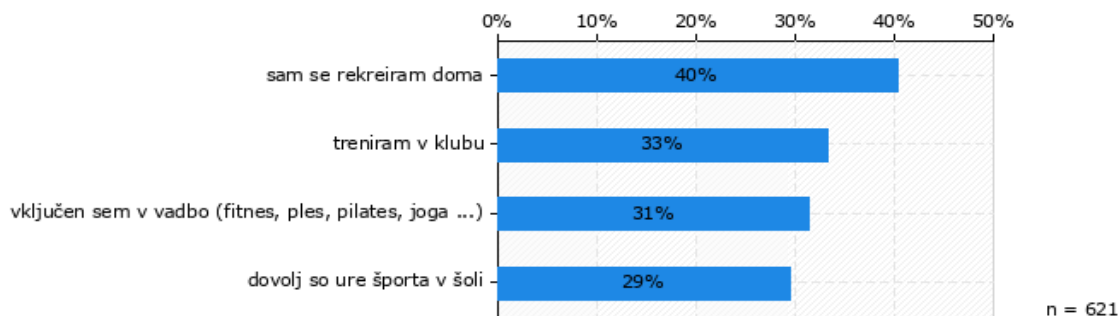
SLIKA 4: Število ur opravičevanja pri športni vzgoji v lanskem šolskem letu

Iz Slike 5 je razvidno, da anketirancem največ opravičil za športno vzgojo napišejo mame (84 %), nato očetje (32 %), sledijo opravičila napisana s strani zdravnikov (29 %) in le redko si dijaki opravičila napišejo sami (6 %).



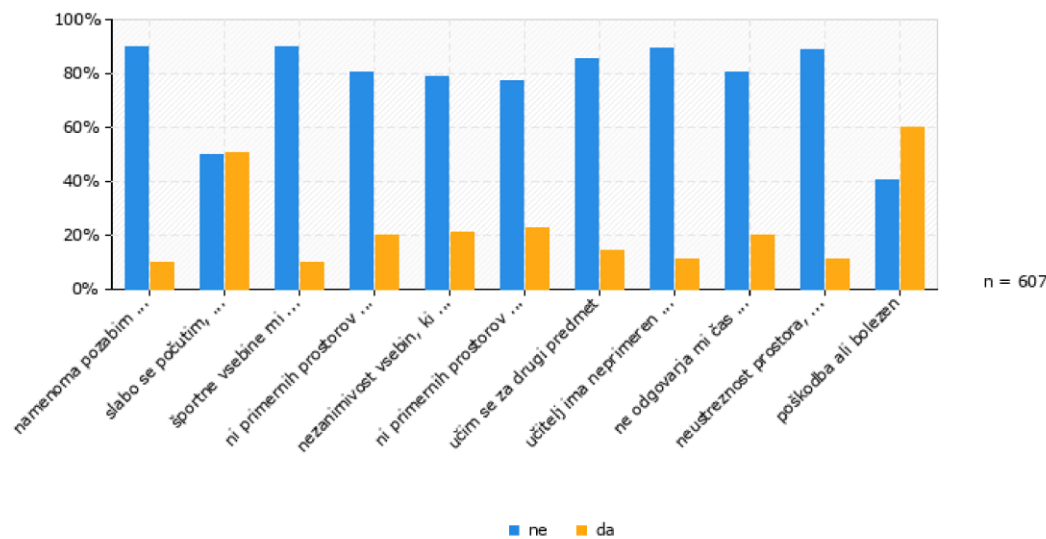
SLIKA 5: Pisanje opravičil anketirancem v lanskem šolskem letu

Slika 6 prikazuje, da se po pouku športne vzgoje 40 % dijakov rekreira samih doma, 33 % jih trenira v klubih, 31 % jih je vključenih v vodenjo vadbo in 29 % jih meni, da je dovolj športne vadbe pri urah športne vzgoje na šoli in ni treba biti dodatno športno aktiven še po pouku.



SLIKA 6: Športne vsebine s katerimi se ukvarjajo anketiranci

Iz Slike 7 so razvidni vzroki za opravičevanje od ur športne vzgoje. 60 % anketiranih dijakov se opraviči zaradi poškodbe ali bolezni, približno 50 % anketiranih dijakov se opraviči z razlogom, da se slabo počutijo. Odstotek dijakov, ki se opravičijo z razlogom, da niso primerni prostori izvedbe športnih ur, da so jim nezanimive vsebine ali, da jim ne odgovarja čas izvedbe ure športne vzgoje se giba med 15 in 20 %.



SLIKA 7: Vzroki za opravičevanje anketirancev od športne vzgoje

4. SKLEP

V raziskavi smo želeli ugotoviti kakšni so najbolj pogosti razlogi za opravičevanje dijakov od športne vadbe, zakaj nekateri ne prihajajo k uram športne vzgoje, zakaj niso dovolj motivirani za športno vadbo in kako bi jih lahko navdušili, da spremenijo svoj odnos do športne vadbe.

Rezultati raziskave so pokazali, da skoraj polovica anketiranih dijakov (49 % od 643) koristi do 5 ur neaktivne udeležbe pri uri športne vzgoje v šolskem letu. Opravičila za tovrstno neaktivnost dijakom povečini napišejo mame.

Splošni učni uspeh anketirancev in zaključena ocena pri športni vzgoji ne kažeta povezave z večjim oziroma manjšim številom ur izostajanja od športne vzgoje.

Tretjina anketiranih dijakov se ne ukvarja s športnimi vsebinami izven ur športne vzgoje.

Najpogostejši razlogi za opravičevanje dijakov od športne vadbe pri uri športne vzgoje so poškodbe ali bolezn (60 %). Poškodbe in bolezn bi se lahko v veliki meri zmanjšale s pravilnimi trenažnimi procesi v klubih (strokovna izobrazba trenerjev, postopnost, pravilna tehnika gibanja, meta...), ne pa da pretiravajo s preobremenitvijo in stremijo samo k rezultatom (mladi dijaki igrajo v različnih selekcijah, podpis pogodb se izvrši prehitro (dajo jim na izbiro ali kariera ali šola in izobrazba).

Drugi najpogostejši vzrok za opravičevanje dijakov od športne vadbe pri uri športne vzgoje je slabo počutje (50 %). Odgovor je možno iskati v vplivu samega socialnega okolja doma (pravilno prehranjevanje, primerna športna oprema, odnosi v družini...) in tudi v šoli, družbi...

Vzroki, ki tudi vplivajo na opravičevanje dijakov od športne vadbe pri uri športne vzgoje so še pomanjkanje primernih prostorov za osebno higieno in preoblačenje, nezanimivost športnih vsebin ter neustrezen čas izvajanja športne vadbe (prva ali zadnja ura pouka). Na materialne pogoje in velikost garderob ima lahko vpliv zavzetost vodstva šole, objavljeni razpisi s strani države, ki finančno podpirajo to problematiko (starejše zgradbe, manjši prostori, več dijakov...). Vsak športni pedagog lahko športne vsebine prilagodi v določeni meri glede na želje dijakov, seveda v okviru učnega načrta. Časovno razporeditev ur športne vzgoje določi vodstvo šole (paziti je treba, da vedno isti oddelki ne dobijo urnika z zadnjo ali prvo uro športne vzgoje).

Pri zmanjšanju števila ur opravičevanja pri urah športne vzgoje bi morali predvsem vzpostaviti konstanten pretok informacij med starši, dijakom, zdravnikom in s športnim pedagogom.

Načini s katerimi bi lahko bolj motivirali dijake za športno vadbo v šoli in zmanjšali število opravičevanj ur pri urah športne vzgoje so lahko:

- individualizacija vadbe - izbira ustreznih vsebin, metod in oblike dela (glede na zmožnosti in znanja posameznega dijaka, osebni cilji dijakov...),
- dosledno upoštevanje normativov števila dijakov pri pouku športne vzgoje,
- materialni pogoji – stanje športnih objektov (velikost telovadnice, sodobno in zadostno število rekvizitov in pripomočkov, blok ure, dosledno čiščenje telovadnice, prezračevanje, možnost tuširanja, ...).

Dijake, ki so oproščeni športne vadbe lahko vključimo v aktivno sodelovanje kot pomočnike (merilci, sodniki, asistenti).

V veliko pomoč športnim pedagogom in dijakom bi bilo tudi, če bi zdravniki napisali individualizirano vadbo, program aktivnosti, priporočila, ki bi jih dijaki pri urah športne vzgoje lahko delali za čim prejšnje okrevanje.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Cugmas, Z., Burjak, V. (2008). Odnos osnovnošolcev do športne vzgoje in športnih dejavnosti. Pedagoška obzorja, 1, pp. 36–52.
- [2] Hardman, K. (2008). Physical education in Schools and PETE programmes in the European con-text: Quality issues. In: Kovač, M., Starc, G., Bizjak, K. (Eds.). 4th International Symposium Youth Sport 2008 – The Heart of Europe. Ljubljana: Faculty of Sport, pp. 9–26.
- [3] Dietz, H. (1998). Health consequences of obesity in youth: Childhood predictors of adult disease. Pediatrics, 101, 518–525.
- [4] World Health Organization (2010). Global recommendations on physical activity for health. Geneva: World Health Organization.
- [5] WHO 2018: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>; Pridobljeno: 20. 12. 2021.
- [6] Kovač, M. in Jurak, G. (2010). Izpeljava športne vzgoje – didaktični pojavi, športni programi in učno okolje. Ljubljana: Fakulteta za šport, Center za vseživljenjsko učenje.
- [7] Strel, J., Kovač, M., Jurak, G. (2016). Opravičevanje pri urah športne vzgoje. Pridobljeno revija Dnevnik-članek.
- [8] SLOfit 2020: Telesna aktivnost v času Covid-19: https://www.slofit.org/Portals/0/Clanki/COVID-19_razvoj_otrok.pdf; 1. 7. 2021; Pridobljeno: 15. 1. 2022.

KAKO PREMAGATI MATEMATIČNO ANKSIOZNOST PRI SREDNJEŠOLCIH?

POVZETEK

Matematična anksioznost je psihološko stanje, pri katerem posameznik doživlja občutek tesnobe, strahu, napetosti ali stresa, povezanega z matematiko. To stanje se lahko pojavi pri ljudeh vseh starosti, in sicer pri učencih, študentih, odraslih in celo učiteljih matematike, ter ima pomembne posledice za njihovo duševno počutje in sposobnost obvladovanja matematike. Matematična anksioznost se lahko razvije iz različnih razlogov, vključno z negativnimi izkušnjami v preteklosti, slabimi učnimi izkušnjami, pomanjkljivim razumevanjem matematike, družbenim pritiskom ali strahom pred neuspehom. Zato je namen tega članka okrepiti prepoznavanje in obravnavo matematične anksioznosti v izobraževalnih ustanovah in pri strokovnjakih za duševno zdravje, saj lahko vpliva na učenje in uspeh posameznikov v šoli ter njihovo samozavest in uspeh v kasnejšem življenju. V izobraževalnem okolju se lahko matematična anksioznost obravnava s pristopi, ki pomagajo posameznikom razviti večjo samozavest in zmanjšati anksioznost pri obravnavi matematičnih nalog. V članku bom predstavila nekaj učinkovitih tehnik za preprečevanje matematične anksioznosti: mnemotehnika, zapisovanje pomembnih informacij pred testom in verbalno razmišljanje. Dijaki, ki so redno izvajali te tehnike, so zmanjšali matematično anksioznost in dosegli boljše ocene pri matematiki. Pomembno je tudi ustvariti pozitivno učno okolje in podpreti posameznika pri razvoju veščin za boljše obvladovanje matematičnih izzivov. Dijaki, ki so prejeli tovrstno spodbudo, so postali bolj samozavestni pri reševanju matematičnih nalog.

KLJUČNE BESEDE: matematika, anksioznost, učenci, učitelj, pomoč

HOW TO OVERCOME MATH ANXIETY IN SECONDARY SCHOOL STUDENTS?

ABSTRACT

Math anxiety is a psychological state where an individual experiences anxiety, fear, tension, or stress in connection with math. This state can be experienced by people of all ages, be it pupils, students, adults or even math teachers, and has substantial consequences for their psychological well-being and their ability to handle math. Math anxiety can develop due to multiple reasons, including past negative experiences, poor learning experiences, insufficient understanding of math, social pressure, or fear of failure. Thus, this article aims to foster identifying and treating math anxiety in educational institutions and with mental health experts, as it can influence the learning process and school success of individuals as well as their self-confidence and success later in life. Math anxiety in educational environments can be handled with various approaches that aid individuals in developing higher self-confidence in decreasing anxiety when solving mathematical problems. The article discusses some efficient techniques for math anxiety prevention: mnemonics, writing down important information and verbal thinking. Pupils who regularly practiced these techniques have shown lower math anxiety and achieved better grades in math. It is key to provide a positive learning environment and offer support to pupils in developing mathematical problem-solving skills. Pupils with such support demonstrated higher self-esteem when solving mathematical problems.

KEYWORDS: math, anxiety, pupils, teacher, help

1. UVOD

Anksioznost pri mladih je pogost pojav, ki se lahko pojavi v različnih oblikah in stopnjah resnosti. Mladi se soočajo z različnimi pritiski in stresorji, kar lahko vpliva na njihovo duševno zdravje. Nekateri od najpogostejših vzrokov anksioznosti pri mladih so:

- šolski pritisk: šolski testi, izpiti, ocenjevanje in konkurenca med vrstniki,
- socialna anksioznost: mladi se pogosto soočajo s strahom pred zavrnitvijo, osramočenjem ali neprimernim vedenjem v družabnih situacijah,
- družinski stres: konflikti v družini, ločitve ali težave v družini
- spremembe v telesnem razvoju: fizične in hormonske spremembe v adolescenci lahko povzročijo stres in tesnobo,
- uporaba interneta in družabnih omrežij: lahko poveča občutek pritiska, tekmovanja in nezadostnosti.

Simptomi anksioznosti pri mladih so lahko skrb ali strah, fizični simptomi, kot so bolečine v trebuhu, glavoboli ali nespečnost, izogibanje situacijam ali dejavnostim, ki povzročajo tesnobo, povečana razdražljivost, težave s koncentracijo ter občutek nemira in napetosti. Psihoterapija, kognitivno-vedenjska terapija in podpora izobraževalnih ustanov so lahko koristni načini za obvladovanje anksioznosti pri mladih. Poleg tega je pomembno zagotoviti varno in podporno okolje, kjer mladi lahko izrazijo svoje občutke in skrbi.

Matematika je eden osrednjih predmetov našega izobraževalnega programa, učenci se z njo srečujejo skozi celotno osnovnošolsko in tudi srednješolsko izobraževanje. Matematika ima za mlade številne koristi, ki vplivajo na njihov osebni in profesionalni razvoj. Matematika spodbuja razvoj kritičnega razmišljanja, saj zahteva reševanje problemov, analizo, razumevanje vzorcev in logično sklepanje. Matematične spretnosti so ključne za številna poklicna področja, vključno z znanostjo, tehnologijo, inženirstvom in matematiko, ki so vse zahtevnejša in imajo dobre možnosti za zaposlitev. Matematika je temelj za razvoj novih tehnologij in inovacij. Razumevanje matematičnih konceptov lahko mlade spodbuja k ustvarjalnemu razmišljanju in reševanju težav. Ko mladi razvijejo matematične veščine in se zmorejo uspešno spopadati z matematičnimi izzivi, se njihova samozavest poveča. To lahko pozitivno vpliva na njihovo celotno izobraževalno pot. Matematika je prisotna v vsakdanjem življenju, od finančnega načrtovanja do kuhanja, nakupovanja in navigacije. Razumevanje osnovnih matematičnih konceptov olajša vsakdanje naloge. Matematika pomaga mladim razumeti svet okoli sebe. To lahko vključuje razumevanje statistike v medijih, ocenjevanje tveganja in sprejemanje bolj informiranih odločitev. Razumevanje matematike pomaga mladim izražati svoje misli bolj natančno in logično ter razumeti misli drugih ljudi. Zato je pomembno, da se mlade spodbuja k učenju matematike in jim pomaga razviti trdne matematične temelje, ki jim bodo koristili v osebem in poklicnem življenju.

2. MATEMATIČNA ANKSIOZNOST

Matematična anksioznost je čustvena reakcija, ki se kaže kot tesnoba, strah ali nelagodje, povezano z matematiko. To stanje se lahko pojavi pri ljudeh vseh starosti, vključno z otroki,

najstniki in odraslimi. Matematična anksioznost lahko povzroči različne fizične in čustvene simptome, kot so potenje, tresenje, pospešeno dihanje, povišan srčni utrip, napetost, negativne misli in občutek nesposobnosti reševanja matematičnih nalog. Matematična anksioznost lahko vpliva na sposobnost osebe, da se uči matematiko, rešuje matematične naloge ali se počuti udobno pri matematičnih dejavnostih.

Simptomi matematične anksioznosti se razlikujejo od osebe do osebe, vključujejo pa lahko naslednje:

- strah pred matematiko: oseba se boji matematičnih nalog, testov, učenja novih matematičnih konceptov in se lahko izogiba matematičnim situacijam,
- napetost in tesnoba: oseba se počuti nervozno, ko mora reševati matematične naloge ali se udeležiti matematičnega testa,
- fizični simptomi: vključujejo lahko hitro bitje srca, potenje, tresenje, glavobole ali bolečine v želodcu,
- izogibanje matematiki: oseba se izogiba matematičnim težavam, testom in nalogam ter poskuša najti izgovore, da se jim izogne,
- slaba samopodoba: posameznik lahko razvije negativno sliko o sebi v zvezi z matematiko, kar lahko vpliva na samozavest in samopodobo,
- težave s koncentracijo: matematična anksioznost lahko oteži osredotočenje in razumevanje matematičnih konceptov,
- zmanjšana učinkovitost: zaradi tesnobe in strahu pred matematiko se lahko zmanjša učinkovitost pri učenju in reševanju matematičnih nalog,
- socialna izolacija: oseba se izogiba matematičnim situacijam, ki vključujejo sodelovanje z drugimi ljudmi, kar lahko vodi v socialno izolacijo.

Raziskovalci menijo, da za njo trpi približno 20 odstotkov prebivalstva. Matematično anksiozni niso zgolj manj uspešni učenci, ta anksioznost se pojavlja tudi pri nadarjenih učencih. Ljudje ne trpijo za matematično anksioznostjo, ker so slabi v matematiki, pač pa so v matematiki manj uspešni, ker trpijo za matematično anksioznostjo.

3. VZROKI MATEMATIČNE ANKSIOZNOSTI

O vzrokih matematične anksioznosti se raziskovalci še niso poenotili, se pa strinjajo, da je priučena. Po mnenju raziskovalcev je matematična anksioznost produkt več neprijetnih izkušenj in ne enega samega vzroka. Med glavnimi vzroki matematične anksioznosti so:

- negativne izkušnje: slabe izkušnje ali neuspehi v preteklosti pri reševanju matematičnih nalog ali pri matematičnem učenju lahko povzročijo tesnobo. Te izkušnje lahko vplivajo na samozavest in prepričanje posameznika v lastne matematične sposobnosti;
- negativno prepričevanje: pogosto negativno samoprepričevanje, na primer prepričanje, da je matematika pretežka ali da oseba ni dovolj pametna za matematiko, lahko prispeva k razvoju anksioznosti;
- prisotnost matematične tesnobe v družini: če ima nekdo družinsko anamnezo matematične anksioznosti ali če so starši ali drugi družinski člani negativno govorili o matematiki, lahko to vpliva na razvoj anksioznosti pri posamezniku;

- šolski pritisk: visoki pričakovanji učiteljev, ocenjevanje, tekmovanje med vrstniki in občutek, da je matematika ključna za akademski uspeh, lahko povečajo stres in anksioznost;
- slaba poučenost: pomanjkljivo razumevanje matematičnih konceptov zaradi slabe poučenosti ali neprimerne učne metode lahko povzroči matematično anksioznost;
- splošna tesnoba: posamezniki, ki so nagnjeni k splošni anksioznosti, so lahko bolj dovzetni za razvoj matematične anksioznosti;
- neprijetno okolje: šolsko ali domače okolje, ki ni podporno in spodbudno za učenje matematike, lahko prispeva k anksioznosti;
- perfekcionizem: visoka pričakovanja do samega sebe in potreba po popolnosti pri reševanju matematičnih nalog lahko povečajo anksioznost.

Matematična anksioznost je povezana s spolom, višja je pri dekletih kot fantih. Kot vzroki za razlike med spoloma se omenjajo družbeno pogojene vloge oz. pričakovanja. Družba je mnenja, da so moški boljši v matematiki kot ženske, zato se pogosto dogaja, da imajo takšna prepričanja tudi učitelji in starši. Ta posledično privedejo do razlikovanja med fanti in dekleti. Za fante se pričakuje, da jim matematika »leži«, prav tako je doživljanje anksioznosti zanje socialno nesprejemljivo. Ker se od deklet ne pričakuje isto, so pogosto tiste, ki pri matematiki nimajo težav, s strani učiteljev in staršev označene kar za nadarjene. Posledično se dekleta tudi v manjši meri odločajo za bolj matematično usmerjene študije.

Velik vpliv na učenčevo doživljanje in stališča do matematike ima učitelj. Učiteljeve slabšalne opazke in negativno vedenje do učencev ter učiteljeva neobčutljivost za razumevanje snovi pri učencih lahko povzročijo tesnobo. Pomemben dejavnik je tudi učna oblika, ki jo uporablja učitelj matematike. Visoko anksiozni učenci so bolj uspešni, kadar učitelj uporablja frontalne učne oblike z metodo sistematične razlage, demonstracijo primerov in utrjevanje snovi z reševanjem novih nalog. Učenci, ki nimajo težav z anksioznostjo, radi delajo v skupinah in jim bolj ustreza delo z lastnim odkrivanjem in problemsko učenje. Lahko je učitelj tudi sam matematično anksiozen. Takšen učitelj lahko prenese svojo anksioznost na učence, prav tako obstaja dvom v njegovo učiteljsko sposobnost. Učiteljev način vodenja razreda in komunikacije z učenci ter oblike in metode poučevanja matematike se kažejo kot bistveni dejavniki, ki vplivajo na razvoj matematične anksioznosti.

4. POSLEDICE MATEMATIČNE ANKSIOZNOSTI

Matematična anksioznost ima lahko številne negativne posledice, med drugim tudi izogibanje matematiki, stisko, ovira konceptualno mišljenje in procese pomnjenja, ovira izobraževalne in karijerne odločitve učencev, še posebej deklet, opaziti pa je tudi negativno zvezo med matematično anksioznostjo in uspešnostjo pri matematiki. Med posledice vsekakor štejemo slabše matematične dosežke, ki vplivajo na matematično anksioznost, ta pa ponovno na izogibanje. Gre za začaran krog, ki ga je pogosto težko prekiniti.

5. PREPREČEVANJE IN PREMAGOVANJE MATEMATIČNE ANKSIOZNOSTI

Če govorimo o matematični anksioznosti kot o priučenem vedenju, potem jo lahko preprečimo ali odstranimo. Prvi korak pri premagovanju matematične anksioznosti je zavedanje. Občutki učencev glede matematike učitelju morda niso vedno očitni, zato je tukaj nekaj možnih pokazateljev tesnobe pri matematiki:

- Učenec je pri pouku matematike zaprt, izogiba se očesnemu stiku, ima zaprto govornico telesa.
- Pogosti samozaničevalni komentarji učenca: »Pri matematiki sem slab.«, »Matematika mi ne gre.« ali »Sovražim matematiko.« sicer niso popolni pokazatelji matematične anksioznosti, so pa lahko obrambni mehanizmi pred stresom.
- Učenec uporablja tehnike odvrčanja pozornosti ali izogibanja, da odneha na začetku reševanja matematičnih nalog.

Pomembno je, da se učitelji zavedajo teh kazalnikov in so nanje pozorni.

Večina otrok do srednje šole z matematiko nima pretiranih težav. V srednji šoli matematika postane kompleksnejša, pojavi se več matematičnih sklepov in zapomniti si je treba več korakov. Za vse opisano je potrebno delovanje delovnega spomina, to je kratkoročnega spomina, ki nam pomaga organizirati informacije, da dokončamo neko nalogo. Če morate pri testu določiti vrstni red računskih operacij ali se spomniti kakšnega izreka, boste pri tem uporabili delovno spomin. Anksioznost ovira delovni spomin, ker anksiozni posamezniki usmerjajo pozornost na vsiljive misli in skrbi ter jo odvrčajo od naloge. Za učence, ki se v razredu ali pred testom počutijo preobremenjene, je lahko koristno, da nekoliko razbremenijo delovni spomin. Sledi nekaj tehnik, ki lahko pomagajo.

1. Uporaba mnemotehnike

Mnemotehnika je vsaka tehnika, ki nam pomaga, da lažje pomnimo. Primeri:

- Liho/sodo število: **L**Iho (neparno) in **s**Odo (parno) – I spominja na enko (neparno), O, na katero spominja črka O, pa je parno število.
- Pravilo, da velja $\sin(x + \pi) = -\sin x$, si lahko zapomnimo s pesmico: »Če kot povečamo za pi, sinus predznak spremeni (kosinus tudi).«
- Karkoli na nič ($a^0 = 1$), si zapomnijo z izjavo: »Če ni nič v glavi, bo enka v redovalnici.«

Različnim učencem bodo koristile različne vrste mnemotehnike, zato jih je treba naučiti kdaj in kako jih uporabljati. Namesto stavka si nekateri lažje zapomnijo kratico. Mnemotehnika je lahko tudi vizualna. Mnemotehnika nikoli ne sme nadomestiti razumevanja matematičnih konceptov, formul in pravil.

2. Zapisovanje pomembnih informacij pred testom

Takoj, ko učenci dobijo test, si zapišejo vse enačbe, izreke ali formule, ki jih bodo potrebovali. Nanje se bodo obrnili, ko bodo zmedeni ali bodo potrebovali pomiritev. S tem zmanjšajo anksioznost in razbremenijo delovni spomin, saj vseh informacij ni treba obdržati ves čas v mislih.

3. Verbalno razmišljanje

Nekaterim učencem, ki imajo bolj razvite verbalne sposobnosti, je lažje, če spregovorijo, kako se nameravajo lotiti primera. Skozi to tehniko dojamajo, da razumejo več, kot se zavedajo, prehod na bolj verbalen pristop pa jim pomaga spoznati, da o problemu vedo več, kot so mislili. Pomembno je tudi ustvariti pozitivno učno okolje in podpreti posameznika pri razvoju veščin za boljše obvladovanje matematičnih izzivov. Visoka stopnja anksioznosti ovira možgansko aktivnost, zato je treba v razredu vzpostaviti pozitivno in sproščeno vzdušje. Prvih pet minut pouka lahko posvetimo kratkim aktivnostim, ki zmanjšajo anksioznost:

- Pouk začnimo s šalo, ki jo lahko povemo med tem, ko učenci vstopajo v razred. Dnevna rutina deljenja šal lahko anksioznemu učencu prinese nekaj, česar se lahko veseli v razredu.
- Pripravimo kratek kviz, s katerim hitro ponovimo snov prejšnje ure ali pa učenci ugibajo, katero snov bomo obravnavali. Tak kviz ponudi priložnost za sodelovanje vsakemu učencu, ne glede na to, ali se rad izpostavlja pred skupino ali ne, zaradi anonimnosti pa anksioznih otrok ni strah podati odgovora.

Zelo pomembna je komunikacija med poukom. Komentarja »To je enostavno.« in »Kako to, da tega ne veš?« lahko nenamerno povzročita anksioznost in škodita učenčevemu dožemanju sposobnosti in samozavesti. V tabeli 1 je nekaj odgovorov, ki jih lahko uporabijo učitelji, da pri učencu ne povzročijo tesnobe.

TABELA 1. Komunikacija učitelja

Namesto da bi rekli ...	Poskusite reči ...
<i>"To je enostavno!"</i> Učenca spodbudi k razmišljanju: "Moral bi vedeti odgovor na to vprašanje, in če ga ne, verjetno nisem pameten in ne znam narediti te matematike."	<i>"Ta problem je podoben tistemu, ki smo ga ..."</i> <i>"Ta problem bo rešen v treh korakih."</i> <i>"Poskusite uporabiti to strategijo za reševanje težav ..."</i> Učenec sliši "Podoben problem si že rešil, zato imaš možnost rešiti tega" in sporoča, da je v redu, če učenec ne pozna odgovora takoj (pogosto prepričanje, ki ga imajo učenci glede matematičnih rešitev).
<i>"Kako to, da tega ne veš?"</i> Dijaka spodbudi k razmišljanju: »Zdi se, kot da vsi to vedo, in nimam pojma, zakaj jaz tega ne vem. Je to zato, ker sem dekle? Sem manjšina? Sem neumen?"	<i>»Vem, da je matematika lahko težka. Tudi meni se včasih zatakne, in ko se to zgodi, poskušam to.«</i> <i>»Prav je, da zdaj ne veste. Poskusite pogledati nazaj v svoje zapise, prejšnje delo ali primere.«</i> To sporoča, da učenec ni kriv, ker česa ne zna; namesto tega zagotovite strategije, da ugotovite, česa učenec ne ve. Učenci bodo bolj verjetno poiskali pomoč, če menijo, da jim učitelj ne bo očital, da ne poznajo odgovora, ampak jim bo nudil koristne nasvete.

Matematika je mnogim učencem težka, kar pa še ne pomeni, da niso sposobni, da bi jo razumeli. S spremembo načina hvaljenja in predstave o uspešnem učenju lahko učitelji učence spodbudimo k reševanju matematičnih nalog in delu doma. Učence pohvalimo za dobro opravljeno delo in ne za oceno, ki jo dobijo. Učencem omogočimo primeren čas za razmislek, jim dovolimo delati napake in ozaveščamo, da ni nič hudega, če pravega odgovora ne najdejo takoj. Ko opazimo, da učenec naredi skok v svojem razumevanju matematike, ga pohvalimo.

To je bistvenega pomena za vlivanje zaupanja, ki privede do izboljšane uspešnosti. Podobno kot strah pred matematiko razvije bolečo spiralo navzdol, samozavest pri matematiki korak za korakom gradi pot navzgor.

6. SKLEP

Matematična anksioznost je resničen pojav, ki je pri učencih pogosto prisoten. Učenci lahko zaznavajo matematiko kot predmet, ki je zanje zahteven in pri katerem je možnost uspešnosti manj verjetna. Posledično se lahko pri pouku matematike in ocenjevanju znanja pojavijo napetost in skrbi, ki ovirajo osredotočenost na matematične naloge. Razvijanje pozitivnega odnosa do matematike, izražanje prepričanja, da se vsi učenci lahko in morajo učiti matematike, ter zagotavljanje raznolike podpore učencem pri učenju matematike v skrbnem učnem okolju bo občutno pripomoglo k zmanjšanju tesnobe, ki jo učenci čutijo glede matematike. Opisane metode in pristopi so izjemno koristni za premagovanje matematične anksioznosti in spodbujanje pozitivnega odnosa do matematike. Poleg tega pa je tudi zelo pomembno, da učitelji prepoznajo znake tesnobe pri učencih ter sprejmejo ukrepe za podporo njihovega čustvenega in kognitivnega razvoja. Izboljšanje učnega okolja, vključno s spodbujanjem sproščenosti, uporabo pozitivne komunikacije in obvladovanjem tesnobe, so ključnega pomena za pomoč učencem pri razvoju veščin za boljše obvladovanje matematičnih izzivov. Poudarjanje razumevanja matematičnih konceptov nad memorizacijo in uporaba različnih tehnik, kot so mnemotehnike, zapisovanje pomembnih informacij in verbalno razmišljanje so zelo pomembni za razvoj matematične spretnosti. Te metode ne le razbremenijo delovni spomin, ampak tudi pripomorejo k boljšemu razumevanju matematike. Zavedanje o matematični anksioznosti in uporaba teh pristopov lahko pomagata učencem premagati stres in strah pred matematiko ter spodbudita njihovo samozavest in uspeh pri učenju te pomembne veščine.

LITERATURA IN VIRI

- [1] S. Lutovac. (2008). »Matematična anksioznost.« *Revija za elementarno izobraževanje* [Online]. *1(1/2)*, str. 105-112. Dosegljivo: <https://dk.um.si/Dokument.php?id=77284&lang=slv> [15. 9. 2023].
- [2] M. Puklek Levpušček. (2014). »Matematična anksioznost in uspešnost pri matematiki.« *Pedagoška obzorja* [Online]. *29(2)*, str. 46-60. Dosegljivo: <https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:doc-6MSPFN4E> [13. 9. 2023].
- [3] S. Tepeš. (17.5.2018). »Velik strah pred matematiko: Matematična anksioznost.« *Pamina* [Online]. Dosegljivo: <https://pamina.si/2019/12/12/velik-strah-pred-matematiko-matematicna-anksioznost/> [15. 9. 2023].
- [4] G. Picha. (12.12.2019). »Recognizing and Alleviating Math Anxiety.« *Edutopia* [Online]. Dosegljivo: <https://www.edutopia.org/article/recognizing-and-alleviating-math-anxiety/> [14. 9. 2023].

POZITIVNI UČINKI GLASBENIH DEJAVNOSTI NA MOTIVACIJO IN MENTALNO ZDRAVJE DIJAKOV SREDNJIH STROKOVNIH ŠOL

POVZETEK

V vzgojno-izobraževalnih procesih nam profesorjem iskanje inovativnih načinov motivacije in usmerjanja dijakov večkrat predstavlja izziv. Na Srednji šoli za gostinstvo in turizem Celje smo zato kot eno izmed metod preizkusili glasbo. Raziskave kažejo na pozitivne vplive le-te na pomnjenje, koncentracijo ter čustveno uravnovešenost, ki so vse izrednega pomena v adolescenci. Namen pričujočega prispevka je izpostaviti učinek glasbene dejavnosti v srednji strokovni šoli, pregled vpliva na učenje ter kognitivne procese med mladimi, hkrati pa se osredotočiti na pozitivne učinke glasbe na mentalno zdravje in socialni razvoj mladostnikov. Poleg podlage medicinsko-znanstvenih člankov prispevek temelji na dolgoletnem zbiranju informacij ter anonimno rešenih vprašalnikov trenutnih in nekdanjih dijakov, vključenih v glasbeno dogajanje na šoli. Tekom petnajstih let vodenja vokalno-instrumentalne skupine opažam, da gre za uspešno metodo izražanja čustev, tvorjenja socialnih veščin, organizacije prostega časa, grajenja samopodobe ter načina boljše vključitve v srednješolsko okolje. Eden izmed inovativnih načinov, ki se je izkazal za učinkovitega, je tvorjenje manjše zasedbe, v kateri se člani počutijo veliko udobneje ter jim predstavlja okolje, v katerem lahko rastejo in se prosto izražajo. Dijaki, ki so sodelovali pri glasbenih aktivnostih, navajajo le-te kot vir motivacije do šolanja nasploh in način premagovanja stisk ter anksioznosti. Izvedene ankete poročajo celo o glasbeni dejavnosti, kot edini motivaciji do nadaljevanja šolanja ter občutku druge "družine" izven doma. Platforma skupinskega ustvarjanja je ustvarila varen način, da so dijaki izrazili tudi večje stiske iz domačega okolja, tudi prve prošnje za pomoči glede večletnega spolnega nasilja. S pomočjo glasbe lahko ustvarimo varen prostor za delo na sebi.

KLJUČNE BESEDE: glasba, učenje, mentalno zdravje, socialne veščine, motivacija

THE POSITIVE EFFECTS OF MUSICAL ACTIVITIES ON MOTIVATION AND MENTAL HEALTH OF STUDENTS ATTENDING PROFESSIONAL SECONDARY SCHOOLS

ABSTRACT

For professors, finding innovative ways of motivating students can be challenging. At the Secondary school of gastronomy and tourism Celje, a method that we tried out, was doing it through music, as research shows its positive effect on memory, concentration and emotional stability, all of these being important factors in adolescence. This article aims to highlight the role of musical activity in secondary schools, its effect on studying and cognitive function amongst the youth, whilst also showcasing its positive effect on mental health and social skills development. The data is based on medical-scientific articles, years of observing and anonymously answered questionnaires of students involved in musical activities. During the fifteen years of leading a vocal-instrumental group, I have noticed that music is a successful tool for expressing emotions, improving social and time management skills, building self-esteem and providing easier integration into the new high school environment. An innovative way that has proven to be effective is the formation of smaller groups that give students a platform to feel more comfortable and express themselves freely. Students involved in musical activities, report it as a source of motivation and a way of dealing with anxiety. The questionnaires even reveal students considering music as the only reason to stay in school and it forming a second family outside of home. The group platform provided a safe space, where domestic problems could be shared, leading to a student even opening up about dealing with abuse. Music turned into a tool for working on themselves.

KEYWORDS: music, learning, mental health, social skills, motivation

1. UVOD

Obdobje mladostništva je čas razvijanja lastne identitete, večjega in hitrega fizičnega, kognitivnega in psihosocialnega razvoja. Te spremembe močno vplivajo na počutje mladih, ki vedno pogosteje poročajo tudi o visokih nivojih stresa. [1] Hkrati mladi v letih adolescence veliko časa preživijo v šolah, prav šolske obveznosti pa so v 83% na prvem navedenem mestu o izvoru omenjenega stresa. Istočasno šolsko okolje v tem obdobju predstavlja glavno socialno platformo, socialni stres pa akademskemu sledi na drugem mestu. Adolescenti intenzivno cenijo svoje socialno življenje, veliko energije vložijo v navezavo socialnih stikov, tudi če to od njih zahteva, da zapustijo svojo cono udobja. [2] Pri pedagoškem delu se trudimo preizkušati nova orodja pomoči za mlade, ki bi jim v obdobju izobraževanja pomagala in dodatno motivirala. Ker mnogo raziskav kaže na pozitivne vplive glasbe na dobro počutje, boljše čustvene kompetence ter boljšo sposobnost grajenja socialnih stikov [3], me je zanimalo, ali lahko omenjene učinke opazim tudi s pomočjo izvajanja glasbene dejavnosti na srednji poklicni šoli. Glasba predstavlja sestavni del družb okoli sveta že tisočletja, njen izvor naj bi sovpadal z začetkom govora, obstajajo celo teorije, da bi naj glasba obstajala že prej. V mnogo kulturah in različnih obdobjih je glasba predstavljal orodje komunikacije, izražanja, umetnosti, religije in spiritualnosti. [4] Celotna zgodovina kaže na njeno vsestranskost vplivanja na mnoge procese v družbi, tokrat pa se bomo osredotočili na njen pomen v pedagoških procesih in socialnem razvoju v adolescenci.

2. VSEBINA

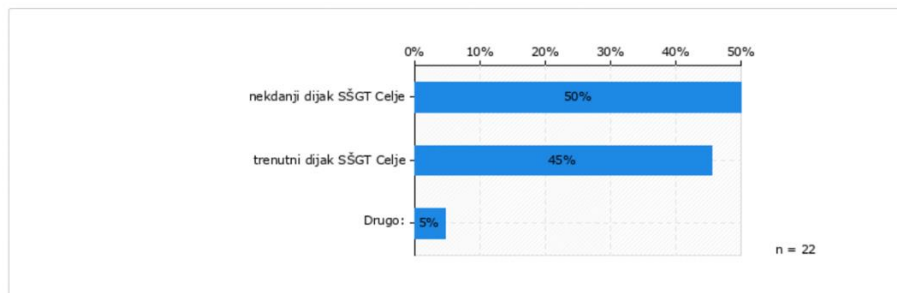
Na Srednji šoli za gostinstvo in turizem Celje že 15 let vodim vokalno-instrumentalno skupino. Gre za manjšo zasedbo, kjer se mladi povezujejo preko glasbenega ustvarjanja, stkejo prijateljske vezi in se kreativno izražajo. Predvsem pevski del skupine se ponavadi zelo celovito poveže in ustvari se druga "družina". Skupina deluje po principu manjše zasedbe, ki združuje približno 15 pevcev in spremenljivo število instrumentalistov. Glasbeniki, ki se skupini pridružijo, gojijo veliko ljubezen do glasbe in željo po skupnem ustvarjanju. Primarno ne gre za sodelovanje zaradi določenega dogodka, bonitete ali le zaradi prijateljevanja s članom skupine. Vsak dijak, ki ima željo, se lahko preizkusi na avdiciji, v kolikor na njej ni uspešen, lahko na glasbenih dogodkih sodeluje v drugačni vlogi. Kljub vsakoletnim spremembam v zasedbi, je prijateljski duh in odlično sodelovanje stalno prisotno. To pripisujem manjši številčnosti zasedbe, saj se imajo dijaki zares priložnost dobro spoznati in se zblížati. Ožja zasedba omogoča tudi zelo odprto platformo, kjer dijakov ni strah, oziroma nimajo treme izraziti lastnega mnenja ali deliti glasbenega znanja. Sam vpliv sodelovanja pri skupini se najizrazitejše pokaže pri dijakih 1. letnika, ki pogosto v skupino pridejo sramežljivi, soočeni z veliko novo izkušnjo izobraževanja na novi šoli, strahom pred nesprejetostjo in v iskanju lastne identitete, o čemer sami poročajo tudi v rezultatih ankete, prikazanih v nadaljevanju. Pogosto omenjajo, da se jim je v skupino veliko lažje vključiti, kot v novo šolsko okolje, kar izrazito zmanjša njihovo anksioznost glede šolanja, saj imajo vedno občutek prisotnosti varnega prostora znotraj nje. Manjša zasedba omogoča tudi večjo stopnjo izražanja posameznih osebnosti, tako na vajah, kot tudi na nastopih. Vsak posameznik ima zelo pomembno vlogo, celotna skupina je odvisna od vložka vsakega izmed članov, kar pomembno vpliva na občutek

pripadnosti, odgovornosti in timskega dela. Ker je vloga na odru vedno pomembna, nastopajoči intenzivno gradijo na svoji samopodobi ter sposobnostih javnega nastopanja. Pozitivne učinke javnega nastopanja na samozavest so predhodno dokazali tudi znanstveniki [5], za naše dijake pa se je izkazalo za zelo uporabno tudi na njihovem strokovnem področju izobraževanja-gostinstvu in turizmu, kjer je delo z ljudmi ključnega pomena. Dijaki so doživeli tudi potrditev svojega vloženega truda, ko so po uspešnih nastopih lahko skupaj potovali v tujino, kar jih je še dodatno motiviralo in zbližalo. V času poučevanja, sem imela mnogo priložnosti videti posameznike, kako zažarijo, ko najdejo svojevrsten način izražanja. Pogosto se je izkazalo, da dijak ali dijakinja, ki je po naravi sramežljiva oseba, ob petju ali igranju instrumenta izrazi popolnoma drugo stopnjo samozavesti ter intenziteto čustev. S tega vidika je znotraj skupine nastal tudi prostor, kjer lahko glasbeniki varno delijo, ne le svojo osebnost, temveč tudi mnoge težave, ki jih pestijo. Izraženi so že bili mnogi osebni problemi, težave iz domačega okolja, tako so-članom skupine, kot meni, mentorici. Skupina je učinkovito postala podporni sistem, ki je le dodatno okrepil medsebojno zaupanje in prijateljske vezi. V primeru, ki je to pokazal najizrazitejše, je članica skupine po prestajanju dolgoletnega kontinuiranega družinskega nasilja, v skupini prvič začutila varnost in delila svojo stisko s prošnjo za pomoč. Izven interesne dejavnosti lahko glasbo v šolskem okolju integriramo tudi pri pouku. Pri predmetu likovne umetnosti velikokrat predvajam glasbo med samim pedagoškim delom, saj tudi dijaki navajajo, da se ob njej lažje sprostijo ter izražajo kreativnost. Seveda je veliko odvisno od samega glasbenega žanra, na primer po uri športne vzgoje se razigrani dijaki lažje sprostijo ob poslušanju klasične glasbe, v nasprotju z zgodnejšimi jutranjimi urami, ko ima večji učinek živahnejša pop glasba. Opažene učinke omenjajo tudi znanstveniki, ki raziskujejo razlike vplivov različnih glasbenih žanrov na počutje, na podlagi srčnega utripa in prevodnostnega odziva kože (SCR). Rezultati poročajo o znižanju srčnega utripa ob poslušanju počasnejše glasbe, prav tako so dokazali, da uživanje ob poslušanju glasbe, dodatno stimulira avtonomni živčni sistem. [6] Prisotnost glasbenega dogajanja na šoli izrazito vpliva tudi na dijake, ki niso neposredno vključeni v izvajanje aktivnosti, saj je v šolski prostor prineslo širši spekter kulturnega programa. Pozitivni učinki so se pokazali predvsem v izboljšanju bontona na prireditvah in z navdušenjem ostalih dijakov nad večjo pestrostjo dogajanja na šoli. Kot kažejo raziskave, tudi sam obisk kulturnih prireditev pri mladostnikih spodbudi boljše počutje in zmanjšuje stres [7], poslušanje glasbe pa lajša simptome depresije [8] in težave z nespečnostjo.[9]

3. REZULTATI

Izvedena anketa je bila posredovana obstoječim ter nekdanjim članom vokalno-instrumentalne skupine Srednje šole za gostinstvo in turizem Celje. Izpolnilo jo je 22 članov, od tega 12 nekdanjih in 10 obstoječih, kar je razvidno s slike 1.

Status (n = 22)

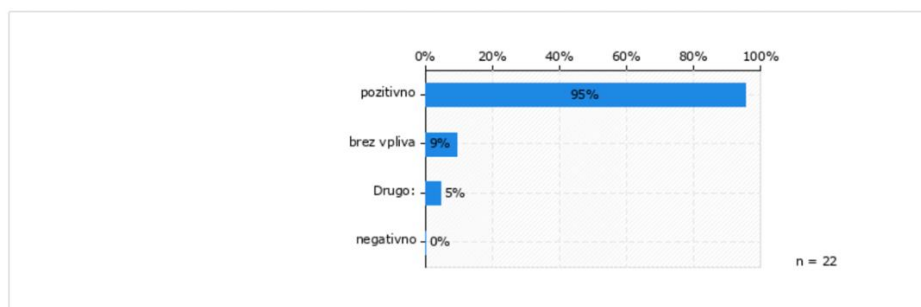


SLIKA 1: Prikaz porazdelitve anketirancev, glede na status članstva v skupini.

Na sliki 2 vidimo, da je kar 95% vprašanih sodelovanje v skupini navedlo kot pozitivni vpliv na njihovo socialno življenje, in ga uvrščajo med najpomembnejši (45%), zelo pomemben (36%) in delno pomemben (23%) del srednješolske izkušnje, slednjo porazdelitev prikazuje slika 3.

Kako glasbeno ustvarjanje na SŠGT vpliva/je vplivalo na vaše socialno življenje? (n = 22)

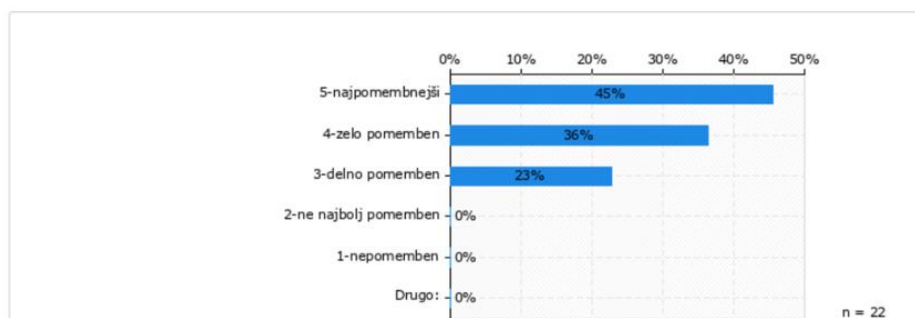
Možnih je več odgovorov



SLIKA 2: Prikaz odgovorov anketirancev o vplivu glasbenega ustvarjanja na socialno življenje v srednji šoli.

Kako pomemben del srednješolske izkušnje vam predstavlja/vam je predstavljalo sodelovanje pri vokalno instrumentalni skupini? (n = 22)

Možnih je več odgovorov

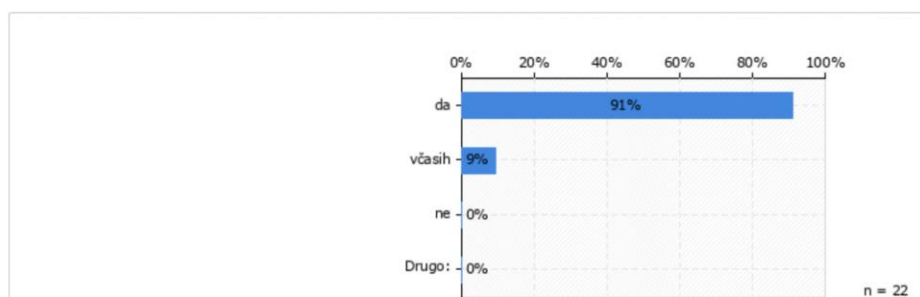


SLIKA 3: Prikaz odgovorov anketirancev o pomembnosti glasbene dejavnosti tekom srednješolskega izobraževanja.

Ob vprašanju o vplivu poslušanja ali izvajanja glasbe pri soočanju z negativnimi čustvi, sem zabeležila rezultate prikazane na sliki 4, in sicer je kar 91% vprašanih navedlo, da jim je le-ta v pomoč, ostalim 9% vprašanim pa je v pomoč včasih.

Bi rekli, da vam poslušanje/izvajanje glasbe pomaga, ko ste žalostni/pod stresom/jezni? (n = 22)

Možnih je več odgovorov



SLIKA 4: Prikaz odgovorov anketirancev o vplivu glasbe na spopadanje z negativnimi čustvi.

O pozitivnih učinkih glasbene dejavnosti na mlade, najbolj nazorno pričajo izjave anketiranih dijakov, citati katerih so prav tako izvzeti iz anonimne ankete. Zbrani citati so navedeni v prilogi 1.

Na vprašanje: »Če želite, s stavkom ali dvema opišite, kaj vam pomeni Vokalno-instrumentalna skupina SŠGT in na kakšen način vam je/je bila tekom šolanja v pomoč.«, se je veliko odgovorov nanašalo na socialne vrednote in novo-sklenjena prijateljstva, na občutek druge družine na šoli, izboljšanje samopodobe, boljše organizacije časa in motivacije do šolanja.

4. SKLEP

Glasba se je na naši šoli izkazala za uspešen pripomoček motiviranja in povezovanja dijakov, učinkovit tako na osebнем področju posameznikov, kot v celotni šolski skupnosti. Sodelovanje v glasbeni skupini, čeprav le deležu dijakov, izrazito pomaga graditi samopodobo, najti način izražanja lastnega jaza in kreativnosti, blaži simptome anksioznosti, povezane s šolanjem v adolescenci ter celostno poudarja pomembnost dobrega skupinskega sodelovanja. Hkrati prisotnost glasbene dejavnosti na šoli prispeva k razširitvi kulturnega izobraževanja, ki zajema prav vse dijake na šoli. Pestrost interesnih dejavnosti v šolah se mi zdi zelo pomembna, saj le-te dijakom ponudijo večji spekter načinov za premagovanje stresa in oblikovanje lastne identitete, kar pa celostno pripomore k splošnemu dobremu počutju mladostnikov.

LITERATURA IN VIRI

- [1] “Adolescent health,” World Health Organization, https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1 (accessed Nov. 10, 2023).
- [2] K. Smith, “6 common triggers of teen stress,” Psycom, <https://www.psycom.net/common-triggers-teen-stress> (accessed Nov. 8, 2023).
- [3] D. E. Gustavson et al., »Mental Health and Music engagement: Review, Framework, and Guidelines for Future Studies«, *Translational psychiatry*, vol. 11, 1, 2021.
- [4] A. Benítez-Burraco and A. Nikolsky, »The (co)evolution of language and music under human self-domestication - human nature«, *Hum Nat* 34, 229–275, 2023.
- [5] S. Nasram, A. Teymor, G. J. Jalal, and S. A. Khadijeh, »The effect of playing music on the confidence level«, *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, vol. 30, str. 2061-2063, 2011.
- [6] A. Manson , »Do Different Music Genres Differentially Affect Autonomic Activity? How Music and Sound Affect Autonomic Activity Aroused by Visual Stimuli«, *Online Theses and Dissertations*. 573. 2018.
- [7] S. Kwon, S. Park, and C. Boungho, »Effects of student-and school-level music concert attendance on subjective well-being: A longitudinal study of Korean adolescents«, *International Journal of Music Education*. 38. 240-251, August 2020.
- [8] S. Aalbers, L. Fusar-Poli, R. Freeman, M. Spreen , J.C. Ket, A.C.Vink, A. Maratos, M. Crawford , X.J. Chen, C. Gold, »Music therapy for Depression«, *The Cochrane database of systematic reviews*, vol. 11, 11, November 2017.
- [9] K. V. Jespersen, V. Pando-Naude, J. Koenig, P. Jennum, and P. Vuust, »Listening to music for insomnia in adults«, *The Cochrane database of systematic reviews*,vol 8, 8, August 2022.

PRILOGA 1

»Vokalno instrumentalna skupina je zame ena najlepših stvari v življenju nasploh. Sodelovanje v skupini mi je dalo veliko novih izkušenj, pozitivne energije in mnogo prijateljev za celo življenje.«

»Najboljše izkušnje z najboljšo družbo, ki si jo lahko vsak samo želi. Skupina mi bo ostala vedno v srcu.«

»Pomenila mi je veliko, saj sem tam spoznala zelo dobre ljudi in lahko sem uživala v petju in se sproščala.«

»Zelo mi je všeč, da ne hodim v šolo samo za pouk, ampak da imamo malo tudi razgiban urnik, še posebej to, da lahko delam v šoli nekaj, kar me poleg izobraževanja zanima, petje in glasba«

»Vesel in ponosen sem, da sem bil del te skupine. Najlepši spomini iz srednje šole prihajajo ravno od tu. Užival sem na vajah, pripravah in na koncertih. Pridobil sem veliko zelo dobrih prijateljev, izkušenj, samozavesti, priložnosti. Resnično sem hvaležen za vse, česar sem bil deležen kot del te skupine. Ogromna zahvala gre tudi nasi zborovodkinji Ingrid, saj je v nas videla potencial in nas tesno povezovala z svojo srčnostjo ter ustvarila poleg svoje družine doma še eno družinico, h kateri se bom vedno rad vracal in se je spominjal.«

»Bila mi je kot druga družina. Menim, da mi je sodelovanje v VIS pomagalo zgraditi pozitivno samopodobo.«

»Sodelovanje pri skupini je bila najlepša srednješolska izkušnja zame. Vedno , ko sem bila pod stresom zaradi šole mi je skupina pomagala. Strah me je bilo, da v srednji šoli ne bom imela prijateljev, zdaj jih imam zaradi pevskih za celo življenje.«

»Vokalno-instrumentalna skupina mi je predstavljala velik del motivacije in veselja v mojem srednješolskem času. S strani glasbeno-instrumentalne skupine sem prejemal veliko izpopolnjeval svoje pevske sposobnosti na najvišjem nivoju do sedaj«

»Edini razlog, da se nisem prepisal/a.«

»Vokalno-instrumentalna skupina SŠGT Celje mi pomeni nekaj tako zelo lepega in čudovitega, da se še zdaj po toliko letih pravzaprav zavedam, kakšni zlati časi so to bili, koliko truda, uric in ljubezni smo vložili v svoje ustvarjanje... trenutki, ki ostanejo v srčku za vse večne čase, nepozabna potovanja in izleti prepleteni s petjem, glasbo in dobro družbo... najbolj hvaležna pa sem dragi umetniški vodji mag. Ingrid Slapnik, da ste v vseh nas prepoznali potencial in nas vzeli pod svoje vodstvo, kjer smo se razvijali, počutili varne, sprejete in smo skupaj ustvarjali prečudovite reči... skupaj smo se smejali, jokali, bili drug drugemu v veliko oporo, se spodbujali in se skupaj veselili... ne mine niti en dan, da nebi pomislila na vse vas, ki smo bili del te prečudovite srčne zgodbe...prav tako pa se še zdaj zelo rada zavrtim in zapojem ob posnetkih z naših nastopov/koncertov, kjer vsakokrat potočim solzico sreče in hvaležnosti.«

»Bila je edina stvar v kateri oz. pri kateri sem se počutila sprejeto. Bila sem lahko to kar sem. Počutila sem se svobodno, veselo. Petje pa nas je še bolj povežalo.«

»Pomeni mi ogromno, kajti to je bila najboljša izkušnja, ki mi je nudila ogromno izkušenj kar se tiče potovanj, sprejemanje drugačnih karakterjev, prilagajanje.«

»Povezovanje z ostalimi dijaki.«

»Spoznavanje novih prijateljev, ki imajo skupne interese.«

»Boljša organizacija časa.«

»S skupino smo se imeli zelo lepo in hkrati tudi dvignili nastop na nivo.«

VPLIV SLADKIH OMAM V AROMATIZIRANIH CIGARETAH IN ENERGIJSKIH PIJAČAH NA POČUTJE DIJAKOV

POVZETEK

V zadnjih dveh letih opažamo povečano porast odsotnosti dijakov zaradi slabosti in vrtoglavice, ki naj bi omenjene simptome doživljaji zaradi obremenjenosti zaradi šolskih obveznosti in povečane uporabe različnih energijskih pijač, nikotinskih vrečk in aromatiziranih cigaret. Uporaba energijskih napitkov in nikotinskih vrečk se povečuje zato, da v šoli sploh zdržijo. Namen raziskave je bil ugotoviti, kako na zbranost in počutje v šoli vpliva uporaba nikotinskih vrečk, elektronskih cigaret in energijskih napitkov. Cilj raziskave je bil ugotoviti, kako opojne substance vplivajo na prisotnost in učinkovitost pri pouku in ozavestiti dijake o škodljivih učinkih uporabe le-teh. V prispevku so predstavljeni rezultati raziskave, ki kažejo, da polovica dijakov ni zbranih in učinkovitih pri pouku, ker jim je slabo in imajo povečan srčni utrip zaradi zaužitja energijskega napitka, vstavljene nikotinske vrečke ali pokajene elektronske cigarete. Analiza je pokazala, da več kot tretjina dijakov potrebuje še več ozaveščanja o škodljivih učinkih substanc na zdravje.

KLJUČNE BESEDE: energijske pijače, nikotinske vrečke, slabost, vrtoglavica

THE IMPACT OF SWEET INTOXICANTS IN FLAVOURED CIGARETTES AND ENERGY DRINKS ON STUDENTS' WELL-BEING

ABSTRACT

In the last two years, we have noticed an increase in student absences due to nausea and dizziness. Students are said to be experiencing the mentioned symptoms due to being burdened with school obligations and the use of various energy drinks, nicotine bags, and flavoured cigarettes. The use of energy drinks and nicotine bags is increasing among students so that they can cope more easily at school. The purpose of this research was to determine the impact of the use of nicotine bags, electronic cigarettes, and energy drinks on the concentration and well-being of students. The goal of the research was also to determine how intoxicating substances affect students' attendance and efficiency in class and how they raise students' awareness of the harmful effects of their use.

This paper presents the results of the research, which show that half of the students are not focused and effective in class because they feel sick and have an increased heart rate due to the consumption of an energy drink, inserted nicotine bag, or smoked electronic cigarette. The analysis has shown that more than a third of students need even more awareness about the harmful effects of substances on health.

KEYWORDS: energy drinks, nicotine bags, nausea, dizziness

1. UVOD

Na šoli skrbimo, da se dijaki in zaposleni dobro počutijo. Zato si prizadevamo, da imamo zdravo okolje za delo in ugodno počutje. K temu dodamo definicijo, ki jo doktor Jeriček omenja, da zdravje zajema tako telesno kot duševno dobro počutje in razvitost ter izkoriščenost vseh posameznikovih zmogljivosti. Doda še, da poudarjamo pozitivne lastnosti posameznika, njegovo zadovoljstvo, uspešnost pri spopadanju z vsakodnevnimi problemi, kar omogoča kakovostno življenje [1].

Na Srednji tehniški šoli Kranj smo pri dijakih v zadnjih dveh šolskih letih opazili porast vrtoglavice, slabosti in upad zbranosti pri pouku. Opažanja smo povezali s porastom uporabe energijskih pijač, nikotinskih vreč in aromatiziranih cigaret.

Z vidika definicije zdravja smo postavili hipotezo, da se dijaki na šoli dobro počutijo in se znajo soočiti s težavami, povezanimi z učenjem, brez uporabe dodatkov.

Na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje in Inštitutu za varovanje zdravja Republike Slovenije so v obdobju od 2006 do 2018 izvedli raziskave o z zdravjem povezanim vedenjem mladostnikov [2] in [3]. V raziskavah so zajeli podatke mladostnikov, starih med 11 in 17 let. Raziskovali so zdravstveno stanje mladostnikov, pitje energijskih in alkoholnih pijač ter uporabo tobaka. Analize so pokazale, da:

- mladostniki ocenjujejo svoje zdravstveno stanje kot dobro ali celo odlično (dekleta so se ocenila z 38,8 %, fantje s 53,1 %);
- je pitje energijskih pijač pri mladostnikih v porastu (60,3 %);
- veliko mladostnikov pije alkoholne pijače (85 %), vendar s strožjo zakonodajo uporaba upada;
- uporaba tobačnih izdelkov pri mladostnikih upada z uveljavitvijo zakonodaje o prodaji tobačnih izdelkov.

Energijski napitki so skupina brezalkoholnih pijač s sestavinami, ki vplivajo na centralni živčni sistem. Energijske pijače so umetno pripravljene in ne koristijo zdravju, temveč mu lahko ob večjih zaužitih količinah celo škodijo [4]. Vsebujejo sledeče snovi: aminokislino taurin, kofein (v obliki guarane), glukoronolakton (produkt v presnovi glukoze), sladkorje, B vitamin in minerale. Učinek snovi na telo je takojšen zaradi glavne sestavine, kofeina, ki je ne zaznamo zaradi velike vsebnosti sladkorja. Odziv napitka se občuti v večji telesni in umski aktivnosti, vendar ne omogoča precizne koordinacije in sposobnosti natančnega umskega dela.

Aromatizirane cigarete, imenovane tudi elektronske cigarete, so naprave, ki uporabnikom omogočajo inhaliranje nikotina in drugih kemikalij v obliki pare. Namesto tobaka uporabljajo te naprave e-tekočine, ki so segrete in pretvorjene v aerosol, ki ga uporabnik vdihava. Te tekočine vsebujejo nikotin, arome in druge sestavine [5]. Glavne sestavine tekočine so nikotin, vlažilci, arome in voda [6]. Zaskrbljujoča je prisotnost rakotvornih in dražilnih snovi, kot so formaldehid, acetaldehid, akrolein, in prisotnost različnih aromatizirajočih kemičnih snovi, za katere ni znano, kakšne učinke na zdravje imajo ob vdihavanju. Elektronske cigarete so tudi vir zelo visokih ravni majhnih delcev, ki vstopajo v dihalni sistem uporabnika.

NIJZ podaja škodljive učinke posameznih sestavin, prisotnih v tekočinah ali aerosolih:

1. Nikotin: Povzroča zasvojenost. Lahko doprinese k razvoju bolezni srca in žilja ter raka. Sam po sebi sicer ni rakotvoren, spodbuja pa rast tumorjev. Izpostavljenost nikotinu iz električne cigarete verjetno poveča tveganje za bolezni srca in žilja pri osebah z že obstoječimi boleznimi srca in žilja, medtem ko tveganje pri zdravih posameznikih ni raziskano. V času nosečnosti ima pomembne škodljive učinke na še nerojenega otroka in na izide nosečnosti. Ima škodljive učinke na hitro razvijajoče se možgane pri mladostnikih in mladih odraslih.
2. Vlažilca propilen glikol in glicerol: Ob kratkotrajni uporabi privedeta do suhih ust in grla ter draženja oči in dihal, predvsem pri občutljivih posameznikih ali tistih z boleznimi dihal. Učinki dolgotrajnega vdihavanja vlažilcev na zdravje niso raziskani. Obstajajo podatki, da vdihavanje propilen glikola lahko poveča tveganje za astmo, prav tako ga povezujejo s posameznimi primeri lipoidne pljučnice.
3. Arome: Aromatizirajoče kemične snovi prehajajo nespremenjene v aerosol in so same po sebi toksične ali dražilne. Arome v tekočinah za električne cigarete so večinoma prepoznane kot varne ob zaužitju in se uporabljajo v proizvodnji hrane, kar pa ne pomeni, da so varne tudi pri vdihavanju. Učinki arom na zdravje pri vdihavanju niso raziskani, zato učinkov dolgotrajnega vdihavanja arom na zdravje še ne poznamo. Iz prehranske industrije in industrije arom so znani škodljivi učinki vdihavanja nekaterih aromatizirajočih snovi, npr. diacetila in acetoina, pogosto prisotnih v tekočinah za električne cigarete, in sicer povečana pojavnost kroničnega kašlja, bronhitisa, astme in hude pljučne bolezni bronhiolitis obliterans. Cinamaldehyd, aroma cimeta, ki je prisotna v električni cigareti z različnimi okusi, kot so tobačni, sladki ali sadni, ima citotoksične in genotoksične učinke ter škodljive učinke na dihala, tudi v nizkih dozah. Lahko pa se aromatizirajoče kemične snovi pri segrevanju razgradijo v škodljive snovi (npr. saharidi, ki jih uporabljajo za sladke okuse, v furane in aldehide).
4. Karbonilne spojine (formaldehid, acetaldehyd, akrolein, glioksal): Formaldehyd je rakotvoren pri človeku, acetaldehyd verjetno rakotvoren, akrolein draži in škodljivo vpliva na dihala, glioksal deluje mutageno. Čeprav so ravni karbonilnih spojin običajno nižje kot v tobačnem dimu, pa so v nekaterih raziskavah poročali o zelo visokih ravneh formaldehida v aerosolu električne cigarete, podobnih ali višjih od tistih v tobačnem dimu. Večje količine karbonilnih spojin se tvorijo pri močnejših napravah oziroma segrevanju tekočine na višje temperature ter v prisotnosti aromatizirajočih snovi. Ravni karbonilnih spojin, ki se tvorijo pri temperaturah v večini komercialno dostopnih elektronskih cigaretah, so po ocenah strokovnjakov zaskrbljujoče glede morebitnih tveganj za zdravje.
5. Za tobak specifični nitrozamini: So zelo močne rakotvorne snovi in so v aerosolu električnih cigaret prisotne v nizkih ravneh.
6. Hlapne organske spojine in fenoli (benzen, toluen, ksileni): Benzen je rakotvoren za človeka, toluen in ksileni pa sodijo med snovi, ki jih še ni možno razvrstiti glede rakotvornosti.
7. Prosti radikali in reaktivne kisikove spojine: Povzročajo oksidativni stres, ki okvarja celice, in je lahko vpleten v razvoj različnih bolezni srca in ožilja, respiratornih in nevrodegenerativnih bolezni, pa tudi diabetesa, revmatoidnega artritisa in nekaterih vrst raka.
8. Majhni delci: Število delcev je v aerosolu elektronskih cigaret podobno kot v tobačnem dimu, značilnosti delcev pa se močno razlikujejo, zato ni možno sklepati, ali so učinki na zdravje pri vdihavanju obeh vrst delcev podobni.
9. Kovine: V aerosolu elektronske cigarete so prisotne tudi številne kovine: nikelj, krom, svinec, kositer, aluminij, kadmij, baker in mangan ter relativno nizke ravni arzena, železa in cinka. Ravni nekaterih kovin so lahko višje kot v tobačnem dimu. Številne od omenjenih kovin

(nikelj, krom, kadmij, svinec, aluminij, kositer, baker in mangan) imajo pomembne škodljive učinke na zdravje, predvsem pljuč, jeter, ledvic in možganov.

10. Druge kemične snovi: Posamezne raziskave so v aerosolu prikazale furane (furfural, ki draži dihala), ftalate (dietilftalat in dietilheksilftalantiandrogene, estrogenu podobne spojine, dietilftalat sodi tudi med potencialno rakotvorne snovi), kofein (o učinkih vdihavanja kofeina je na voljo premalo podatkov, da bi lahko ocenili učinke na zdravje), redko tudi nekatera zdravila [6].

2. RAZISKAVA Z VPRAŠALNIKOM IN DELAVNICAMI

Srednjo tehniško šolo (Šolskega centra Kranj) sestavljajo tri smeri izobraževanja tehniških strok. Te smeri so elektro, računalništvo in mehatronika. Na šolo se pretežno vpišejo fantje, dekleta so v manjšini. Zaradi prevlade dijakov moškega spola na šoli smo bili presenečeni, da se v zadnjem času pojavljajo simptomi vrtoglavice, slabosti in upad zbranosti pri pouku. Želeli smo ugotoviti, kje je vzrok za vidne spremembe pri dijakih in ozavestiti čim večji delež dijakov o škodljivih vplivih uporabe energijskih pijač, elektronskih cigaret in nikotinskih vreč. Na šoli smo v sodelovanju z zdravstvenim domom Kranj izvedli delavnice o poznavanju drog, uporabi energijskih pijač, elektronskih cigaret. S podjetjem Safe.si smo izvedli delavnico varna uporaba interneta. Na delavnicah so bili dijaki seznanjeni s škodljivimi učinki vseh naštetih dodatkov, ki jih uporabljajo.

Odločili smo se, da izvedemo anonimno anketo o zdravju in poznavanju vpliva dodatkov na zbranost, uporabo energijskih pijač, aromatičnih cigaret in nikotinskih vrečk.

V raziskavo smo zajeli dijake od prvega do vključno zaključnega letnika. Želeli smo zajeti čim večji vzorec posameznikov, ki uporabljajo dodatke za zbranost pri pouku. Za prve letnike smo se odločili zaradi tega, ker smo ravno pri njih zaznali največ slabosti in vrtoglavice. Pri dijakih zaključnih letnikov ni bilo opaziti zdravstvenih sprememb. Menili smo, da je tako zato, ker stopajo v obdobje odraslosti in se že odločajo o samostojni poti študija ali iskanja prve zaposlitve.

Vprašalnik je bil sestavljen tako, da bi ugotovili, v kakšni meri se uporabljajo energijski napitki in elektronske cigarete za izboljšanje pozornosti. Preveriti smo želeli tudi, koliko se dijaki zavedajo posledic njihove uporabe in v kakšni kombinaciji posegajo po elektronski cigareti, energijskem napitku in nikotinski vrečki (Tabela 1). V vprašalnik nismo zajeli uporabe alkoholnih pijač in drog, ker nas je zanimala uporaba med poukom. Anketirali smo 151 dijakov.

TABELA 5. Vprašalnik z odgovori.

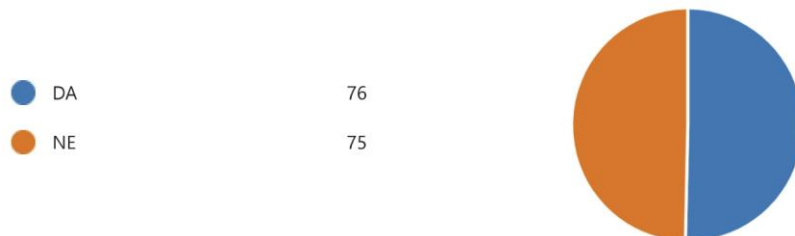
Vprašanje	Odgovori	Število posameznih odgovorov
Ali kdaj uporabite dodatke za več energije in boljšo koncentracijo?	Da.	76
	Ne.	75
Kateri so ti dodatki za izboljšanje zbranosti oziroma več energijo, po katerih posežete? Možnih je več odgovorov.	Energijske pijače.	73
	Nikotinske vrečke (fuge).	24
	Vape.	17
	Elektronske cigarete.	6
	Se ne poslužujem dodatkov.	72
	Se jih ne poslužujem.	73

Kako dolgo se že poslužujete dodatkov za izboljšanje koncentracije?	Pred kratkim sem jih začel-a uporabljati.	11
	1-2 leti.	25
	2-4 leta.	22
	4 leta ali več.	20
Kateri so razlogi, da uporabljate dodatke za koncentracijo? Možnih je več odgovorov.	Ne uporabljam.	73
	Stres v šoli (testi, spraševanje).	44
	Biti kul.	7
	Dober okus.	45
	Ostanem dlje časa buden/budna.	46
	Zaradi družbe.	9
Kako pogosto posegate po dodatkih?	Nikoli.	67
	Nekajkrat na leto.	15
	Večkrat na mesec.	23
	Skoraj vsak dan.	24
	Večkrat na dan.	22
Ali poznate posledice sestavin v dodatkih na vaše zdravje?	Da.	99
	Ne.	52
Katere sestavine so prisotne v dodatkih za izboljšanje pozornosti?	Kofein.	96
	Sladkor.	20
	Nikotin.	28
	Taurin.	7
Ali poznate posledice, kijih povzročajo sestavine v dodatkih za koncentracijo?	Da, imam motnje spanja.	11
	Da, občutek utrujenosti.	12
	Da, spremeni se mi srčni utrip.	37
	Da, slabo mi je.	5
	Ne poznam posledic, ki jih povzročajo sestavine.	86
Kaj se mi zdi v šoli najbolj stresno? Možnih je več odgovorov.	Pisno ocenjevanje.	121
	Odnosi v razredu.	12
	Komunikacija s profesorji.	22
	Ustno ocenjevanje.	92
	Nič mi ni stresno.	19
Kaj sami menite o dodatkih za koncentracijo?	Ne uporabljam nobenih dodatkov.	63
	Menim, da občasna uporaba ne škodi.	55
	Menim, da včasih povzročajo slabost.	21
	Menim, da mi dodatki nikoli ne povzročajo nobene škode.	12

3. ANALIZA RAZISKAVE

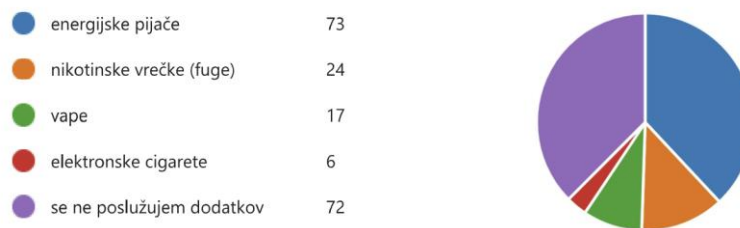
Pri izpolnjevanju vprašalnika je sodelovalo 6 deklet in 145 fantov.

Kot je razvidno iz grafa 1, je polovica vprašanih že uporabila dodatek za boljšo pozornost. Druga polovica ni imele potrebo po teh dodatkih.



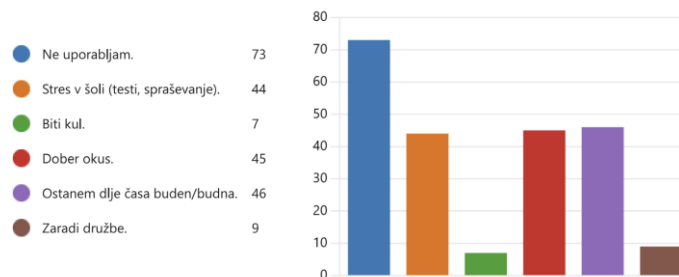
GRAF 17: Poseg po dodatkih za izboljšanje pozornosti.

Graf 2 kaže, da se dijaki poslužujejo različnih dodatkov za boljšo zbranost med poukom. Ti dodatki so različne energijske pijače, ki jih konzumira 38 % vprašanih dijakov. V manjšem odstotku (13 %) uporabljajo nikotinske vrečke in elektronske cigarete (9 %). Dodatkov se ne poslužuje 38 % dijakov.



GRAF 18: Dodatki za zbranost.

Razlogi za uporabo dodatkov za izboljšanje pozornosti pri pouku so vidni na grafu 3. Dijaki so izbrali v enakem številu naslednje razloge: stres v šoli, daljšo budnost in dober okus. Polovica vprašanih je izbrala, da dodatkov ne uporablja.



GRAF 19: Razlogi za uporabo dodatkov.

Iz analize smo še ugotovili, da 20 % dijakov že več kot 4 leta uporablja dodatke za zbranost in boljšo koncentracijo. Ti dijaki uporabljajo dodatke tudi večkrat dnevno (22 %). Dijakov, ki so pred kratkim začeli z uporabo dodatkov, je 7 %.

Ugotovili smo tudi, da se 66 % dijakov zaveda posledic uporabe energijskih napitkov in elektronskih cigaret. V enakem odstotku poznajo tudi, da je glavna sestavina dodatkov kofein. Žal pa se ne zavedajo posledic uporabe. Sklepamo, da so premalo seznanjeni s tem, kakšne posledice povzročajo snovi v elektronskih cigaretah in v energijskih napitkih. Kajti odgovori, da občasna uporaba ne škodi (36 %), so pokazatelj ravno tega.

Analiza je še pokazala, da ima pri uživanju energijskih pijač in elektronskih cigaret 25 % dijakov povečan srčni utrip in 8 % dijakov občuti slabost in utrujenost.

Največ stresa dijakom povzroča ocenjevanje znanja. Dijaki več stresa občutijo pri pisnem ocenjevanju znanja (45 %) kot pa pri ustnem (35 %).

4. SKLEP

Raziskava je pokazala, da se delež dijakov, ki uporablja elektronske cigarete, nikotinske vrečke in energijske napitke za zbranost pri pouku, povečuje. Iz analize smo dobili odgovor, da slabost in vrtočlavo v večjem deležu povzroča kombinacija elektronskih cigaret, nikotinskih vreč in energijskih napitkov. V manjšem deležu so naloge, ki jih je potrebno usvojiti za dokončanje izobrazbe. Na poti za dokončanje izobrazbe se pokaže, da dijaki poleg formalne izobrazbe potrebujejo dodatna znanja s področja razvoja osebnosti. Znanja, da izoblikujejo svojo osebnost, da naredijo najboljšo verzijo sebe brez uporabe dodatkov, ki škodijo zdravju.

Cilj raziskave je bil dosežen. Dijaki so bili ozaveščeni o škodljivih vplivih uporabe energijskih napitkov, elektronskih cigaretah in nikotinskih vrečkah. Z uveljavitvijo zakonodaje glede uporabe energijskih pijač, nikotinskih vrečk in elektronskih cigaret in še večjim ozaveščanjem, bi zmanjšali njihovo dostopnost in izboljšali zdravstveno stanje.

ZAHVALA

Za pomoč pri izvedbi ankete se zahvaljujem sodelavkam, dijakom in lektorici za strokovni pregled.

LITERATURA IN VIRI

- [1] H. Jeriček [et al.], Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju: HBSC Slovenija 2006. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, 2007.
- [2] NIJZ. Energijske pijače v rokah otrok in mladostnikov. Dosegljivo: https://nijz.si/wp-content/uploads/2023/10/Energijske_pijace_A5.pdf, [19. 10. 2023].
- [3] H. Jeriček Klanšček [et al.], Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji: izsledki mednarodne raziskave HBSC 2018. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2019.
- [4] J. Kožar, S. Mušič. Energijske pijače. Dosegljivo: <https://www.tosemjaz.net/razisci/moje-telo-in-zdravje/energijske-pijace/> [25. 10. 2023].
- [5] Elektronske cigarete - skrita nevarnost sodobnega kajenja. Dosegljivo: <https://www.lekarnar.com/clanki/elektronske-cigarete-skrita-nevarnost-sodobnega-kajenja>, [25. 10. 2023].
- [6] NIJZ. Elektronske cigarete. Dosegljivo: https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/07/elektronske_cigarete_podrobnejse_info_za_zdr_delavce.pdf, [25. 10. 2023].

S PESTRIM IZBOROM AKTIVNOSTI DO OZAVEŠČANJA O POMENU ZDRAVE PREHRANE, ZDRAVJA IN GIBANJA UČENCEV NA OŠ APAČE

POVZETEK

Na OŠ Apače med prednostna področja naše ustanove uvrščamo trajnostni razvoj in skrb za zdrav življenjski slog. Vključujemo se v raznolike dejavnosti in projekte, kjer spodbujamo odgovorno ravnanje s hrano ter učencem vzgajamo zavest o kulturi prehranjevanja. Veliko časa namenjamo različnim oblikam gibanja v naravi in skrbi za zdravje. V prispevku so kot primer dobre prakse predstavljene posamezne dejavnosti v okviru različnih projektov. V projektu Mein Frühstück so učenci dobili vpogled v navade in tradicijo zajtrkovanja v Evropski uniji, aktivno sodelovali pri pripravi zdravega zajtrka, ustvarjali tedenske načrte za zdrav zajtrk. Nastala je e-knjiga, ki je dostopna širši javnosti in lahko koristi v različne namene. V okviru projekta Schule-Beruf so učenci obiskali ekološko kmetijo ter spoznali pomen lokalno pridelane hrane. Ugotovili smo, da so učenci ob novem znanju razvijali pozitiven odnos do hrane – tako tradicionalne kot lokalne. Nadgradili so svoje besedišče v nemščini, se pri posameznih aktivnostih medpredmetno povezovali, razvijali ključne kompetence in veščine.

Osmošolci in petošolci so aktivno sodelovali v projektu Živim zdravo. Ob dnevu dejavnosti smo izvedli učno delavnico na temo zdravje, rezultat aktivnega sodelovanja pri posameznih aktivnostih so zapisi, ki so jih učenci razstavili na panoju v avli šole, z namenom ozaveščanja ostalih učencev o pomembnosti zdrave prehrane in gibanja.

Izvajanje gibalnih dejavnosti na šoli in doma je pozitivno vplivalo na naše učence, na njihove duševne, čustvene sposobnosti in socialni razvoj. Ob njih so ugotavljali lasten napredek ter učinek telesne aktivnosti – povečevanje moči in gibljivosti, izboljševanje koordinacije, hitrost, preciznost, ravnotežje, druženje z vrstniki in boljše učne sposobnosti.

KLJUČNE BESEDE: zdrava prehrana, telesna aktivnost, gibanje, projekti

RAISING AWARENESS OF THE IMPORTANCE OF HEALTHY DIET, HEALTH, AND PHYSICAL ACTIVITY THROUGH ACTIVITY CHOICES AT PRIMARY SCHOOL APAČE

ABSTRACT

At Primary school Apače, our primary focus revolves around sustainable development and the cultivation of a health-conscious lifestyle. We engage in diverse activities and projects that encourage responsible food practices and cultivate awareness of dietary culture among students. A significant amount of time is dedicated to various forms of outdoor physical activities and health maintenance. In this contribution, we highlight specific practices within various projects as exemplary cases. In the "Mein Frühstück" project, students gained insight into breakfast habits and traditions in the European Union, actively participated in the preparation of a nutritious breakfast, and developed weekly plans for a healthy breakfast. An e-book was created as a result, which is accessible to the wider public and serves various purposes. Within the "Schule-Beruf" project, students visited an organic farm and learned about the significance of locally produced food. We found that students, armed with new knowledge, developed a positive attitude towards both traditional and locally sourced food. They expanded their German vocabulary, interdisciplinary connections were formed during specific activities, and key competencies and skills were developed.

Eighth and fifth graders actively participated in the "Živim zdravo" project. During an activity day, we conducted educational workshops on health. The results of active participation in various activities were displayed by students

on a panel in the school's lobby, with the aim of raising awareness among other students about the importance of healthy nutrition and physical activity.

The implementation of physical activities at school and at home had a positive impact on our students, influencing their mental, emotional capabilities, and social development. They observed their own progress and the effects of physical activity, such as increased strength and flexibility, improved coordination, speed, precision, balance, peer interaction, and enhanced learning abilities.

KEYWORDS: healthy nutrition, physical activity, exercise, projects

1. UVOD

Osnovna šola Apače je podeželska šola, ki med svoja prednostna področja uvršča trajnostni razvoj in skrb za zdrav življenjski slog. Učenci potrebujejo vzgojno-izobraževalne dejavnosti, ki pripomorejo k oblikovanju zdravih prehranjevalnih navad in zdravega načina življenja, zato ima šola pomembno vlogo pri vzgoji in izobraževanju na tem področju. V ta namen se vključujemo v raznolike dejavnosti in projekte, kjer spodbujamo odgovorno ravnanje s hrano ter učencem vzgajamo zavest o kulturi prehranjevanja. Naši učenci že od začetka šolanja razvijajo zavest o kakovosti in izbiri hrane in obenem spodbujajo kulturo prehranjevanja doma. Vsebine, povezane s temo prehrane, izvajamo tudi v okviru Zdrave šole. Obeležujemo svetovni dan hrane, dan slovenske hrane in vrsto let sodelujemo v projektu Tradicionalni slovenski zajtrk. Z omenjenim projektom obveščamo in ozaveščamo otroke in širšo javnost o pomenu zajtrka, pomenu in prednostih lokalno pridelane hrane, pomenu kmetijstva in čebelarstva, o pravilnem ravnanju z odpadki in racionalnem ravnanju z embalažo.

Gibalno aktivnost otrok ob pouku športa spodbujamo in krepimo na športnih dnevih, z izvajanjem aktivnosti v okviru šole v naravi ter številnimi interesnimi dejavnostmi.

V prispevku so kot primer dobre prakse predstavljene posamezne dejavnosti v okviru različnih projektov, iz katerih je razvidno, da OŠ Apače mlade intenzivno ozavešča o pomenu zdrave prehrane in gibanja ter jim ponuja možnost sodelovanja v projektih na to temo.

2. GIBANJE IN ZDRAVJE

V naši ustanovi ob zdravi prehrani veliko časa namenjamo različnim oblikam gibanja v naravi in skrbi za zdravje. Zavedamo se, da je zdravstvena vzgoja dinamični proces učenja, ki ne pomeni le širjenja informacij, temveč je aktiven proces informiranja, motiviranja in učenje posameznikov, da pridobijo veščine, s katerimi bodo lažje vzpostavili in okrepili zdrav življenjski slog. Aktivno se vključujemo v program vzgoja za zdravje v osnovni šoli, prav tako pa sodelujemo s Centrom za krepitev zdravja Gornja Radgona, ki na šoli izvaja delavnice za naše učence. Obravnavane teme za posamezno starostno obdobje so zdrave navade, osebna higiena, zdrav način življenja, preprečevanje poškodb, zasvojenost, odraščanje, duševno zdravje, pozitivna samopodoba in stres, medosebni odnosi, vzgoja za zdravo spolnost.

Gibanje je eno osnovnih otrokovih potreb in eno najpomembnejših področij v otrokovem razvoju. Vpliva na otrokove duševne in čustvene sposobnosti in njegov socialni razvoj. Prav tako prispeva k ohranjanju zdravja, pripomore k ustvarjalnosti, estetskemu in umetniškemu izražanju ter domišljiji. Z gibanjem se povečajo sposobnosti, kot so zbranost, hitro odzivanje in nadzor nad samim seboj. Navade in vrednote, ki jih otroci in mladostniki razvijajo ob telesni aktivnosti, se prenašajo tudi v kasnejše obdobje.

Gibalno aktivnost otrok na OŠ Apače spodbujamo in krepimo z različnimi dejavnostmi. Ob dnevih dejavnosti – športnih dnevih – učencem naše šole ponujamo pester nabor aktivnosti, kjer se aktivno vključujejo v raznolike športne aktivnosti, kot so kolesarjenje, pohodništvo, plavanje, bowling, plesanje, smučanje, drsanje, igre z žogo idr. Na šolskem dvorišču izvajamo tudi aktivne odmore, učenci se imajo možnost vključevati v različne interesne dejavnosti, ki so povezane z gibanjem, meditacijo, sproščanjem, povečevanjem moči in gibljivosti, in ob katerih

se gibalno razvijajo, izboljšajo koordinacijo in držo telesa, hitrost, preciznost, ravnotežje, obenem pa se družijo z vrstniki.

3. SODELOVANJE V PROJEKTU ŽIVIM ZDRAVO

Na matični šoli OŠ Apače smo se v lanskem šolskem letu s petošolci in osmošolci priključili projektu Šole sobivanja »Živim zdravo«, katerega namen je otroke in starše kompleksno ozavestiti in aktivno opomniti o tem, kaj pomeni zdrav način življenja.

V začetku meseca marca 2023 sva obe mentorici učence seznanili s projektom, ki se deli na dva podprojekta, in sicer zdrava prehrana in šport.

V uvodu sva se z učenci pogovarjali o pomembnosti telesne aktivnosti oz. gibanja za razvoj. Učenci so povedali, koliko telovadijo, katere oblike gibanja in športa so jim všeč, našli športne aktivnosti, ki jih izvajajo izven šole v popoldanskem času.

Predstavili sva jim pripravljen nabor petih vaj, ki izboljšajo moč in gibalne spretnosti ter jim razdelili tabele za sprotno beleženje vaj in rezultatov. Izbrali smo športne aktivnosti, ki so primerne starosti učencev in njihovih staršev – v obeh razredih vseh pet predlaganih vaj. Pri pouku športa so osmošolci in petošolci z učiteljema športa ustvarili vadbeni program ter še enkrat ponovili, katera navodila je dobro upoštevati pri vadbi vaj za moč, ki jih učenci sicer že dobro poznajo in izvajajo pri večini ur športa.

V drugem sklopu projekta smo se pogovarjali o prehrani, in sicer o tem, kako in kaj učenci jedo za posamezni obrok, ali je ta hrana zdrava, od kje prihajajo živila, ki jih jedo, o lastni pridelavi zelenjave in sadja, o poreklu kupljenih živilskih proizvodov ... Obe koordinatorici sva učence pozvali, da pripravijo lastne recepte za zdrave obroke – zajtrk, dopoldansko malico, kosilo, popoldansko malico in večerjo. Učence sva motivirali, da se povežejo v skupine in sodelujejo pri pripravi receptov. Po vsaki opravljeni fazi projekta smo nastale recepte skrbno pregledali, jih komentirali in otroci so podali svoje mnenje. Nekaj obrokov po receptih učencev smo pripravili tudi skupaj v šoli.



SLIKA 1: Recepti osmošolcev OŠ Apače.

Športne aktivnosti so učenci izvajali ne samo v šoli, ampak tudi doma, in tako tudi starše motivirali h gibanju in jih opomnili na pomembnost telesne aktivnosti. Svoje rezultate so beležili v tabeli in ob tem ugotavljali lasten napredek ter učinek telesne aktivnosti.

OŠ Apače je Zdrava šola, naše delo in dejavnosti usmerjamo v prizadevanja za ohranitev zdravega okolja, pridobivanja zdrave prehrane in pitne vode, oblikovanja zdravih medsebojnih odnosov in še mnoga druga.

V mesecu aprilu smo izvedli dan dejavnosti na temo zdravje. Osmošolci so aktivno sodelovali v učni delavnici na to temo. Pred pričetkom aktivnosti v delavnici smo se pogovorili o tem, kaj vse sodi k zdravemu načinu življenja, npr. zdrava prehrana, nega telesa, duševno zdravje, gibanje, izogibanje škodljivim razvadam. Učenci so bili seznanjeni z nalogami na posameznih učnih postajah. Razdelili so se v skupine in pričeli z delom.

Na učni postaji »Zdrava prehrana« so najprej razmislili, katere skupine živil vsebuje njihova vsakodnevna prehrana. Nato so na list papirja narisali prehransko piramido in jo razdelili na posamezne skupine živil ter k vsaki skupini živil pripisali poimenovanja. Iz prospektov so izrezali sličice živil in jih prilepili k ustrezni skupini. Svojo prehransko piramido so primerjali s piramido, ki jo priporoča NIJZ (Nacionalni inštitut za javno zdravje). Na koncu so zapisali ugotovitve o lastnem načinu prehranjevanja in o njih poročali v skupini. Ob omenjenih dejavnostih so nastali številni zapisi, ki so jih učenci razstavili na panoju v avli naše šole z namenom ozaveščati tudi ostale učence šole o pomembnosti zdrave prehrane in gibanja.

Na učni postaji, ki je bila namenjena gibanju, so učenci reševali premetanke na temo šport ter se igrali pantomimo na temo športne dejavnosti. Razmišljali so o pomembnosti gibanja in ob svojih ugotovitvah oblikovali miselni vzorec ter zbirali in zapisali svoje predloge za spodbujanje gibanja v šoli. Samostojno so pripravili ali na spletu poiskali posamezne zanimive gibalne dejavnosti, ki jih lahko izvedemo med odmori ali v času pouka. Predstavili so jih ter k sodelovanju povabili tudi ostale sošolce.

Mentorici in koordinatorici sva učence pri vseh dejavnostih v projektu spodbujali k razmišljanju o pomembnosti sodelovanja v projektu in jih ustrezno motivirali za delo. Ugotavljava, da je izvajanje gibalnih dejavnosti pozitivno vplivalo na naše učence in njihovo učenje ter jih varovalo pred mnogimi boleznimi. Pri ustvarjanju receptov za zdrave obroke so učenci aktivno sodelovali v skupinah, bili pri svojem delu zelo motivirani, v nastalih receptih je mogoče prepoznati njihovo kreativnost in izvirnost. Odzivi sodelujočih učencev so bili pozitivni, sodelovanje v projektu jim je bilo všeč. Tudi v bodoče bova mentorici sodelovali v tovrstnih projektih, saj se zavedava dejstva, da je zdravo prehranjevanje in raznoliko gibanje pomembno zlasti v obdobju odraščanja.

4. AKTIVNOSTI V ETWINNING PROJEKTU MOJ ZAJTRK

V eTwinning projektu *Mein Frühstück – Moj zajtrk* so sodelovali učenci iz Slovenije, Poljske, Danske, Litve, Madžarske, Turčije, Slovaške in Srbije. Izvajali smo ga pri pouku nemščine, projektni jezik je bil nemščina. V njem smo se ukvarjali s temo zajtrka in jo obravnavali z več vidikov. Želeli smo izvedeti več o zajtrkavalnih navadah v EU ter tako spoznati in doživeti tudi njihovo raznolikost in izkušnje. S tem projektom nismo želeli le izboljšati znanja tujih jezikov naših učencev, temveč jih tudi seznaniti o pomenu zdravega zajtrka.

V ta namen so učenci vseh sodelujočih šol posneli kratke videoposnetke ali objavili fotografije in opis svojega najljubšega zajtrka.

Ob tem smo izhajali iz dejstva, da je pravilno sestavljen zajtrk za otroške možgane še posebej pomemben. Zajtrk iz hranilno bogatih lokalnih in sezonsko dostopnih sestavin ima številne pozitivne vplive na zdravje, saj telesu zagotovi energijo za umsko in fizično delo, pripomore k boljšim kognitivnim zmožnostim, pomaga, da lažje vzdržujemo zdravo telesno težo in posledično zmanjšujemo tveganja za razvoj kroničnih obolenj.

Učenci so tako predstavili svoj zdrav zajtrk, našli vse sestavine zajtrka ter njihovo hranilno vrednost.

Na spletnem srečanju so učenci skupaj spregovorili o svojem najljubšem zajtrku in imeli priložnost projektnim partnerjem zastaviti vprašanja o tej temi. Ob tem so se tudi bolje spoznali. Učenci posameznih držav so pripravili tudi predstavitev tradicionalnega nacionalnega zajtrka ter ostalih zajtrkov, ki so povezani z obeležitvijsko posameznega nacionalnega praznika. To jim je omogočilo vpogled v navade in tradicijo zajtrkovanja v EU ter priložnost, da poglobijo svojo kulturno zavest in izražanje. Naši devetošolci so se predstavili s slovenskim tradicionalnim in velikonočnim zajtrkom.

SLOWENIEN

Zu einem traditionellen slowenischen Frühstück gehören Blütenhonig, Butter, frische warme Milch und Äpfel aus der Region. Nicht fehlen darf eine Scheibe Bauernbrot.

Anja



SLIKA 2: Tradicionalni slovenski zajtrk.



In Slowenien haben wir auch ein traditionelles Osterfrühstück. Bei einem traditionellen slowenischen Osterfrühstück dürfen Brot, gekochte und bunt gefärbte Eier, die sogenannte "pisanka", Meerrettich, Schinken, Wurst, geräuchertes Fleisch und potica (das ist ein Süßgebäck mit Mohn oder Nuss fühlung) nicht fehlen.

Larisa. 9. Klasse

SLIKA 3: Velikonočni zajtrk v Sloveniji.

V sodelovanju s projektnimi partnerji smo v mešanih skupinah ustvarjali tedenske načrte za zdrav zajtrk ter ustvarili večjezični slovar. Slovenski učenci so pri pripravi tedenskega načrta sodelovali s partnerji iz Poljske, Madžarske in Srbije.

Sodelujoči v projektu so oblikovali vprašanja za spletno anketo o zajtrkovalnih navadah udeležencev projekta in aktivno sodelovali v tej anketi.

Pri projektu nam je bilo zelo pomembno, da so se vsi udeleženci počutili kot enakovredni partnerji, ne glede na to, kako dobro so znali nemško. Učitelji smo diferencirali dejavnosti ter gradivo in metode individualizirali glede na potrebe svojih učencev.

Učenci so s sodelovanjem v projektu dobili vpogled v navade in tradicijo zajtrkovanja v EU. Brali in komentirali so prispevke ostalih sodelujočih v projektu, aktivno sodelovali pri sestavi spletne ankete ter večjezičnega slovarja, bogatili in nadgrajevali besedišče v nemščini. Pridobljeno znanje so razširili na svoje lastno okolje. Z aktivnim sodelovanjem v raznolikih dejavnostih so poglobili svojo kulturno zavest in kulturo prehranjevanja, znanje tujega jezika, digitalne in socialne kompetence. V okviru projekta je nastala e-knjiga, ki je dostopna širši javnosti in lahko koristi v različne namene.

5. OBISK EKOLOŠKE KMETIJE V OKVIRU PROJEKTA SCHULE-BERUF

Osmošolci oz. devetošolci OŠ Apače so bili od septembra 2020 do junija 2023 vključeni v Erasmus+ projekt Šola-poklic, kjer so aktivno sodelovali z nemškimi in litvanskimi učenci. V projektu, katerega osrednji cilji so bili fleksibilno prehajanje med šolo in okoljem, spoznavanje raznolikih poklicev, spoznavanje šolskega sistema in poklicnih možnosti v drugih evropskih državah ter krepitev dolgoročnega sodelovanja med šolami in regionalnimi podjetji, smo izvedli dejavnosti, ki so vezane na kulturo prehranjevanja. Med mobilnostjo v Apačah smo domačim in tujim učencem omogočili ogled lokalne ekološke kmetije. Pred tem smo sodelujočim v projektu predstavili zelene poklice in pomen lokalno pridelane prehrane.

Obiskali smo ekološko kmetijo Semler v Apačah, kjer so nam predstavili svojo kmetijo ter možnosti in priložnosti, ki jih ponuja slovensko podeželje. Okušali smo lokalne dobrote.



SLIKE 4, 5, 6: Obisk ekološke kmetije Semler.

6. SKLEP

Učinki sodelovanja v naštetih projektih se kažejo v doseganju zastavljenih ciljev. Izobraževanje o prehrani pozitivno vpliva na duševno in telesno zmogljivost naših otrok, zlasti ko je združeno s telesno aktivnostjo. S svojim delom smo prispevali, da učenci razvijajo in krepijo kulturo prehranjevanja, gibanja in zdravja.

Z izvedbo omenjenih dejavnosti, izvedenih v projektih, ki niso neposredno povezani s temo prehrana, gibanje in zdravje, smo ustvarili pisan mozaik aktivnosti, hkrati pa dokazali, da je aktivnosti na te teme mogoče implementirati v raznolike projekte.

S sodelovanjem v tovrstnih projektih bomo nadaljevali tudi v prihodnje, saj se zavedamo dejstva, da je zdravo prehranjevanje in raznoliko gibanje zlasti v obdobju odrasčanja zelo pomembno.

LITERATURA IN VIRI

Slike v strokovnem prispevku so avtorsko delo učencev in koordinatorjev in so nastale v sklopu projektov.

- [1] Pomen gibanja za zdravje otrok. (2022). Pridobljeno oktobra 2023. Dostopno na: https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/07/gibanje_za_zdravje_otrok_-_power_point.pdf
- [2] »Zjutraj jej kot kralj« – pomen zajtrka v prehrani. (2023). Pridobljeno oktobra 2023. Dostopno na: <https://www.nasasuperhrana.si/clanek/zjutraj-jej-kot-kralj-pomen-zajtrka-v-prehrani/>
- [3] Šolska prehrana. (2023). Pridobljeno oktobra 2023. Dostopno na: <https://www.gov.si teme/solska-prehrana/>
- [4] Sobivanje – društvo za trajnostni razvoj. (2020). Pridobljeno oktobra 2023. Dostopno na: <https://www.drustvo-sobivanje.si/>
- [5] Dan slovenske hrane in tradicionalni slovenski zajtrk. (2022). Pridobljeno oktobra 2023. Dostopno na: <https://www.gov.si/zbirke/projekti-in-programi/dan-slovenske-hrane-in-tradicionalni-slovenski-zajtrk/>

»POSTATI IN OSTATI MISELNI ATLET«

POVZETEK

Predstavila bom pomen možganske telovadbe (brain gym) pri pouku slovenščine in pri delu z nadarjenimi učenci od 6. do 9. razreda. Možganska telovadba obsega 26 vaj oziroma gibalnih aktivnosti, ki so izbrane kot sistem korakov znotraj metakognitivnega procesa. Pri pouku sem opazila, da otroci pri delu niso zbrani, da so vidno utrujeni, njihovo razmišljanje me je prestrašilo, saj skoraj ni bilo učenca, ki bi mi sledil in odgovarjal na vprašanja. Opazila sem, da niso sproščeni, da je njihova telesna drža nepravilna, da je branje slabo, razumevanje prebranega izredno slabo, pisava pa v večini neberljiva in povsem neestetska. Kmalu po izvedenih vajah možganske telovadbe so se pokazali prvi pozitivni rezultati, in sicer da se učenec bolje spozna, zna sodelovati sam s seboj in z ostalimi, postane sproščen, motiviran, skoncentriran in pripravljen na delo. S projektom Tekočnost branja – 1 minuto glasnega branja – sem v šestih mesecih opazila razlike v številu prebranih besed. Učenci, ki so pred branjem izvajali možgansko telovadbo, so prebrali veliko več besed kot učenci, ki pri možganski telovadbi niso sodelovali. Razlika je bila tudi do 30 % več prebranih besed. Rezultate bom predstavila v nadaljevanju. Zadnji dve leti možgansko telovadbo izvajam tudi z nadarjenimi učenci. Na taboru za nadarjene izvajam delavnice kaligrafije. Pred delavnico izvajamo vaje voda, možganski gumbki, vaje za povezovanje in umirjanje, simetrično risanje in obračanje glave. Vaje izvajamo 3–5 minut. Zbranost, motiviranost, umirjenost, koncentracija in inovativnost se je po možganski telovadbi pri večini učencev izredno povečala.

KLJUČNE BESEDE: miselni atlet, možganska telovadba, slovenščina, nadarjeni učenci

»TO BECOME AND REMAIN A MENTAL ATHLETE«

ABSTRACT

I will present the meaning of brain gym, with an active example of good practice during Slovenian lessons with talented students from 6th to the 9th grade. Brain gym includes 26 exercises or movement activities that are selected as a system step within the metacognitive process. It allows the students to use their mental potentials and it is suitable for all the students. I noticed during the lessons that students are not focused, they are tired, and their thinking scared me as no student followed me and answered my questions. They are not relaxed, body posture is incorrect, the reading is poor as well the understanding and the writing is illegible. Soon after the first brain gym session first positive results were given as the students get to know himself better, can cooperate with others, it is more relaxed, motivated and focused for work. The results are at a great support. With the Reading Fluency project - 1 minute of reading aloud -- I noticed differences in the number of words read in six months. Students who did brain exercise before reading read significantly more words than students who did not participate in brain exercise. The difference was up to 30% more words read. I will present the results below. For the past two years project is implemented with talented students. During the talent camp event I performed calligraphy workshop with them. Before the workshop, we perform water exercises, brain buttons, exercises for connecting and calming down, symmetrical drawing and turning the head. Exercises are performed for 3–5 minutes. After the brain gym in the most of the student's concentration, motivation and innovation increased.

KEYWORDS: mental athlete, brain gym, slovenian, talented students

1. UVOD

V strokovnem prispevku bom predstavila pomen možganske telovadbe (brain gym) pri pouku slovenščine v 6. razredu in pri delu z nadarjenimi učenci od 6. do 9. razreda na dvodnevni taborih. Pri pouku slovenščine smo sodelovali v projektu Tekočnost branja, kjer učenci 1 minuto glasno berejo neznano besedilo, ob tem pa je cilj, koliko besed učenec prebere. Na taboru nadarjenih imamo delavnice kaligrafije, kjer se učimo različnih tehnik lepopisja. Možganska telovadba obsega 26 vaj oziroma gibalnih aktivnosti, ki so izbrane kot sistem korakov znotraj metakognitivnega procesa. Vaje sem pri učencih 6. razreda začela izvajati v lanskem šolskem letu, kar pomeni, da jih poznajo in jim pomagajo, da dejavnosti, ki sledijo vajam potekajo bolj umirjeno, podaljša in izboljša se motivacija za delo, koncentracija v samem učnem procesu in večja sproščenost.

V teoretičnem delu bom na kratko predstavila, kdo so nadarjeni učenci, pojem možganske telovadbe, teoretično osnovo vaj, projekt Tekočnost branja in kaligrafijo.

V praktičnem delu vam bom predstavila rezultate projekta Tekočnost branja in izdelke učencev, ki so nastali na delavnicah kaligrafije.

2. NADARJENI UČENCI

Sprašujemo se, kdo so nadarjeni učenci. Leta 1999 je strokovni svet Republike Slovenije za splošno izobraževanje sprejel koncept "Odkrivanje in delo z nadarjenimi učenci v devetletni osnovni šoli". Po tej definiciji so nadarjeni ali talentirani tisti otroci in mladostniki, ki so bodisi na predšolski stopnji, v osnovni ali srednji šoli pokazali visoke dosežke ali potenciale na intelektualnem, ustvarjalnem, specifično akademskem, vodstvenem ali umetniškem področju in poleg rednega šolskega programa potrebujejo posebej prilagojene programe in aktivnosti.

Ker je zavedanje, da je izrednega pomena odkrivanje in razvijanje talentov teh učencev, ves čas stremimo k temu, da imajo učenci razvite delovne navade, so vztrajni, motivirani, zavzeti za razvijanje svojih potencialov in deležni podpore staršev, učiteljev ter mentorjev. Delo z nadarjenimi učenci poteka na več ravneh: v času pouka v razredu, pri dodatnem pouku, pri interesnih dejavnostih, zunaj razreda v socialnih, športnih in umetniških programih ter na taborih.

3. MOŽGANSKA TELOVADBA IN GIBANJE

Dr. Prgič v svoji knjigi Kinestetični razred (2018) navaja nekaj avtorjev, ki se v svojih raziskavah ukvarjajo z vplivom gibanja na možgane. Navaja Newsweeka (1996), ki trdi, da je telesna vadba dobra ne le za srce, ampak tudi za možgane. Vse to pa vpliva na njihovo učenje, motivacijo, zbranost, koncentracijo, spomin in umirjenost. Prgič (2018) meni, da je Brain Gym učna gimnastika, sestavljena iz vaj, ki so namenjene učnim blokadam.

Možganska telovadba obsega 26 vaj oziroma gibalnih aktivnosti (nekaj le-teh bom predstavila v nadaljevanju), ki so izbrane kot sistem korakov znotraj metakognitivnega procesa. Vse aktivnosti so primerne tako za odrasle, kot za otroke, še posebej za učence vseh starosti, saj jim možganska telovadba omogoča, da izkoristijo vse svoje skrite mentalne potenciale. Posebej je

primerna tudi za nadarjene učence, ki so nadpovprečni na intelektualnem, vodstvenem, umetniškem, športnem in specifično akademskem področju, iščejo pa svojo samopodobo, stik z vrstniki, socialne veščine in sprejetost v družbi (Dennison in Dennison, 2013). Program in pojem možganske telovadbe (brain gym) sta prva pojasnila in razvila dr. Paul Dennison in Gail Dennison. Predpostavljala sta, da vse učenje temelji na telesnem oziroma motoričnem učenju. Človekovo gibanje, čustvena in miselna dogajanja v možganih so močno povezana. Uporaba celotnega telesa, ne le možganov, pripomore k boljšemu in uspešnejšemu učenju (Dennison in Dennison, 2013).

Freeman (1999) zagovarja, da je pri procesu pouka izrednega pomena delovanje možganov, spomina, mišljenja, razpoloženja, misli, razuma in želja. Z možgansko telovadbo, ki jo izvajamo redno in strokovno izboljšamo: koncentracijo spomina, koordinirano gibanje celega telesa, komunikacijo, motivacijo in osebno rast, razumevanje, organizacijske spretnosti, obvladovanje hiperaktivnosti ali prekomernega sanjarjenja, čustveno ravnotežje, samozaupanje in samopodobo ter obvladovanje stresa in doseganje ciljev.

4. VAJE – PACE

Trapečar Pavšičeva (2018) predstavi 4 stanja, ki so potrebna za uspešno učenje s celotnimi možgani: **Pozitivno**, **Aktivno**, **Clear** (jasni) in **Energetsko** – kratica vadbe **PACE**. Dosežemo jih s pomočjo niza točno določenih štirih vaj možganske telovadbe, ki pomagajo doseči posameznikov naravni ritem in notranjo časovno usklajenost ter ravnotežje.

Vajo izvajamo 3–5 minut in je sestavljena iz naslednjih vaj:

Vaja **VODA** predstavlja energetski vir (E) in je prva stopnja vadbe ter omogoča boljše prevodnost električnih tokov med možgani in čutili. Od nje so namreč odvisni električni in kemični procesi v možganih in osrednjem živčevju. Pri tej vaji popijemo nekaj požirkov vode. Druga vaja **MOŽGANSKI GUMBKI** – predstavljajo jasnost (C). Z eno roko masiramo “možganske gumbke” (mehko tkivo pod ključnico desno in levo od prsnice), drugo pa položimo na popek. S to vadbo spodbujamo pretok v karotidnih arterijah, ki oskrbujejo možgane s svežo krvjo, polno kisika.

Tretja vaja se imenuje **KRIŽNO GIBANJE** – predstavlja aktivnost (A). Pri tej vaji izmenično dvigujemo roko in nasprotno nogo, kot bi hodili na mestu. Križno gibanje spodbuja hkratno delovanje obeh možganskih polovic in je zaradi tega idealna vaja za vse spretnosti, pri katerih je treba prečkati telesno sredino.

Zadnja izmed štirih vaj je **VAJA ZA POVEZOVANJE IN UMIRJANJE** – predstavlja pozitivnost (P). Z vajo za povezovanje in umirjanje sklenemo električni krogotok v telesu ter hkrati nadziramo in usmerjamo pozornost in razpršeno energijo. Ko energija steče skozi predele, kjer je bil pretok zaradi napetosti prekinjen, se um in telo sprostita. Oblika številke osem, ki jo ponazarja položaj rok in nog (prvi del vaje), sledi smeri energetskega toka v telesu. Z dotikanjem prsnih kosic (drugi del vaje) uravnovešamo in povezujemo obe možganski polovici.

Pred dejavnostmi, kjer je v ospredju pisanje, izvajamo še dve vaji, in sicer simetrično risanje, kjer pogled usmerimo naravnost naprej. Z obema rokama hkrati rišemo zrcalno sliko. Rišemo lahko na papir ali po zraku. Izhodišče je sredinska os našega telesa. Naslednja vaja je obračanje

glave, kjer glavo počasi kotalimo z ene strani na drugo, kot da bi bila težka žoga. Pri tem globoko dihamo.

5. TEKOČNOST BRANJA

Tekočnost branja je projekt, ki za izhodišče postavi branje, ki nam bo v veselje in spodbudo. Gre za projekt, kjer se večkrat letno spremlja učence pri napredku v branju neznanega besedila. Učenec ima na voljo 1 minuto, da glasno prebere besedilo, pri tem pa upošteva vse zakonitosti branja (ločila, poudarke ...). Učiteljeva naloga je, da učenca spremlja, po koncu minute predstavi rezultat s številom prebranih besed in učencu poda povratno informacijo glede upoštevanja zakonitosti branja. Letno sledimo številu prebranih besed, napredku oziroma nazedovanju, načinu branja, razumevanju prebranega ... Besedila so vedno izbrana glede na starost učenca.

6. PISAVA, LEPOPISJE – KALIGRAFIJA

Pisava je izum visokih civilizacij, v katerih so nastale različne vrste pisav, z njimi pa se je razvijalo tudi lepopisje. Pisanje je eden od načinov izražanja uma. Pisanje vsebuje telesni in psihološki vidik, tj. uporabo ročne spretnosti, ki smo jo pridobili in razvili tekom življenja, in samoizražanje.

V SSKJ najdemo razlago:

1. lepopisje-a s – 1. pisanje z lepimi, čitljivimi črkami; kaligrafija: gojiti lepopisje 2. nekdanji učni predmet v osnovni šoli, ki obsega učenje lepe pisave: poučevati lepopisje; zvezek za lepopisje;

2. kaligrafija-e; ž – pisanje z lepimi, čitljivimi črkami, lepopisje: gojiti kaligrafijo; srednjeveška kaligrafija / kaligrafija ornamentov; pren. V umetnikovem grafičnem izrazu je značilna likovna kaligrafija // redko pisava, rokopis: ponarejena kaligrafija.

7. REZULTATI

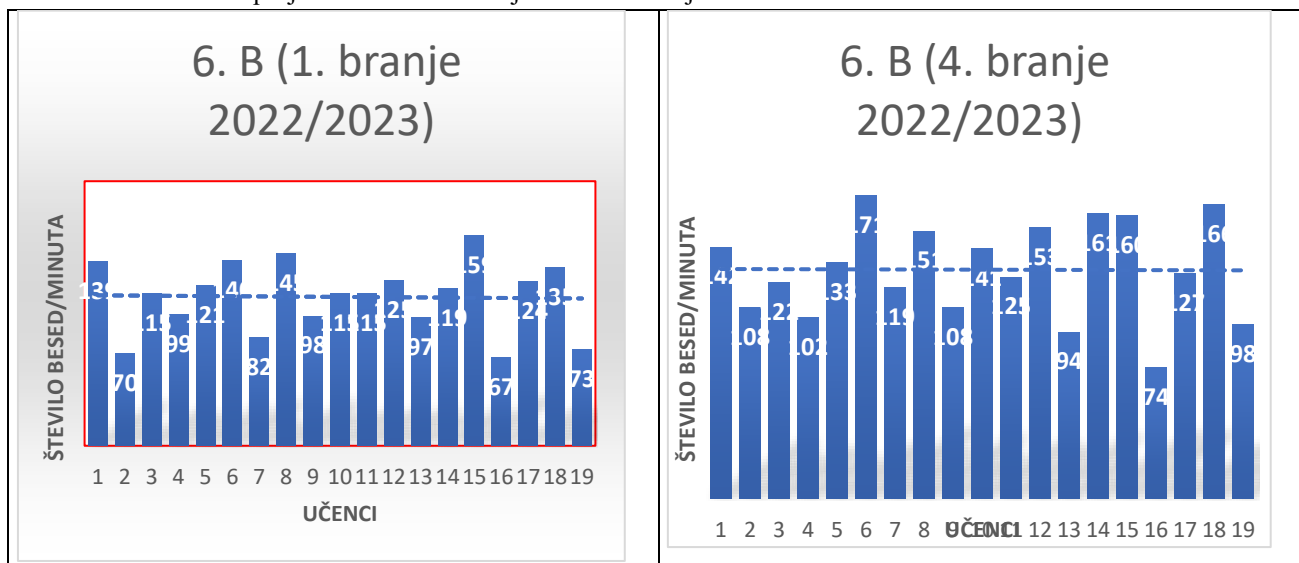
a) Možganska telovadba in tekočnost branja

V svojih 23 letih delovne dobe kot učiteljica slovenščine, pedagoginja in ravnateljica vse bolj zaznavam, da postajamo ujetniki sodobnega načina življenja in preživljanja, kjer nam sodobna tehnologija in sodoben čas narekujeta hiter, stresen in vse pogosteje neaktiven način življenja. Vse manj je rekreacije, gibanja, vse pogosteje se poslužujemo sedenja, hitenja, želimo, da se informacije in ostale zadeve zgodijo v trenutku, z enim samim klikom na gumb. Ker se zavedam, da to ni vodilo, ki nam bo v korist, sem pri svojih urah slovenščine uvedla minute za možgansko telovadbo. Izkušnje so mi pokazale, da je zadeva izredno uporabna, da prinaša rezultate, zato sem jo začela izvajati tudi na dvodnevni taborih za nadarjene učence. Vaje možganske telovadbe so prirejene tako, da začnemo z gibanjem, hkrati pa se naše življenje upočasnijo, naši možgani so veliko bolj aktivni, razmišljanje, spomin in motivacija pa odraz naših misli, duše in srca.

Želim vam predstaviti praktična primera od ideje, izvedbe in zaključka. V lanskem šolskem letu sem poučevala učence 6. razreda in opazila, da je njihovo branje, pisanje in sledenje pouku slabo. Vse, kar je bilo moteče v okolici, je vse pogosteje kradlo njihovo pozornost. Sodobni prijemi in navodila, kako naj izboljšajo branje, ni pomagalo, zato sem se odločila, da uporabim projekt Tekočnost branja in učence na ta način motiviram. V mesecu septembru 2022 sem tako začela s projektom Tekočnost branja in ga v šolskem letu 2022/2023 izvedla štirikrat. Za učence sem pripravila besedila, ki so bila primerna njihovi starosti in obrazce za sledenje napredka. V učilnici smo skupaj pripravili poseben prostor, kjer smo te rezultate v obliki tabel tudi prikazovali. Učence sem po prvem branju razdelila v dve skupini. Prva skupina (9 učencev) je poleg projekta izvajala tudi vaje možganske telovadbe, medtem ko je druga skupina (10 učencev) izvajala le projekt. Z učenci sem 3—5 minut pred branjem izvajala vaje PACE (Voda, Možganski gumbki, Križno gibanje in Vaje za povezovanje in umirjanje). S tem sem želela pridobiti rezultate, ki bi mi potrdili hipotezo, da z možgansko telovadbo, ki jo z učenci izvajamo pred branjem, povečamo koncentracijo, spomin, umirjenost in boljše rezultate branja. Učenci so tekom projekta napredovali, vsako branje je bilo boljše, prebranih je bilo več besed. Pri prvem branju so učenci prebrali od 70 (najslabši rezultat) do 145 (najboljši rezultat) besed na minuto. Pri drugem branju so bili rezultati glede na prvo branje boljši v skupini, ki je izvajala možgansko telovadbo, in sicer v povpračju za 5 do 10 besed. Na koncu šolskega leta (mesec maj) smo izvedli še zadnje branje, kjer so bili rezultati učencev, ki so v začetku leta dosegli slabše rezultate boljši za 20 do 25 besed, medtem ko so bili rezultati pri boljših učencih tudi boljši, vendar odstopanja niso bila tako visoka. Prav tako so bili rezultati pri zadnjem branju pri skupini, ki je izvajala vaje možganske telovadbe, boljši od skupine, kjer vaj nismo izvajali.

Rezultati so prikazani v grafu. S številko na vodoravni osi so označeni učenci (vedno so imeli isto številko), v stolpcih pa je označeno število prebranih besed. Učenci s številko 2, 7, 10, 11, 12, 14, 16, 18, 19 so izvajali tudi vaje možganske telovadbe. S tem projektom in z vajami možganske telovadbe sem dobila potrditev, da je zelo pomembno, da branje vadimo na drugačen način, da so učenci veliko bolj motivirani in pripravljeni na sodelovanje. Vaje možganske telovadbe so mi prav tako potrdile predvidevanja, da bodo učenci, ki bodo vaje izvajali, boljši pri branju kot učenci, ki vaj niso izvajali. S tem sem pripomogla tudi k izboljšanju bralnih strategij, branja z razumevanjem, število učencev, ki je opravljalo bralno značko se je povečalo, želja po branju se je večala. Kot učiteljica slovenščine sem bila s celoletnim poskusom zadovoljnja, rezultati so potrdili, da je uvajanje drugačnih pristopov za učence zanimivo in jim daje nove poglede in nova znanja.

TABELA 1: Rezultat projekta Tekočnost branja – 1. in 4. branje.



b) Možganska telovadba in kaligrafija

Nadarjeni učenci so skupina učencev, ki je v meni vedno zbujala dodatno zanimanje in kup vprašanj, na katere nisem vedno našla odgovorov. Na eni strani njihova močna področja, razmišljanje in pogled na svet, ki sta drugačna in nadpovprečna, na drugi strani pa slabše socialne veščine, samopodoba in nedružabnost. Drugo leto se kot ravnateljica udeležujem in vodim delavnice na taboru za nadarjene. V delavnicah se ukvarjam s socialnimi veščinami, doživljajsko pedagogiko in kaligrafijo. Ker je kaligrafija posebna oblika lepopisja, ki od posameznika zahteva zbranost, natančnost, umirjenost in vztrajnost, jo na taborih vedno ponudim učencem, ki imajo s temi veščinami težave. To so učenci, ki so živahni, težko ohranijo zbranost, natančnost in vztrajnost. Z izkušnjami, ki jih imam tako na področju kaligrafije kot možganske telovadbe, sem obe zadevi združila in prišla do odličnih rezultatov. Lansko leto je na taboru sodelovalo 38 učencev, od tega jih je v delavnici kaligrafije in možganske telovadbe sodelovalo 21. Z učenci smo pred začetkom delavnice kaligrafije izvedli 3–7 minutne vaje možganske telovadbe (Voda, Možganski gumbki, Križno gibanje, Vaje za povezovanje in umirjanje, Simetrično risanje in Obračanje glave). Sledil je izdelek – vsak učenec je po vnaprej določenih postopkih izdelal svojo inicialko. Delo je zahtevno in traja približno 120 minut. Po možganski telovadbi so se učenci umirili, njihova zbranost in natančnost za dalj trajajoče delo se je povečala. Tudi z vztrajnostjo nismo imeli večjih težav. Učenci so vaje izvajali brez težav. Učencem sem tudi dovolila, da imajo pri sebi mobilne telefone (na taboru so čez dan prepovedani), ker sem želala videti, če bodo moteč element njihove pozornosti. Opazila sem, da razen dveh učencev, ki sta na mobilnem telefonu preverjala kaligrafske pisave, nihče ni v roke vzel mobilnega telefona. Omenjena delavnica mi je potrdila pričakovanja, in sicer da bo možganska telovadba pozitivno vplivala na njihovo zbranost, umirjenost in na natančnost. Učenci so me presenetili tudi s svojim navdušenjem nad oblikovanjem inicialk (prikaz izdelka je slika 1). Kljub temu da je njihova želja po mobilnih telefonih ves čas izredno velika, jih je delo v delavnici navdušilo do te mere, da niso posegli niti po telefonih. Tak način dela mi je dokazal, da se z vajami, ki učence miselno in gibalno prebudijo, ter z načinom dela, ki od njih zahteva dodatne napore, lahko pride do odličnih rezultatov. Učenci so ustvarjalni, njihove ideje pa ne poznajo meja.



SLIKA 1: Kaligrafija – izdelava inicialke B.

8. SKLEP

Zavedam se, da nam sodobni čas in tehnologija krojita čas, ki ga preživimo ob pridobivanju novega znanja, vendar bom ves čas zagovornica inovativnih pristopov, sledila bom tudi potrebam, ki nam jih narekuje hiter tempo življenja, vendar se bom znala ustaviti, si prisluhniti in narediti več za svoje telo in svoje zdravje. Vse to bom, dokler bom tudi učiteljica, nudila svojim učencem. Zavedam se, da informacijska in moderna tehnologija v ospredje postavlja računalniško znanje, vse manj pozornosti pa namenja branju in pisanju z roko, bom tudi v prihodnje velika zagovornica različnih bralnih strategij ter pisanja z roko – pa naj bo to le navadna pisana besede ali pa lepopisje – kaligrafija – zapisana z nalivnim pesresom. S tem bo otrok ali mladostnik razvijal motorične sposobnosti, razvijal zbranost, ustvarjalnost, umirjenost in motivacijo, ki je za vsako delo izredno pomembno. Oba primera dobre prakse sta mi potrdila prepričanje, da delam prav, da učencem dovolim, da so inovativni, da v njih prebujam željo po drugačnem načinu dela, da pri delu razmigajo tako telo kot možgane in da razvijajo področja, ki jih bodo v življenju še močno potrebovali. Vaje PACE – so v učencih razvili energijo, jasnost, aktivnost in pozitivnost. Moji učenci so postali in bodo ostali miselni atleti.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Dennison, P. E. in Dennison, G. E. (1994). Telovadba za možgane. Ljubljana: Rokus.
- [2] Dennison, P. E. in Dennison, G. E. (2007). Brain Gym. Buševac: Ostvarenje d. o. o.
- [3] Dennison, P. E. in Dennison, G. E. (2013). Brain Gym. Čakovec: Zrinski d. d.
- [4] Dennison P. E. in Dennison G. E. (2007). Telovadba za možgane: 26 vaj za boljši učni uspeh. Ljubljana: Rokus Klett.
- [5] Freeman, C. K. (1999). Kleine Schritte-grosse Freude. Freiburg, Vak-Verlag.
- [6] Prgič, J. (2018). Kinestetični razred. Griže: Svetovalno-izobraževalni center MI 5. Manifest za možgane. (b.d.) Na Zamozgane.si. Pridobljeno 15. 12. 2019 s <http://zamozgane.si>.
- [7] Odkrivanje in delo z nadarjenimi. Pridobljeno 11. 11. 2023 s https://www.gov.si/assets/ministrstva/MVI/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/Drugi-konceptualni-dokumenti/Odkrivanje_in_delo_z_nadarjenimi_ucenci.pdf
- [8] SSKJ. Pridobljeno 12. 11. 2023 s <https://www.fran.si/iskanje?FilteredDictionaryIds=133&View=1&Query=%2A>

POUČEVANJE SLOVENŠČINE IN MATEMATIKE V 5. RAZREDU OSNOVNE ŠOLE SKOZI GIBANJE

POVZETEK

V osnovnih šolah se v zadnjem obdobju spodbuja učitelje, da v svoj pouk vključujejo čim več gibanja. Tovrstne metode so najlažje uporabljene pri predmetih, ki že sami po sebi zajemajo vsebine, povezane z naravo (kot je družba) ali gibanjem (na primer glasbena umetnost). Pri slovenščini in matematiki večina učiteljev še vedno posega po tradicionalnem frontalnem delu in občasnem delu v skupinah, ki potekata tako, da učenci sedijo. Namen pričujočega prispevka je predstaviti nekaj v praksi preizkušenih načinov, kako lahko v poučevanje slovenščine in matematike vključimo dejavnosti, ki vključujejo gibanje. Na primer učenje samostalnika s štafetnimi igrami, pomnjenje števil v teku na čas in druge igre, opisane v prispevku. Posledično se učenci gibajo tudi med predmeti, med katerimi sicer večinoma sedijo. Med poučevanjem sem opazila, da se je povečala njihova učna motivacija, hkrati pa so skozi gibanje lažje usvojili snov kot v oddelkih, ki so se učili na sedentaren način. Učencem so bile dejavnosti všeč in so se jih želeli igrati pogosteje. Vsi načini so splošno uporabni za učitelje v 5. razredu osnovne šole, lahko pa bi se preslikali tudi v nekatere vsebine višjih in nižjih razredov.

KLJUČNE BESEDE: slovenščina, matematika, gibalno učenje

TEACHING SLOVENIAN AND MATHS IN THE 5TH GRADE OF PRIMARY SCHOOL IN CONTENT TO PHYSICAL ACTIVITIES

ABSTRACT

In primary schools, teachers have recently been encouraged to include as much movement as possible in their lessons. We can most easily apply these types of methods to school subjects that already include contents related to nature (such as society) or movement (such as music). In teaching Slovenian language and maths most teachers still use the traditional teacher-centred approach or occasional teamwork, which is organised as a sedentary way of learning. The purpose of this paper is to present some practically proven ways to include movement activities in the teaching of Slovenian and maths. For example, learning nouns with relay races, memorizing numbers in a time trial and other games described in the article. As a result, students also make some movement, even though it happens between the subjects, among which they usually mostly sit. I noticed that their learning motivation increases and at the same time, through movement they learned certain facts faster than they would have while sitting. The children liked the activities and wanted to play them more often. All methods are generally applicable to teachers in the 5th grade of primary school, but one could also transfer them to some content of higher and lower grades.

KEYWORDS: Slovenian, maths, physical exercise activities

1. UVOD

Gibanje je osnovna potreba človeka. To dejstvo lahko potrdimo že samo z opazovanjem dojenčka oz. malčka, ki se ves čas premika. Najprej samo brca in krili z ročicami, kasneje skače in teka. Majhni otroci to radi počnejo, vendar jih odrasli kmalu začnejo umirjati, ustavljati in jim prigovarjati, naj nehajo skakati in naj namesto teka raje hodijo. Ta navodila seveda ne izhajajo iz škodoželjnosti, ampak zgolj iz skrbi pred poškodbami. Ko so ti otroci malo večji in postajajo šolarji, se njihove možnosti za prosto gibanje še dodatno zmanjšajo: vedno več je sedenja in to čim bolj pri miru.

Delovni dan povprečnega Slovenskega osnovnošolca je razdeljen na dopoldanski pouk in popoldanske interesne dejavnosti. Povezavo med njimi večinoma predstavljajo motorizirani prevozi, dejavnosti same, tako pri pouku kot pri popoldanskih aktivnostih, pa vključujejo veliko sedenja. Preostali prosti čas prav tako pogosto preživijo sede, velikokrat pred zasloni. Znanstveniki že dolgo raziskujejo sedentarni način življenja in ugotovili, da čas, ki ga preživimo sede, vpliva na splošno umrljivost, pojavnost metabolnega sindroma tudi pri otrocih [1]. Raziskave [2] so pokazale, da je le 64.9 % otrok med 9. in 12. letom starosti dovolj gibalno aktivnih na način, s katerim pripomorejo k ohranjanju svojega zdravja. To pomeni, da se kar tretjina otrok premalo giba. Podatek je zaskrbljujoč, sploh če upoštevamo dejstvo, da po koncu šolanja ne bodo več vključeni v obvezno gibanje, v katero so vključeni kot učenci. Velik delež njihovega gibanja namreč omogočajo ure športa v obveznem in razširjenem programu osnovne šole [3]. A kljub temu tri ure tedensko ne zadoščajo minimalnim potrebam otrok po gibanju. Priporočilo Svetovne zdravstvene organizacije je najmanj 60 minut telesne dejavnosti dnevno. [4]. Torej že s tem, kar trenutno predstavlja naš šolski kurikulum, ne zadoščamo gibalnim potrebam otrok, kaj šele da bi pri njih razvijali miselnost, da je gibanje nekaj vsakdanjega in trajnega, kar spontano vključujemo v svoj delovni dan. Na tem mestu je treba vpeljati spremembe, kajti če bod ti otroci odrasli v gibalno neaktivne posameznike, bodo po vsej verjetnosti svoje otroke vzgajali v podobnem duhu. Gibanje bi moralo postati vrednota.

2. KAJ LAHKO STORIMO ODRASLI

Menim, da o potrebah po povečanju gibanja in o slabih navadah slovenskih osnovnošolcev ni treba prepričevati nikogar več. Dilema nastopi šele, ko skušamo omenjene navade spremeniti. Zato je prav, da vsak od udeležениh v vzgojo otrok dobro presodi o svojih možnostih za doprinos k izboljšavam na tem področju. Največ seveda lahko naredijo starši, ki otroke že od malega vključujejo v vsakodnevno gibanje. Pri tej izpostavki bo verjetno večina najprej pomislila na organizirane dejavnosti, kot so trening nogometa, gimnastike, plavanja in drugih športnih disciplin. Vendar sama menim, da rešitev ni v vpisu na organizirano popoldansko dejavnost. Nikakor jim ne nasprotujem, razen, kadar govorimo o pretirani obremenitvi otrok, vendar vidim odprta vrata na drugem koncu vsakdana: starši naj bodo otroku gibalni zgled. To pomeni, da sami pokažejo veselje do gibanja in izkažejo hvaležnost, kadar lahko v svoje opravke vključijo motorično dejavnost. Na primer: če imajo na voljo dvigalo, tega ne povečujemo kot rešitev za njihove utrujene noge, ampak se brez pomisleka vedno odpravijo po stopnicah; odpovejo naj se kratkim prevozom, še posebej prevozu otrok v šolo – res je, da bodo prihranili nekaj minut,

ampak bodo otroku ogromno odvzeli, če ga bodo vsega zaspanega iz postelje dostavili za šolsko klop. Podobnih situacij je še mnogo, pomembno je, da se jih vsi odrasli začnemo zavedati in v družbi izkoreniniti dejstvo, da je gibanje napor, ki se mu moramo izogniti. Na tej točki nastopi pomembna vloga učitelja. Veliko otrok večino dneva preživi v šoli – najprej zaradi vključenosti v oddelek podaljšanega bivanja, kasneje zaradi izbirnih predmetov, ki se hitro prevesijo v popoldanske ure. Zato moramo biti ravno učitelji tisti, ki najprej s svojim zgledom, predvsem pa z načrtovanjem primernih oblik pouka učencem omogočimo, da bodo čim večji del dneva v gibanju. Prvi in najenostavnejši premik se lahko zgodi med odmori, v katere vključujemo gibalne dejavnosti. Lahko gre za minute za zdravje, jutranjo jogo oz. raztezne vaje, vaje za lepo držo, ki so jih pripravili na NIJZ [5], do rekreativnih odmorov. Vendar po mojem mnenju to ni dovolj. Vsak učitelj je verjetno že opazil, da otroci med sedečimi aktivnostmi začnejo spodvihati noge, se usedati na kolena, nekateri pa ob svoji mizi kar vstanejo. S tem nam želijo sporočiti, da ne morejo več sedeti pri miru. Zato moramo gibanje vključiti tudi v same ure pouka. Včasih je dovolj, da samo malo vstanejo in se pretegnejo, lahko pa ure oblikujemo tako, da bodo znanje pridobivali skozi gibanje. Pri nekaterih predmetih je to lažje storiti in se učitelji gibalnih dejavnosti poslužujejo spontano. Na primer pri glasbeni umetnosti, kjer se otroci učijo plesati, izvajati ritme in podobno. Pa tudi pri likovni umetnosti, ko med slikanjem smejo zapustiti svoj prostor, se sprehoditi do umivalnika, da umijejo čopič, nekateri otroci že kar ustvarjajo stoje.

Vendar zakaj učitelji teh dejavnosti ne uvajajo tudi v druge predmete, kot sta slovenščina in matematika? Po mojem mnenju so glavni razlogi trije. Prvi je ta, da sta za izvajanje gibalne dejavnosti potrebni velika disciplina in avtoriteta učitelja in lahko takšne oblike pouka hitro delujejo, kot da je v razredu nemir. Na tem mestu mora učitelj ostati pogumen in si zaupati, da so učenci postali živahni zaradi svoje velike vključenosti v pouk, hkrati pa mora pozabiti na zastarelo predstavo pouka, kjer vsi z ravnimi hrbti kot miši tiho sedijo za svojim mizami in pišejo. Seveda se je treba zavedati dejstva, da se morajo učeni naučiti tudi teh osnovnih veščin, vendar nikakor ni to edini način poučevanja. To nas pripelje do drugega razloga, to je frontalni način poučevanja. Veliko učiteljev pogosto poučuje na ta način iz preprostega razloga: ker se tako najlažje podaja novo učno snov. Takrat vsi učenci lahko slišijo učitelja, razlaga poteka jasno in hkrati za vse. Vendar učence zopet omeji na sedenje, ki se mu tako zelo želimo izogniti. Tretji razlog za izogibanje gibalnim aktivnostim vidim v učiteljevem pomanjkanju želje po gibanju. Kruta resnica namreč je, da je predpogoj za gibalno aktiven pouk učitelj, ki je poln energije in se brez težav gibalno vključi med učeče.

3. PREDLOGI ZA VKLJUČEVANJE GIBANJA V POUK SLOVENŠČINE IN MATEMATIKE

Na splošno je težko predstaviti spremembe, ki bodo lahko veljale za vse učitelje pri vseh urah pouka. Vsak mora najprej preučiti objektivne pogoje v svojem razredu, na primer koliko prostora sploh ima za gibalne dejavnosti. Prostorske stiske lahko rešujemo že s tem, da učence odpeljemo ven, kjer ni stolov in ne bodo mogli ves čas sedeti – že s tem naredimo veliko. Naslednji korak je, da si dopustimo tudi sedeče ure, ko učencem frontalno razložimo novo snov. Vendar že tukaj lahko vpeljemo novost in za utrjevanje dodamo kratko aktivnost, ki bo

vključevala gibanje. V nadaljevanju izhajam iz svojega področja razrednega pouka in predlagam nekaj gibalnih rešitev za področje poučevanja slovenščine in matematike v 5. razredu osnovne šole.

a) Utrjevanje vrste, spola in števila samostalnika

To aktivnost sem pri pouku uporabljala v vsem obdobju obravnave in utrjevanja snovi. Najprej pri sprotnem utrjevanju razlikovanja med samostalniki, ki predstavljajo bitja, stvari in pojme.

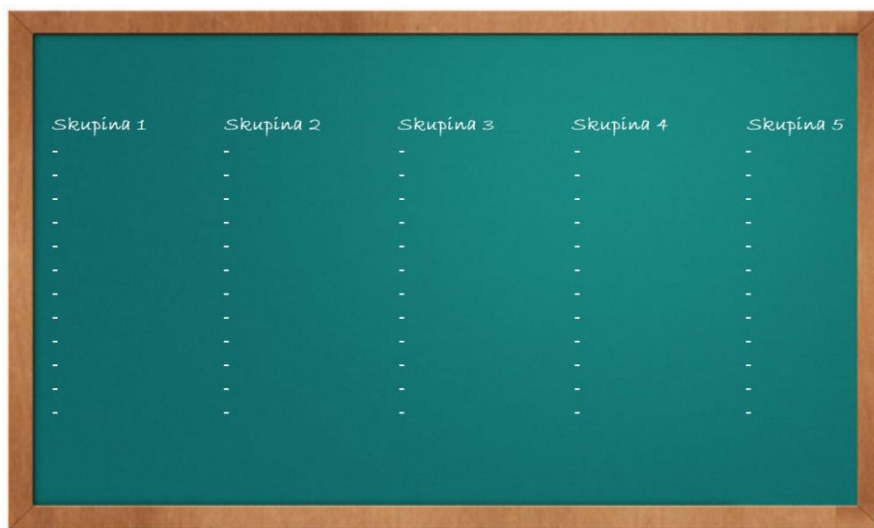
Potrebščine: šolska tabla, krede (za vsako skupino ena)

Učni cilji [6]:

Učenci in učenke razumejo, uporabljajo in ponazarjajo naslednje jezikoslovne izraze: samostalnik; spol: moški, ženski, srednji; število: ednina, dvojina, množina.

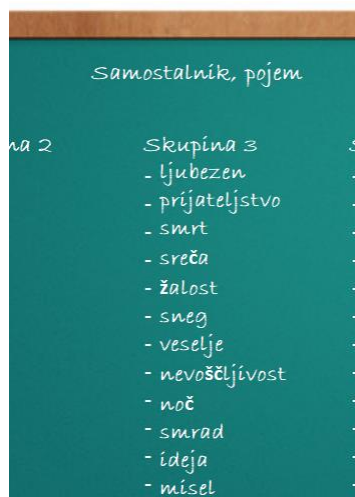
Potek:

Učence razdelimo v številčno enakovredne skupine. Vsaki skupini na tabli določimo svoje mesto za pisanje in razdelimo krede. Skupini narišemo alineje za število samostalnikov, ki jih morajo zapisati (Slika 1).



SLIKA 1: Priprava table pred začetkom igre.

Učenci se postavijo v kolono kot pri štafetnih igrah. Določimo črto, čim bolj oddaljeno od table, kjer skupine stojijo. Na vrh table vsakič sproti napišemo, katere samostalnike morajo učenci nanizati na tablo, npr. iščemo samostalnik, ki poimenuje pojem. Na učiteljev znak prvi učenci v svoji koloni stečejo k tabli in nanjo napišejo zeleni samostalnik. Nato stečejo nazaj do svoje skupine in na vrsti je drugi. To ponavljajo tako dolgo, da so vse alineje na tabli zapolnjene (Slika 2).



SLIKA 2: Skupina konča zapis na tabli.

Ko končajo, skupina dvigne roke in učitelj zaustavi ostale pri pisanju. Sledi preverjanje: skupine si med seboj preverijo rešitve (npr. prva skupina pregleduje zapise tretje skupine) in preštejejo število pravilno zapisanih samostalnikov (Slika 3). Učitelj na hitro preveri dobljene rezultate in skupinam dodeli točke (za vsak pravilen zapis ena točka). Pobriše tablo in na enak način nadaljuje z novo nalogo – novim samostalnikom.



SLIKA 3: Preverjanje rešitev.

Kasneje, ko učenci spoznajo tudi spol in število samostalnika, učitelj na tablo napiše tudi ti dve zahtevi, npr. iščemo samostalnik, ki predstavlja bitje ženskega spola v ednini. Dejavnost sem uporabila tudi pri poučevanju pridevnika, lahko pa bi se prenesla tudi na druga področja.

b) Pomnjenje števil v teku na čas

Ta dejavnost je lahko na sporedu že zgodaj med samim učenjem števil. Najbolje je, da jo izvajamo zunaj, kjer so razdalje za tek daljše, vendar jo je mogoče izvesti tudi v učilnici.

Potrebščine: za vsakega učenca list na trdi podlagi in pisalo, listek s števili za učitelja

Učni cilji [7]:

- pišejo in berejo števila do milijona,
- razlikujejo desetiške enote.

Potek:

Učence razporedimo po igrišču v krogu, tako da so vsi enako oddaljeni od učitelja, ki stoji na sredini. Na tla odložijo liste s pisalom in pridejo do učitelja. Določimo čas, ki ga bodo imeli učenci na voljo, da na list napišejo čim več števil in jim določijo desetiške enote. Na začetku naj bo čas krajši, da nam je omogočeno sprotno preverjanje razumevanja navodil, kasneje pa ga podaljšujemo, vendar ne preveč, da se otroci ne bodo igre naveličali. Tekma se začne tako, da učitelj na glas pove neko število, učenci pa tečejo do svojih listov, število zapišejo s številko in mu določijo desetiške enote (npr. 4602 = 4 T 6 S 0 D 2 E). Ko nalogo opravijo, pritečejo nazaj do učitelja, ki jim pove novo število. Po preteku vnaprej določenega časa učitelj pokliče učence, prinesejo liste in skupaj preverijo rešitve. To najhitreje storimo tako, da si med sabo zamenjajo liste in obkljukajo pravilne rešitve.

Učenci bodo nalogo reševali v svojem tempu, zato bo imel nekdo napisana števila z učiteljevega lista po vrsti, drugi pa bo zapisal na primer samo vsako tretje število. Ravno zato ima učitelj števila že vnaprej zapisana, tako da jih lahko bere po vrsti, ko kateri izmed učencev priteče k njemu. Bistvo vaje ni zapis vseh števil, ampak da čim več števil zapišejo pravilno.

3. UGOTOVITVE IN DOPRINOS K STROKI

Dejavnost iskanja samostalnikov postane zahtevnejša in učenci nevede začnejo sodelovati znotraj skupine: ugotovijo, da mora naslednji na vrsti čim prej zapisati svoj primer, zato staknejo glave in iščejo rešitve. Prav tako se morajo izkazati pri preverjanju pravilnosti zapisov konkurenčnih skupin, zato tudi takrat veliko razmišljajo o snovi. V takem načinu poučevanja so učenci zelo gibalno aktivni, saj ves čas stojijo, tečejo k tabli, sami pa po navadi dodajo še poskakovanje na mestu zaradi vznemirjenja. Med izvajanjem teh aktivnosti sem kot dokaza o gibalni obremenitvi opazila, da se je učencem dvignila telesna temperatura (slačili so puloverje, odpreti sem morala okna), telesno slabše pripravljene pa so se kmalu usedli na tla, da so si malo odpočili.

Pri aktivnosti iskanja števil na čas so bili tekom cele dejavnosti zelo gibalno aktivni, saj so želeli čim hitreje priti do učitelja oz. lista in tako naredili več intervalnih tekov. Vmes so se tudi spustili na kolena, da so zapisali število, hkrati pa krepili samoobvladovanje, saj so se morali ob določanju desetiških enot umiriti in razmisliti. Vaja se je v praksi izkazala za precej zahtevno predvsem s tega vidika, da si učenci težko zapomnijo število med potjo od učitelja do lista. Ravno to jim je povzročalo največ težav. Vendar so ob ponovnem izvajanju dejavnosti večkrat tedensko učenci napredovali in si vedno lažje zapomnili podatke.

Dejavnost ob razraščanju učne snovi lahko poljubno spreminjamo. Na primer povemo račun, učenci ga zapišejo in rešijo; povemo dolžino stranice lika, učenci zapišejo račun in rešijo; povemo potenco in stopnji, učenci ju zapišejo in rešijo. Izvajamo jo lahko tudi pri drugih predmetih, zaželeno je le, da so navodila kratka in enoznačna, rešitve pa prav tako.

4. SKLEP

Vključevanje gibanja v pouk slovenščine in matematike ni tako težavno, kot morda deluje na prvi pogled. Potrebne je nekaj več priprave učitelja in prostora, vendar se ob vsaki ponovitvi tovrstnih vaj izkaže, da učenci vedno hitreje vedo, kaj se od njih pričakuje, zato dejavnosti potekajo vedno bolj spontano. Učenci so na ta način tudi bolj aktivni pri pouku, saj ne morejo le obsedeti in poslušati, kaj se dogaja pred tablo, ampak se morajo izkazati pri svoji nalogi. Vključitev gibanja je učence dodatno motiviralo za delo, hkrati jim je predstavljalo sprostitev in razbremenitev med posameznimi odseki dejavnosti. Učenci so zaradi omenjenih razlogov učno snov usvojili in utrdili hitreje, kot se je to zgodilo med sedentarnim načinom učenja, ki je najpogosteje predstavljalo reševanje učnih listov. Dejavnosti so se radi igrali in sami prosili, če jih lahko vključimo tudi v odmor in razredno uro. Menim, da se lahko tak način poučevanja razširi na vse predmete. Prednost vidim tudi v tem, da ne potrebujemo skoraj nobenih pripomočkov ali posebnih prostorskih pogojev.

LITERATURA IN VIRI

- [1] A. E. Mark, in I. Janssen, Relationship between screen time and metabolic syndrome in adolescents. *Journal Public of Health (Oxf.)*, 30(2), pp. 153-60, junij 2008.
- [2] J. Zurc, »Gibalna aktivnost otrok«, *Šport: revija za teoretična in praktična vprašanja športa*, Vol. 59, Št. 3/4, pp. 126-131, 2011.
- [3] Predmetnik osnovne šole, Zavod Republike Slovenije za Šolstvo, 2014. Dosegljivo: <https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/Predmetnik-OS/Predmetnik-za-osnovno-solo.pdf>
- [4] B. Škof et al., »Šport po meri otrok in mladostnikov,« Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2016.
- [5] S. Stapski Dobravec. »Dobra drža: Učna ura ob sistematskem pregledu v 3. razredu.« , Nacionalni inštitut za javno zdravje, Ljubljana, 2017. Dosegljivo: <https://www.youtube.com/watch?v=pt88lZqM-x0&feature=youtu.be>
- [6] M. Poznanovič Jezeršek, Učni načrt – Slovenščina. Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo, 2018. Dosegljivo: https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_slovenscina.pdf
- [7] A. Žakelj, Učni načrt – Matematika. Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo, 2011. Dosegljivo: https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_matematika.pdf

SPOZNAVANJE UČINKOVITE RABE ENERGIJE IN OBNOVLJIVIH VIROV ENERGIJE Z NAJMLAJŠIMI

POVZETEK

Strokovni prispevek je zapis aktivnosti, ki smo jih izvajali v vrtcu Pedenjped, s ciljem, da skupaj z otroki prispevamo k trajnostnemu razvoju. Namen prispevka je predstaviti, kako lahko že majhnim otrokom približamo možnosti pridobivanja energije iz trajnostnih virov in jih s svojim pozitivnim zgledom seznanjamo z učinkovito rabo električne energije.

Z interaktivnim učenjem in učenjem z eksperimentiranjem smo spodbujali otroško radovednost, otrokom omogočili pridobivanje izkušenj in znanja ter jim pripravljali učno okolje, kjer so razumeli povezavo med vzrokom in posledico. S pomočjo »elektronadzornika« smo dnevno spremljali, ali smo z uporabo luči v vrtcu dovolj učinkoviti oziroma varčni. Iskali smo odgovor na vprašanje, od kod dobimo električno energijo. Enostavni poskusi, ki so ponazarjali delovanje posameznih vrst elektrarn, so bili izhodišče za pridobitev osnovnih znanj, kako lahko iz trajnostnih virov pridobimo električno energijo. Izdelali smo vodne mlinčke, vetrnice iz papirja ter se igrali z avtomobili in živalmi, ki delujejo s pomočjo fotocelic. S pomočjo zgoraj naštetih enostavnih modelov smo spoznali učinkovito rabo energije in volatilitnost obnovljivih virov energije. Ob koncu projekta smo v peskovniku izdelali nazorno maketo, s katero smo pridobili enostaven, a celosten pogled na delovanje elektroenergetskega sistema.

Tudi sedaj, ko je projekt zaključen, je opaziti predvsem soodgovornost otrok pri smotni rabi električne energije. Okrepili smo zavedanje pomena energije v vsakdanjem življenju. Otroci imajo predstavo, kje se proizvaja električna energija, kar je pogosto slišati iz njihovega pogovora in tudi iz odzivov staršev.

KLJUČNE BESEDE: praktično učenje, vzgoja, obnovljivi viri energije, elektrika

DISCOVERING THE EFFICIENT USE OF ENERGY AND RENEWABLE ENERGY SOURCES WITH PRESCHOOL CHILDREN

ABSTRACT

This contribution is a record of the activities we carried out in the Pedenjped kindergarten, with the aim of contributing to sustainable development together with the children. The purpose of the article is to present how we can bring the possibilities of obtaining energy from sustainable sources closer to even a small child and introduce them to the efficient use of electricity with our positive outlook.

Through interactive learning and learning through experimentation, we encouraged children's curiosity, provided them with experience and knowledge, and prepared a learning environment for them where they understood the connection between cause and effect. With the help of an "electro-supervisor", we monitored daily whether we were efficient enough or economical with the use of lights in the kindergarten. We were looking for an answer to the question of where we get electricity from. Simple experiments that illustrated the operation of individual types of power plants were the starting point for acquiring basic knowledge of how electricity can be obtained from sustainable sources. We made water mills, paper windmills and played with cars and animals that work with the help of photocells. With the help of the simple models listed above, we learned about the efficient use of energy and the volatility of renewable energy sources. At the end of the project, we created a vivid model in the sandbox, with which we gained a simple, yet strong overall view of the operation of the electric power system.

Even now, when the project has been completed, it is particularly noticeable that the children are co-responsible in controlling the use of electricity. We have strengthened awareness of the importance of energy in everyday life. Children have an idea of where electricity is produced, which can often be heard from their conversation as well as from their parents' reactions.

KEYWORDS: practical learning, education, renewable energy sources, electricity

1. UVOD

Energija je naravna dobrina, ki jo človek, kot tudi vsa druga živa bitja, potrebuje za življenje. »Oskrba družbe z energijo« ne pomeni samo olajšanje življenja posameznika, temveč predstavlja temeljni pogoj za obstoj družbe in njen razvoj. O tej dobrini se danes vsakodnevno govori in poroča. Kako čim bolje izkoristiti obnovljive vire energije, je vprašanje, ki si ga zastavlja skoraj vsak Zemljan. Skoraj ni politika ali druge vplivne javne osebe, ki v svojih nagovorih javnosti ne bi omenjala skrbi za okolje, kako čim učinkoviteje porabljati energijo in kako se oskrbovati z obnovljivimi viri energije (Mihalič, 2020).

V zadnjem stoletju smo priča hitremu razcvetu tehnologije, nenehni gospodarski rasti in tudi razvoj znanosti prav nič ne zaostaja. Ves razvoj, ki mu težko sledimo, nam sicer vzbuja občutek moči, na drugi strani pa nemoč in čedalje močnejše zavedanje, da živimo na planetu, ki ne raste in ima omejene neobnovljive naravne vire. Ljudje smo še vedno samo sestavni del zemeljske narave in naše življenje je v tesni odvisnosti od čim bolj harmoničnega delovanja naravnih ekosistemov (Kajfež Bogataj, 2016).

»Ljudje v zadnjem stoletju ogrožamo stabilnost lastnega planeta do te mere, da se kot domine podirajo zakonitosti kroženj energije in snovi v naravi, ki so bile prisotne na tisoče let. Mlada generacija bo nosila najhujša bremena okoljsko zgrešenega modela razvoja družbe v preteklosti. Zato je nujno, da si pridobi dovolj znanja in se upre stališčem sedanjega gospodarskega in političnega sistema, ki je zasvojen s količinsko rastjo, zanika pa posledice v okolju in ne upošteva omejitev naravnih sistemov.« (Kajfež Bogataj, 2016, str. 15).

Otrok v vrtcu in izven njega raziskuje pojave, ki ga zanimajo. Raziskovanje v igri je zabavno in razburljivo ter mu pripravlja pot do vedno novih izzivov. Pri tem usvaja naravoslovne pojme, razvija naravoslovno mišljenje, zmožnosti za predvidevanje, reševanje problemov in postavljanje hipotez. Ko je otroku dejavnost predstavljena na primeren način, omenjeni procesi potekajo nezavedno (Kurikulum za vrtce, 1999).

V Vrtcu Pedenjped se zavedamo, da so podnebne spremembe še kako živ organizem in si pred njimi ne zatiskamo oči. Strokovni delavci v vrtcu, ki so nam zaupani prav najmlajši, se strinjamo, da je do cilja potrebnih še veliko majhnih korakov. Otroci so v predšolskem obdobju še posebej subtilni, zato jim s pomočjo njim primernih vsebin poskušamo približati pomen ohranjanja zdrave narave. Ena od poti, ki vodi do skupnega cilja, je, da že najmlajšim, na njim primeren način, predstavimo možnosti pridobivanja energije iz trajnostnih virov. Odrasli imamo pri tem veliko odgovornost, saj jih lahko s svojim zgledom vzporedno navajamo na učinkovito rabo električne energije v naših domovih, vrtcih in okoljih, kjer se nahajamo. Tematiko energetske pismenosti s poudarkom na učinkoviti rabi energije sem v preteklosti že obravnavala (Štrubelj, 2017), v tem prispevku pa je vsebina nadgrajena z bistveno večjim poudarkom na trajnostnih virih energije.

2. POVOD ZA RAZMIŠLJANJE O ENERGIJI

Kot izhodišče za začetek projekta smo izkoristili trenutek, ko nam je v vrtcu zmanjkalo elektrike. To se nam je pripetilo že večkrat, vendar smo tokrat pogovor nadgradili. Otroci so pripovedovali o podobnih izkušnjah, ki so jih že doživeli doma. Razmišljajo na enostaven, vendar jasen način. Navajam nekaj njihovih misli: »Kaj pa če je kdo z bagrom kabel povozu in ma luknjo? Kabel luknje ne sme imet!«, »Tud doma ne moreš igrat igric, ko strela treska. Mami ugasne računalnik.«, »Če ni elektrike, ne moreš tud potice ne pečt.«.

Pogovor smo nadaljevali z razmišljanjem, kje vse potrebujemo električno energijo. Otroci so s pomočjo staršev ugotavljali, koliko porabnikov električne energije imajo doma. S pomočjo tiskanih slikovnih reklam so ugotavljali, katere porabnike energije imajo doma. Slike aparatov so izrezali in jih prinesli v vrtec. Dobljene fotografije smo šteli, razvrščali v stolpične in vrstične prikaze ter tako ugotavljali, kateri aparati se najpogosteje nahajajo v naših domovih. Na velik kos papirja smo narisali veliko hišo in fotografije razvrstili v prostore, v katerih aparati služijo svojemu namenu.

V daljšem časovnem obdobju smo spoznali veliko različnih zgodb s tovrstno vsebino. Tudi s pomočjo literature in spleta smo raziskovali različna področja in vsebine, ki se nanašajo na učinkovito rabo energije. V našem raziskovanju so se nam nenehno zastavljala nova vprašanja.

3. UČINKOVITA RABA ENERGIJE

Strinjali smo se, da imamo danes na voljo res veliko električnih aparatov, ki za svoje delovanje potrebujejo električno energijo. Grelci, mali gospodinjski aparati in klima naprave so skoraj nujno potrebni v vsakem gospodinjstvu. Sodijo med večje porabnike v gospodinjstvu, zato moramo z njimi preudarno ravnati. Med pogovorom z otroki smo izluščili nekaj idej za učinkovito rabo energije. Male gospodinjske aparate, kot so pralni stroj ali pomivalni stroj napolnimo do svoje zmogljivosti, sicer jih moramo večkrat vključiti. Enako je s sušilcem perila, še boljše pa je, da perilo sušimo kar na svežem zraku. Tudi s hitrim tuširanjem porabimo manj tople vode, kot če si vsak dan pripravimo kopel s toplo vodo. V vročih dneh lahko stanovanje prezračimo in shladimo zgodaj zjutraj in zvečer. Čez dan vklopimo klimo, če je res nujno; prijetneje se je ohladiti v senci pod drevesom ali ob potoku v gozdu.

Zastavili smo si vprašanje, kaj lahko storimo v vrtcu. Akcijska vprašanja so nam bila v pomoč, da smo se strinjali, da lahko največ energije privarčujemo s smotrno uporabo prižganih luči. Spremljali smo učinkovitost rabe prižganih luči in zaznali, da so luči včasih prižgane, tudi ko jih dejansko ne potrebujemo. Pripravili smo likovni natečaj v risanju opozorilnih znakov, ki bi nas opominjali na učinkovito rabo elektrike. Razmišljali smo, kako bi lahko k smotrni rabi energije povabili še druge. Izbrali smo simbol, ki nas je najbolj nagovoril in z njim opremili vsa stikala v vrtcu. Otroci so izrazili željo, da bi omenjeni simbol odnesli tudi v svoje domove in k smotrni rabi energije spodbudili še svoje domače. Vsako jutro je »elektronadzornik« (slika 1, 2) pregledal vse prostore vrtca in ovrednotil, ali so luči upravičeno prižgane. Presodil je upravičenost prižganih luči in po potrebi otroke in strokovne delavce opozoril, naj z energijo

smotrnejše ravnanje. Svoje ugotovitve je večkrat dnevno beležil v tabelo. Elektronadzor smo izvajali en mesec. Ugotovili smo, da smo po določenem času pričeli bolj odgovorno (u)porabljati električno energijo, saj smo zelo redko v prostorih, kjer npr. ni bilo nikogar, našli prižgane luči. Otroci so bili zelo dosledni. Tudi sedaj, ko je projekt zaključen, nadzor in trud za učinkovito rabo energije v vrtcu še vedno ostaja.



SLIKI 1, 2: Elektronadzornik pregleduje učinkovito rabo električne energije in ugotovitve beleži v tabelo.

Iz odpadne embalaže smo izdelali kuhinjo za igro in varčne male gospodinjske aparate (slike 3, 4, 5), ki so popestrili našo igro vlog. Spoznali smo, da niso vsi aparati enako varčni. Otroci so doma s starši raziskovali, kaj pomenijo energijski razredi na aparatih, ki jih imajo doma. Želeli smo se igrati z okolju prijaznimi aparati, zato smo aparate, narejene iz odpadne kartonske embalaže, opremili z energijskimi nalepkami, ki so nazorno prikazovale, da uporabljamo okolju prijazne električne naprave.



SLIKE 3, 4, 5: Ustvarjanje in igra z energetsko varčnimi malimi gospodinjskimi aparati.

4. VIRI ELEKTRIČNE ENERGIJE

Tekom celega projekta se nam je še vedno zastavljalo vprašanje, od kod dobimo energijo. S pomočjo posnetkov in fotografij smo spoznali nekaj vrst elektrarn, poudarili smo njihove prednosti in pri tem opozorili tudi na možne nevarnosti, ki so z njimi povezane. Spoznavali

smo, kaj potrebujejo za svoje delovanje in proizvodnjo trajnostne energije. Otroci so z lastno aktivnostjo spoznavali, kako delujejo posamezne elektrarne. Enostavni poskusi, ki so ponazarjali delovanje posameznih vrst elektrarn, so bili izhodišče za pridobitev osnovnega znanja, kako lahko iz trajnostnih virov pridobivamo električno energijo. Izdelovali smo vetrnice, se igrali z vodnimi mlinčki in pri tem ugotavljali, kaj gibanje vetrnice ali vodnega mlinčka povzroči in kaj je posledica tega gibanja? Na enostaven in igriv način smo si predstavljali delovanje hidroelektrarne, sončne elektrarne in vetrne elektrarne.

S pomočjo spodaj naštetih enostavnih modelov smo spoznavali učinkovito rabo energije in hkrati spoznavali tudi volatilnost obnovljivih virov energije. Otroci so s tem pridobili enostaven, a celosten pogled na delovanje elektroenergetskega sistema.

a) Energija vode

Voda je eden izmed najstarejših virov energije in hkrati najpomembnejši obnovljivi vir energije. Več kot petina vse elektrike na svetu je proizvedena z izkoriščanjem vodne energije. Več stoletij je hidroenergija namesto človeka opravljala fizično delo. Uporabljala se je pretežno za neposreden pogon mlinov, žag, črpalk in drugih podobnih naprav. Precej kasneje so ugotovili, da lahko hidroenergijo pretvorijo v električno energijo.

S pomočjo vodnih mlinčkov smo uprizorili delovanje hidroelektrarne (sliki 6, 7) in prikazali vpliv pretoka reke na moč elektrarne. Ugotavljali smo, kdaj se mlinček hitreje vrti, kaj je potrebno, da se mlinček sploh zavrti, in od česa je odvisna hitrost vrtenja.



SLIKI 6, 7: Enostaven prikaz vpliva pretoka reke na moč elektrarne.

b) Energija sonca

Sonce predstavlja enega izmed obnovljivih virov energije. Človek sončno energijo izrablja že stoletja, bolj intenzivno pa zadnje desetletje. Za razliko od klasičnega pridobivanja elektrike je sončna energija čista, obnovljiva in nima škodljivega vpliva na okolje.

Igra z avtomobili in živalmi, ki delujejo s pomočjo fotocelic, nam je pomagala razumeti delovanje sončne elektrarne ob različnih vremenskih pogojih.

c) Vetrna energija

Vetrna energija je posledica obsevanja Zemljinega površja s sončnimi žarki. Sonce različne dele kopnega, morja in ozračja segreva z različno jakostjo. Ko se toplejši ali vlažnejši zrak dviguje, podenj priteka hladnejši oziroma bolj suh zrak. Tako nastajajo zračni tokovi oziroma veter. Veter piha povsod po svetu. V preteklosti se je energija vetra uporabljala v prometu (jadrnice)

ter seveda za pogon mlinov na veter in na sušnih območjih za črpanje vode. Dandanes se jadrnice uporabljajo le za rekreacijo in šport, mline na veter pa je nadomestila modernejša tehnologija. Na novo pa so se pojavile vetrne elektrarne, ki vetrno energijo pretvarjajo v električno energijo. Te so zelo razširjene predvsem v razvitih državah, in sicer na dobro prevetrenih območjih.

Sliki 8, 9 nam prikazujeta igro z vetrnicami iz papirja, ki so nam bile v pomoč, da smo lahko opazovali vpliv hitrosti vetra na vrtenje vetrnice.



SLIKI 8, 9: Igra z vetrnicami iz papirja.

5. ELEKTROENERGETSKI SISTEM

Veliko smo se že pogovarjali, kaj je energija, elektrika, kako jo lahko pridobivamo in ugotavljali, da z njo lahko tudi varčujemo in jo smotrno uporabljamo. Pa vendar nam je pojem električna energija zastavljal vedno nova vprašanja. Po določenem času smo se strinjali, da otroci vedo, zakaj elektriko potrebujemo, kje električna energija nastaja, nikakor pa nimajo predstave, kako le-to tudi dobimo v naše domove. Njihovi odgovori kot so: »Te dve luknjici v steni jo data. Ne smeš pa prstov vtikat (v vtičnico), ker elektrika trese.« ali »Elektrika je v steni. Ne moreš je pa videti, ker je skrita. Se zna med cegle skrit.«, so bili zelo pristni in spontani, vendar so kazali na malce težje razumevanje celote, ki smo jo želeli predstaviti.

Otroci so imeli na voljo tudi nekaj enostavnih elektro elementov (žice, žarnica, baterija, dinamo), s katerimi so pridobivali izkušnje o zakonitostih delovanja elektrike. Med igro so s poskušanjem in manipuliranjem z elementi ugotavljali, kaj je potrebno, da »lučka zasveti« in se »motor zavrti«. Spoznali smo električni tokokrog in zakonitost sklenjenega tokokroga.

Tudi na sprehodih smo pozornost usmerili v električno napeljavo. Iskali smo električne drogove, daljnovode, transformatorje in sledili žicam, ki »pripeljejo« elektriko do posameznih hiš. Počasi so pridobivali predstavo in izkušnjo potrebne neprekinjene povezanosti električne energije od mesta, kjer nastaja, pa prav do aparata v hiši, za katerega želimo, da deluje.

Za konec projekta smo naredili nazorno maketo (slika 10), ki je prikazovala, kako električna energija potuje iz elektrarn, ki proizvajajo trajnostno energijo prek razdelilnih postaj prav do naših domov. Iz lesenih kosov smo sestavili hišice, transformatorje, jedrsko elektrarno, hidroelektrarno, vetrno elektrarno in elektrarne, ki delujejo na sončne celice. Vse te elemente smo prestavili v peskovnik na igrišču vrta. Oblikovali smo pokrajino in napeljali od objekta do objekta »električno napeljavo«. Z zamišljanjem in ustvarjanjem smo nazorno razvili

predstavljalivost o tem, kako potuje električna energija in razvili enostavno, a nazorno predstavo delovanja celotnega elektroenergetskega sistema.



SLIKA 10: Maketa – Dežela brez izpuhov.

6. SKLEP

Otrokom je električna energija zelo blizu. Živijo v času razcveta naprav, ki za svoje delovanje potrebujejo energijo. Dnevno poslušajo novice o potrebni učinkoviti rabi električne energije in o trajnostnih virih energije.

Če otroku pripravimo primerno učno okolje in mu postavimo vprašanje na pravi način, bo s svojo otroško radovednostjo in vedoželjnostjo poskušal najti pravi odgovor. V izpeljanem projektu o elektriki nam je to uspelo, saj je otroke zanimanje pritegnilo v aktivno sodelovanje in raziskovanje. Otroci v našem okolju ne živijo v bližini velikih elektrarn, a kljub temu vseeno čutijo energijo vetra, vode in sonca. Pri otrocih smo okrepili zavedanje pomena energije v vsakdanjem življenju. V tem obdobju, ko so otroci izredno subtilni in še močno povezani z naravo, so hitro zaznali pomen varovanja narave in varčevanja z energijo. Veseli nas, da so otroci v aktivno sodelovanje vključili tudi svoje starše. Danes, ko je projekt že zaključen, skrb za zdravo okolje in smotrno rabo električne energije še ostaja. Otroci imajo predstavbo, kako se proizvaja elektrika in kako deluje elektroenergetski sistem, kar je večkrat slišati tako iz njihovega pogovora, kakor tudi iz odzivov staršev.

Trdno zaupamo v veličino majhnih, a vztrajnih korakov ter verjamemo, da lahko majhna in dobronamerna akcija posameznika sproži »veliko nalezljivo reakcijo«.

LITERATURA IN VIRI

- [1] E. D. Bahovec... [et al.], Kurikulum za vrtce. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod Republike Slovenije za šolstvo, 1999.
- [2] L. K. Bogataj, Planet, ki ne raste. Ljubljana: Cankarjeva založba – Založništvo, d. o. o., 20216.
- [3] J. S. Dryzek, Politika Zemlje: okoljski diskurzi. Ljubljana: Inštitut ČKZ, 2013.
- [4] A. Gore, Odločitev je naša. Ljubljana: Mladinska knjiga Založba, d. d., 2011.
- [5] R. Kroflič... [et al.], Otrok v vrtcu: priručnik h Kurikulu za vrtce. Maribor: Obzorja, 2001.
- [6] D. J. C. Mackay, Trajnostna energija brez razgretega ozračja. Ljubljana: Energetika.NET, 2013.
- [7] B. Štrubelj, Kako približati energijo in njeno učinkovito rabo najmlajšim?. Rakičan: Ekologija za boljši jutri, 2017.

UPORABA GEOLOVA ZA SPODBUJANJE TELESNE AKTIVNOSTI V ŠPORTNI VZGOJI NA DALJAVO

POVZETEK

Pri pripravi gradiva športne vzgoje za pouk na daljavo sem se opirala predvsem na strokovna izhodišča, da moramo biti vsi zdravi ljudje telesno aktivni.

Dijaki se naučijo osnov orientacije, uporabe kompasa, aplikacije Google zemljevid, spoznajo in uporabljajo IKT aplikacijo geochaching (geolov), ki je modernejša različica orientacije v naravi, aplikacijo Strava, uporabljajo IKT, informacijsko-komunikacijske tehnologije, ki je skupen izraz za nabor najrazličnejših računalniških, informacijskih in komunikacijskih naprav (strojna oprema), aplikacij (programska oprema), omrežij (internet) in storitev, med drugim pa se naučijo ročno izmeriti srčni utrip.

Pri geolovu so dijaki s pomočjo GPS naprave na terenu iskali t. i. geotočke oz. "zaklade", kot se imenujejo v slovenskem geološkem žargonu. Geotočke oz. "zakladi" so sestavljeni iz škatle in vpisnega dnevnika, v nekaterih zakladih pa je tudi vsebina za menjavo. Lega geotočk je v obliki koordinat (zemljepisna širina in zemljepisna dolžina), objavljena na svetovnem spletu. Dijaki so si koordinate vnesli v svoj GPS sprejemnik na telefonu, nato pa so se odpravili na teren, kjer so geotočko (zaklad) tudi poiskali. Geotočka se je štela kot najdena takrat, ko se je dijak vpisal v vpisni dnevnik, po najdbi pa škatlo z zakladom vrnil na mesto kjer jo je našel, da je na voljo tudi iskalcem, ki prihajajo za njim. Dijak si je svojo najdbo lahko zabeležil tudi na spletno stran, kjer je dobili podatke o zakladu. Dijaki so ob najdenem zakladu pridobili sveženj informacij, z različnimi poučnimi vsebinami, kulturnimi, zgodovinskimi, geografskimi..., ki dopolnjujejo in oplemenitijo znanje, ki ga pridobijo v šoli pri pouku, pri posameznem splošno teoretičnem predmetu. Gre za interakcijo športnih vsebin in splošno teoretičnih vsebin pri izobraževanju.

KLJUČNE BESEDE: športna vzgoja, zdravje, pouk na daljavo, srednja šola, orientacija v naravi, geolov

USING GEOLOV TO PROMOTE PHYSICAL ACTIVITY IN DISTANCE SPORT EDUCATION

ABSTRACT

When preparing physical education material for distance, I mainly relied on professional starting points, that all healthy people should be physically active.

Students learn the basics of orientation, the use of compass, Google map application and get to know and use the ICT application geochaching-, geolov, which is a more modern version of orientation in nature and application Strava. They use ICT, Information and Communication Technologies, which is a collective term for a range of various computer, information and communication devices (hardware), applications (software), networks (Internet) and services. Students learn to measure heart rate manually.

Students used a GPS device to search for so-called geocaches, or "treasures", as they are called in Slovenian geocaching jargon. Geocaches or "treasures" consist of a box and a logbook, and some treasures also contain contents to be exchanged. The location of the geopoints is given in the form of coordinates (latitude and longitude), published on the World Wide Web. Students entered the coordinates into their GPS receiver on their phone and then went out into the field to find the geopoint (treasure). The geopoint was considered to have been found when the student entered it in the logbook and, once found, returned the treasure box to the place where it was found, so that it would be available to searchers coming after it. The student was also able to record his find on the website, where he could get information about the treasure. The treasure they found provided them with a package of information, with various educational contents, cultural, historical, geographical, etc., complementing and

enriching the knowledge they acquire at school, in a specific general theoretical subject. It is about the interaction of sporting content and general theoretical content in education.

KEYWORDS: physical education, health, distance learning, high school, orientation in nature, geochaching

1. NAČRT IZVAJANJA POUKA ŠPORTNE VZGOJE NA DALJAVO

V času izvajanja pouka športne vzgoje na daljavo je za vse razrede potekala komunikacija preko elektronske pošte, e-Asistenta ali telefona. Dijakom sem poslala besedilo osnov orientacije in uporabe kompasa ter besedilo uporabe IKT (Informacijsko-komunikacijske tehnologije je skupen izraz za nabor najrazličnejših računalniških, informacijskih in komunikacijskih naprav; strojna oprema), aplikacij (programska oprema), omrežij (Internet) in storitev. Samostojno so predelali snov in odgovorili na vprašanja. Povratna informacija so bili odgovori na vprašanja ter zapis izbora IKT tehnologije, preko katere smo komunicirali. Med drugim me je zanimalo, ali imajo možnost gibanja v naravi. Na osnovi informacij, ki sem jih pridobila od dijakov, ali se lahko gibajo samostojno v naravi ali ne, sem izbrala določeno metodo, ki smo jo uporabljali za uro športne vzgoje za izbrane dijake. Na telefonu so poiskali kompas oz. so si naložili brezplačno aplikacijo, vklopili lokacijo in po poslanih navodilih naredili nekaj vaj z uporabo kompasa na telefonu. Nato so se peš odpravili v naravo, 2 km proti individualno izbrani strani neba – tisti, ki jih je usmerjala v naravo, stran od mestnih središč. Preko elektronske pošte so poslali fotografiji s starta in cilja. Na sprehod so šli z namenom, da so se gibal na svežem zraku in naravi, na poti se niso družili, izogibali so se kontaktov, pozdravljali na daleč, samostojno so izvedli nalogo. Po prihodu domov so poskrbeli za higieno. Povratna informacija sta fotografiji in nekaj povedi opisa poti. Če se niso imeli možnosti ali se niso želeli gibati v naravi, sem jim poslala povezavo na spletni naslov za delo na domu. Naučili so se meriti srčni utrip. Pulz so si izmerili pred vadbo in po vadbi. Povratna informacija je bila zaporedna številka vadbe, datum vadbe, vrsta vadbe, trajanje vadbe, zapis srčnega utripa pred vadbo in po vadbi ter komentar počutja po vadbi. Uporabljali smo aplikacijo Vzajemne, Varuh zdravja, spletna stran www.varuhzdravja.si. S spletno prijavo sem najprej preverila, kaj nudijo, in mi je bilo zelo všeč iz več razlogov – je brezplačna, lahko izbereš vaje za določeno starost, vrsto vadbe, jezik in dolžino vadbe. Priporočala sem jo, ker smo lahko spremljali napredek. Predhodno smo se s starši pogovorili, ali se lahko prijavijo v to aplikacijo.

Na osnovi informacij, ki sem jih pridobila od dijakov, ali se lahko gibajo samostojno v naravi ali ne, sem izbrala določeno metodo, ki smo jo uporabljali za posamezne dijake.

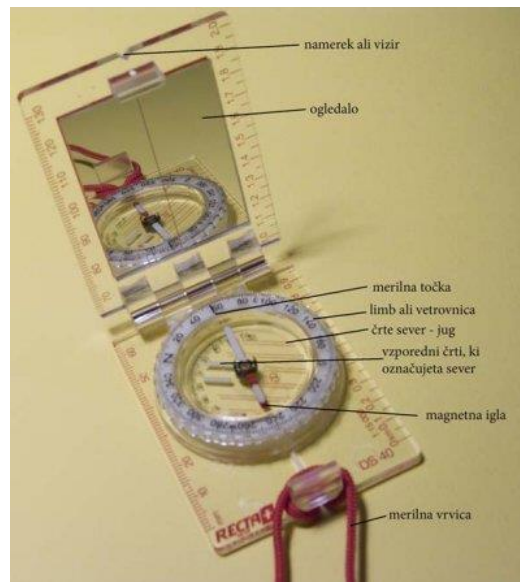
2. ORIENTACIJA IN VADBA

a) Orientacija s pomočjo kompasa

Spretnost orientiranja po bodisi naravnih znamenjih bodisi s pomočjo priprav za določanje strani neba lahko pomeni preživetje. Ko se je človek pred tisočletji še preživljal z lovom, je imel prirojen čut za orientacijo, tako kot ga še danes imajo nekatere živali. S spreminjanjem oblik življenja, preživetja ter prilagajanja drugačnim razmeram pa je ta čut zamrl. Pomanjkanje hrane, naravne ujme, uničenja domov pa so človeka prisilile k selitvam, iskanju novega, trgovanju ... Pri orientiranju so si pomagali z opazovanjem naravnih znamenj ter vesoljskih teles. Zavedati pa se moramo, da je takšna orientacija le zasilna in nezanesljiva. V današnjem času se najlaže orientiramo s pomočjo kompasa – busole. Legenda govori, da je kompas iznašel kitajski cesar Kwang Ti leta 2634 pr. n. št. Kitajci mu pravijo »ting nan čing«, kar naj bi pomenilo voz, ki kaže na jug. Od Kitajcev so kompas prevzeli Arabci, ki so mu dali ime busola,

nato pa so ga v Evropo prinesli Italijani v 13. stol. Kompas je tako postal najbolj razširjen pripomoček za orientiranje.

Kompas (slika 1) je naprava, ki nam s pomočjo gibljive vodoravne magnetne igle pokaže, kje je sever. Če vemo, kje je sever, lahko določimo tudi ostale strani neba. Seveda pa v času orientiranja ne smemo biti v bližini železnih predmetov, električnih žic ali aparatov, ker se okoli njih ustvarja elektromagnetno polje, ki lahko škoduje magnetni igli.



SLIKA 1: Kompas.



SLIKA 2: Prikaz navodil za uporabo aplikacije kompasu na mobilni napravi.

Kaj je magnetna igla? Je glavni del kompasu. Kot smo že povedali, igla ves čas kaže proti severu, vendar sever ni en sam, ampak obstajajo trije:

Magnetni sever – sever, ki ga določa igla kompasu

- Geografski sever – predstavlja namišljeno točko, v katero je vpeta Zemljina os (geografski severni tečaj).

- Projekcijski sever – nakazujejo ga navpične linije pravokotne geografske mreže na topografski karti. Magnetna igla se postavi vzporedno s silnicami Zemljinega magnetnega polja, kar je proti magnetnemu severu. Tako igla kaže v smeri sever–jug, čeprav ta smer ni čisto natančna.

Magnetna deklinacija – je kot med geografskim in magnetnim severom. Zaradi potovanja magnetnih polov se s časom spreminja.

Zakaj magnetna igla kaže proti severu? Zemlja je kakor velikanski magnet z magnetnima tečajema nedaleč od severnega in južnega zemljepisnega tečaja. Ker je igla kompasa namagnetena, se suče tako dolgo, dokler en konec ne kaže proti severu, drugi proti jugu. Magnetno polje, ki ga proizvaja Zemlja, je najmočnejše blizu tečajev. Magnetna tečaja pa nista povsem na istih mestih kakor zemljepisna tečaja, zato tudi nista povsem natančno drug proti drugemu.

Azimut (smerni kot): Je kot, ki nam pokaže smer gibanja oziroma smer predmeta ali točke na terenu, kamor moramo priti. Je kot med severom in smerjo, ki jo želimo izmeriti. Merimo ga v smeri urinega kazalca v stopinjah in tisočinkah.

Orientiranje s kompasom: Z njim se orientiramo tako, da ga držimo vodoravno ali pa ga položimo na ravna tla. Magnetna igla nekaj časa niha, nato se umiri in se postavi v smeri sever–jug. Tisi del, ki kaže proti severu, je obarvan rdeče, modro ali fluorescentno. Če želimo iti v smeri, ki ni v smeri sever–jug, uporabimo azimut. Kompas dvignemo do višine oči in viziramo cilj. Vrtljivo vetrovnico bomo obračali tako, da se bo sever magnetne igle poravnal v oznako severa na vetrovnici. Ko smo prepričani, da je meritev pravilna, odčitamo azimut in se odpravimo v tej smeri proti cilju.

Kako se izračuna azimut? Prvo orientiramo kompas, da nam pokaže sever – 0 stopinj in seveda se tudi sami obrnemo v to smer. Tapnemo na kompas, da se zaklene. Nato si izberemo objekt, ali drevo, kar pač dobro vidimo. In potem se s kompasom v roki obračamo proti izbranemu objektu. Poravnamo kompas, da se plus pokrije. In to je azimut. Se pravi kot med severom in izbranim objektom in je obarvan rdeče. Pri navadnem kompasu bi morali ta kot odčitati.

Zanimivost: Kako si naredimo kompas? Vzamemo iglo in jo namagnetimo (če nimamo magneta, jo lahko podrgnemo s svileno ali volneno tkanino). Drgnemo vedno v isti smeri! Obesimo jo na konec sukanca, in ko se bo umirila, bo kazala v smeri sever–jug [6].

b) IKT – Googlov zemljevid

Dijaki so si na telefonu poiskali Googlov zemljevid, naložili so si aplikacijo in izbrali opcijo peš. Izbrali so si pot v naravi, ki je bila dolga 4 km, vstran od mestnih središč ter preko elektronske pošte poslali fotografiji s starta in cilja. Na sprehod so šli o z namenom, da so se gibali na svežem zraku in v naravi, na poti se niso družili, izogibali so se kontaktov, pozdravljali na daleč in izvedli nalogo. Po prihodu domov so poskrbeli za higieno. Na poti so uporabljali tudi kompas (slika 2), na vsakih 500 m so si zapisali podatke s kompasa. Povratne informacije so bile fotografije, opis poti ter izrisana pot Googlovega zemljevida, podatki na osnovi kompasa in 'sebek'. Če dijak v bližini doma ni mogel uporabljati Googlovega zemljevida, je uporabljal aplikacijo, ki jo je že imel na telefonu in jo je že uporabljal. Ena od aplikacij je tudi Relive.



SLIKA 3: Prikaz posnetka zaslona Google zemljevida

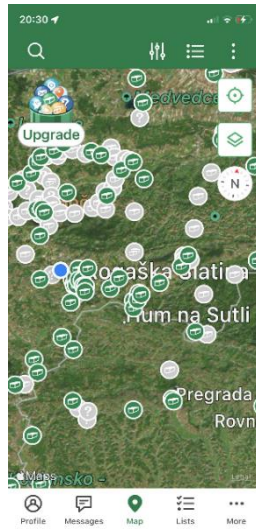
c) Geochacing/geolov

Moderna različica orientacije v naravi je geochacing, slovensko geolov, in je zelo razširjena dejavnost v svetu.

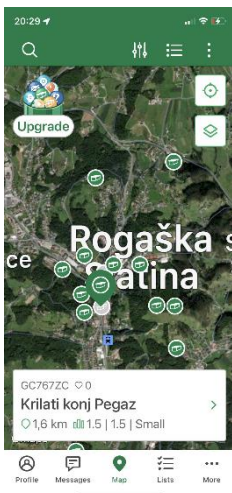
Dijaki so:

- na spletu prebrali informacije o geochacingu, obstaja tudi slovenska stran Geocacher.si [4];
- se prijavili na <https://www.geocacher.si/> [1];
- poiskali kraj, kjer bivajo;
- na telefonu obvezno vključili lokacijo;
- na telefonu obvezno vključili prenos podatkov.

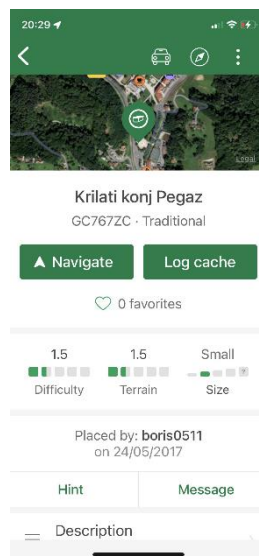
Pri geolovu so dijaki s pomočjo GPS naprave na terenu iskali t. i. geotočke (angleškogeocache, izg. džio-kaše) oz. "zaklade", kot se imenujejo v slovenskem geolovskem žargonu. Geotočke oz "zakladi" so sestavljeni iz škatle in vpisnega dnevnika, v nekaterih zakladih pa je tudi vsebina za menjavo. Lega geotočk je v obliki koordinat (zemljepisna širina in zemljepisna dolžina), objavljena na svetovnem spletu. Dijaki so si koordinate vnesli v svoj GPS sprejemnik na telefonu, nato pa so se odpravili na teren, kjer so geotočko (zaklad) tudi poiskali. Geotočka se je štela kot najdena takrat, ko se je dijak vpisal v vpisni dnevnik, po najdbi pa škatlo z zakladom vrnil na mesto kjer jo je našel, da je na voljo tudi iskalcem, ki prihajajo za njim.



SLIKA 4: Prikaz posnetka zaslona z nekaj zakladi v Rogaški Slatini



SLIKA 5:

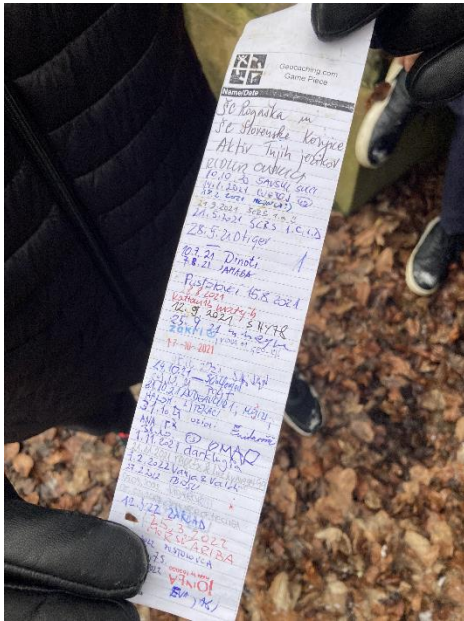


SLIKA 6:



SLIKA 7:

SLIKA 5, 6 IN 7: Prikaz posnetka zaslona zaklada Krilati konj Pegaz



SLIKA 8: Prikaz dokaza najdenega zaklada



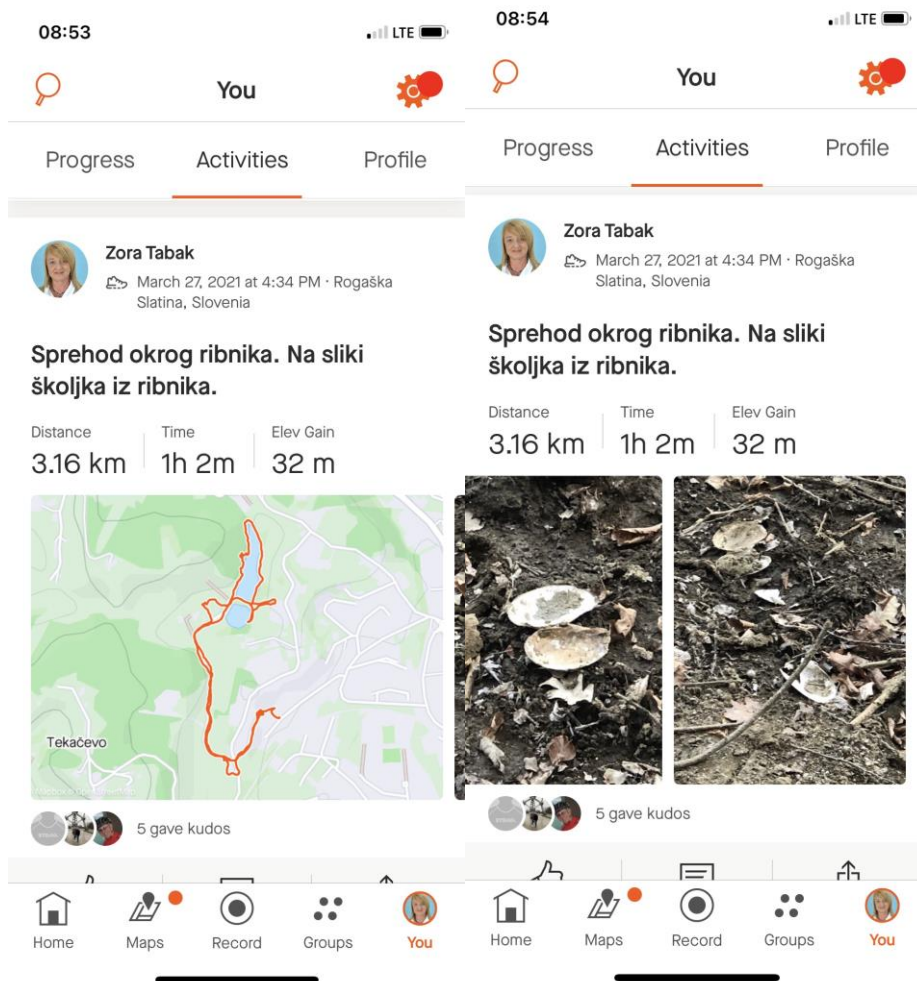
SLIKA 9: Prikaz dokaza najdenega zaklada

č) Aplikacija Strava

Strava je, kot že samo ime pove, pametna, priročna in družbena aplikacija. Deluje na pametnih telefonih, do nje pa lahko dostopamo tudi preko osebnih računalnikov. Njeno delovanje je odvisno od GPS-a v mobilnih telefonih ali drugih napravah, ki podpirajo GPS za snemanje podprtih dejavnosti (pametne ure in različni števcji). Te dejavnosti/aktivnosti se lahko delijo med sledilci uporabnikov ali jih javno objavijo. Če je dejavnost v skupni rabi, Strava samodejno združuje dejavnosti, kadar se pojavijo hkrati in na mestu (na primer na organiziranem maratonu/športnem ali skupinskem teku/vožnji) in posledično lahko med sabo primerjamo rezultate. Za vsako aktivnost Strava prikazuje rezultate, ki jih dosežejo uporabniki. Ti podatki zajemajo povzetek poti v kilometrih, prikaz zemljevida, kje je aktivnost potekala, nadmorsko višino (neto in enosmerno), ki smo jo opravili, hitrost teka, kolesarjenja (povprečje, min/max), čas aktivnosti (skupni čas in čas premikanja) ter tudi moč (z neobvezno dodatno opremo) in srčni utrip (z neobvezno dodatno opremo). Vsaka objava dejavnosti ima "Kudos", ki omogoča sledilcem, da označijo, da jim je všeč spremljana dejavnost, in podajo komentarje, torej podobno kot »like« na družabnih omrežjih [5].

Dijaki so:

- naložili aplikacijo Strava (v telefonu odprejo Google Play, v iskalnik vtipkajo Strava, si naložijo aplikacijo in se registrirajo (najbolje kar preko družabnih profilov);
- izpolnili svoje telesne parametre (starost, višina, teža), da bo lahko aplikacija preračunavala njihove obremenitve;
- dodali svojega učitelja športne vzgoje, da je lahko videl in spremljal njihove aktivnosti



SLIKA 10: Slika zaslona aplikacije Strava

SLIKA 11: Prikaz slike zaslona aplikacije Strava, kjer lahko vidimo možnost dodajanja slik na svoj profil.

d) Vadba doma

Tisti, ki so raje izbrali vadbo doma, so pritisnili na ikono »+« in tam izbrali čisto spodnjo možnost »Manual Activity«. V prvo vrstico so napisali naslov vadbe, ki so jo izbrali, pod »Time« zapisali čas vadbe, dodali svojo fotografijo v športni opremi, pri »Add a Description« zapisali pulz pred vadbo, takoj po koncu vadbe ter pet minut po koncu vadbe. Če so imeli pametno športno uro, so lahko utrip spremljali preko ure, sicer so si ga merili ročno. Vsak dijak je preveril, da ima nastavljeno »Who can see: Everyone« in najpomembneje, desno zgoraj je pritisnil gumb »SAVE«.

Dijakom sem poslala besedilo o merjenju srčnega utripa. Srčni utrip je ritmično krčenje in sproščanje srčne mišice.

- Kako izmerimo srčni utrip ročno?
- Koliko je maksimalni srčni utrip.
- Pomen srčnega utripa za športno vadbo.
- Kako izračunamo stopnjo napora med športno vadbo.

Frekvenca srčnega utripa pomeni število udarcev srca v 1 minuti.

Kako izmerimo srčni utrip ročno: drugi, tretji in četrti prst leve roke položimo tik nad palčno stran desnega zapestja, kjer leži koželjnična arterija (slika 3), ali ob mišico na vratu, kjer leži vratna arterija (slika 4). Število utripov/minuto dobimo tako, da ob tipanju utripajoče arterije štejemo število udarcev.

Dva načina merjenja:

- pri večji intenzivnosti vadbe merimo 6 sekund in dobljeni rezultat pomnožimo z 10;
- pri manjši intenzivnosti vadbe merimo 15 sekund in dobljeni rezultat pomnožimo s 4.



SLIKA 13: Prikaz ročnega merjenja srčnega utripa.



SLIKA 14: Prikaz merjenja srčnega utripa na vratu.

Frekvenca srca v mirovanju (FSU mir)

Pri zdravem odraslem človeku znaša 60 do 80 udarcev/minuto, pri dobro treniranih vzdržljivostnih športnikih (tekačih, veslačih, kolesarjih ...) pa je za polovico nižja; lahko je nižja do 40 udarcev/minuto. V otroškem obdobju in času odraščanja je višja in zelo različna od posameznika do posameznika.

Frekvenco srčnega utripa v mirovanju (FSU mir) je najprimerneje izmeriti zjutraj v postelji takoj po bujenju. Priporočljivo je, da jo merite več dni zapored.

Največja frekvenca srca (FSU max)

S povečanjem intenzivnosti gibanja energijske potrebe rastejo in zahteva po srčnem delu se povečuje. Odnos med povečevanjem obremenitve in naraščanjem srčnega utripa je premo sorazmeren. Frekvenco pri največji stopnji napora srca imenujemo **največji srčni utrip** (FSU max). Od 10. leta dalje je precej stabilen in dosega vrednosti okoli 195 do 205 udarcev/min, po 25. letu pa se začne postopno zniževati.

Kako izmerimo in kako izračunamo največji srčni utrip?

- S postopno naraščajočo obremenitvijo do sposobnosti vztrajanja v predvidenem tempu. Naloga mora trajati vsaj 6 do 8 minut.
- Z izračunom $FSU_{max} = 220 - \text{starost (leta)}$. Ta način se uporablja pri netreniranih začetnikih, zlasti starejših ljudeh. Za otroke je bolj uporabna formula $FSU_{max} = 210 - (0,5 \times \text{leta})$.

Pomen srčnega utripa za športno vadbo? Je dostopen, preprost in objektiven kriterij merjenja fiziološkega napora med športno vadbo predvsem v aerobnem območju.

Srčni utrip v mirovanju se pogosto uporablja kot pokazatelj osnovne telesne priprave. V boljši psihofizični kondiciji, kot smo, manj napora in manj udarcev na minuto potrebuje naše srce za cirkulacijo krvi po telesu.

Poznavanje največjega srčnega utripa in srčnega utripa v mirovanju omogoča:

- izračunati stopnjo napora med opravljeno vadbo;
- izhodišče za načrtovanje vadbe – optimalnega napora med vadbo;
- izmeriti svoj napredek v telesni pripravljenosti.

3. SKLEP

Poučevanje športne vzgoje na daljavo je bilo zelo zahtevno, na trenutke nemogoče. Primer dobre prakse je bil vsekakor geolov ter druge aplikacije, preko katerih sem lahko preverjala, ali so dijaki dejansko bili aktivni dve ali tri šolske ure na teden, kolikor so jih imeli na urniku. Poučevanje orientacije in geolova se je izkazalo za dobro in smo ju izvedli v naslednjih letih tudi na športnem dnevu. Osnove orientacije in aplikacijo geolov smo spoznali na urah športne vzgoje, na športnem dnevu pa smo iskali zaklade v Rogaški Slatini in njeni okolici. Odzivi dijakov so bili pozitivni, dejavnost pa jim je bila zanimiva in poučna. Geolov je odlična aplikacija za spodbujanje preživljanja prostega časa na prostem, ob prehojenih kilometrih pa vsekakor prispeva k skrbi za zdravje in dobro počutje. Geolov je vsekakor vsebina, ki mlade, po zaključku izobraževanja še naprej spodbuja h gibanju in preživljanju prostega časa zunaj, v naravi, prispeva pa tudi širitvi splošne razgledanosti. Spodbujanje gibanja v naravi – tek, hoja ali kolesarjenje – je eden od učinkovitih načinov, da so mladi aktivni. Takšno obliko vadbe na prostem sem izbrala, ker so dijaki ogromno časa preživeli v zaprtih prostorih ob računalnikih, saj so lahko teoretičnim vsebinam pouka drugih predmetov sledili preko spleta. V prvem letu smo na daljavo delali od marca do junija. V naslednjem šolskem letu sem že septembra poskusila poučevati vsebine in tehniko posameznih športnih panog. To se je izkazalo za sifozno delo, saj praktične vsebine samo z razlago, videi in natančnimi opisi ni mogoče poučevati oz. se ne doseže želena raven znanja. Predvsem je pri praktičnih vsebinah potreben učinkovit prikaz vsebin v živo, takojšnja korelacija napak pri posamezni izvedbi, ki pa smo jo pri poučevanju na daljavo izvedli šele čez en teden. Nepravilno utrjevanje posameznih elementov je nekoristno in neučinkovito. Športna vzgoja in poučevanje posameznih športnih panog pa je možna le na ustreznih športnih površinah ob prisotnem strokovnjaku ter kontinuiranem delu.

Dobro bi bilo primerjati poučevanje športne vzgoje na daljavo različnih šol. Vsekakor pa stroka opozarja na velik upad telesnih zmogljivosti učencev in dijakov, saj je kot posledica epidemije poučevanje športne vzgoje potekalo na daljavo in so posledice še vedno prisotne.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Groundspeak. (b.d.). *Geocaching*. (Spletna aplikacija). Dosegljivo: <https://www.geocaching.com/play/search> [9.11.2023]
- [2] Jurak, G., Leskošek, B., Kovač, M., Hadžić, V., Vodičar, J., Morrison, S. A., Truden Dobrin, P., Starc, G. (16. 3. 2020). *Priporočila o telesni dejavnosti v času širjenja korona virusa*. (Online). <http://www.slofit.org/slofit-nasvet/ArticleID/187/Priporo%C4%8Dila-o-telesni-dejavnosti-v-%C4%8Dasu-%C5%A1irjenja-korona-virusa> [9.11.2023]
- [3] Nacionalni inštitut za javno zdravje. (b.d.). Gradiva za psihološko pomoč v času soočanja z novim koronavirusom – splošna javnost. (Spletna stran). Dosegljivo: <https://nijz.si/nalezljive-bolezni/koronavirus/gradiva-za-psiholosko-pomoc-v-casu-soocanja-z-novim-koronavirusom-splosna-javnost-slovenski-jezik/> [9.11.2023]
- [4] Slovenski GeoCaching klub. (b.d.). *Geocacher.si*. (Spletna stran). Dosegljivo: <https://www.geocacher.si> [9.11.2023]
- [5] Sport media focus. (b.d.). *Strava – zakaj in kako?* (Spletna stran). <https://priprave.si/strava-zakaj-in-kako/> [9.11.2023]
- [6] Srednja zdravstvena šola Murska Sobota. (9. 11. 2012). *Orientacija*. (Online). <http://www.szsms.si/wp-content/uploads/2018/03/orientacija-gradivo.pdf> [9.11.2023]
- [7] <https://sl.wikipedia.org/wiki/Geolov#>

PRILOGA 1

ORIENTACIJA S POMOČJO KOMPASA

DELOVNI LIST

IME IN PRIIMEK, RAZRED _____

Pozdravljeni,
prosim, da odgovorite na naslednja vprašanja.

1. Kaj je kompas?
2. Naštej sestavne dele kompasa.
3. Razloži pomen magnetne igle.
4. Kaj je azimut?
5. Kdaj si orientiran?
6. Ali imaš na voljo IKT tehnologijo?
7. Ali se imaš možnost gibati v naravi?

PRILOGA 2

GEOLOV

Odgovori na vprašanja

Tvoj kraj in občina bivanja. _____

Ali je v tvojem kraju ali občini več kot 15 zakladov? _____

Ali je večina zakladov v naravi? _____

Ali boš lahko poiskal/a zaklade na osnovi priporočil, da se gibaš v naravi samostojno, vstran od mestnih središč? _____

Na sprehod ali tek greš z namenom, da se gibaš na svežem zraku, v naravi, na poti se ne družiš, izogibaš se kontaktov, pozdravljaš na daleč, (priporočilo je 5 m, kadar si športno aktiven), samostojno izvedeš nalogo. Po prihodu domov poskrbiš za higieno.

Če je odgovor NE, te prosim za kratko obrazložitev.

_____.

Če so vsi tvoji odgovori DA, nadaljuješ z geolovom. Če je kateri od odgovorov NE, se dogovoriva za drugačno obliko vadbe.

PRILOGA 3

APLIKACIJA STRAVA

ODGOVORI NA VPRAŠANJA IN SLEDI NAVODILOM

1. Ali si že prej poznal aplikacijo Strava? Če da, ali jo uporabljaš in zakaj?
2. Ali si si uspel namestiti aplikacijo Strava? Če ne, v čem je problem?
3. Ali se lahko gibaš, tečeš zunaj krog cca. 4–5 km? Če ne, zakaj ne?
4. Če lahko tečeš zunaj, si omisli, kje boš pretekel to razdaljo – ali že imaš kakšno »svojo« pot, ki jo uporabljaš, ali lahko uporabiš kakšno, ki si jo že posredoval, ko si iskal zaklad (geolov) ali ko si šel na sprehod z uporabo kompasa ali z nalogo merjenja azimuta. Napiši kratek opis, kje bo ta pot potekala (vsaj 5 točk).
Če ne moreš iti v naravo, napiši katero vadbo boš opravil/a doma in zakaj si se odločil/odločila za to vrsto vadbe.
5. Preveri, ali aplikacija deluje in jo vklopi. Pred tekom pritisni na ikono »RECORD«, vklopi GPS lokacijo (najbolje je, da jo imaš vklopljeno že prej, da te ne išče) in nato gumb »START«. Prični s tekom (telefon moraš imeti seveda s seboj), in ko končaš, pritisneš »FINISH«. V novem oknu, ki se odpre, lahko na vrhu dodaš naslov, npr. Šmarje–Belo, lahko dodaš kakšno fotografijo (iz albuma, če si kaj posnel med tekom ali na koncu), preveriš, da imaš pri »Who can see: Everyone« in najbolj pomembno, da pritisneš gumb desno zgoraj »SAVE«.
Če si raje izbral vadbo doma, pritisni na ikono »+« in tam izberi čisto spodnjo možnost »Manual Activity«. V prvo vrstico napiši naslov vadbe, ki si si jo izbral, pod »Time« zapiši čas vadbe, dodaj fotografijo sebe v športni opremi, pri »Add a Description« zapiši svoj pulz pred vadbo, takoj po koncu vadbe in pet minut po koncu vadbe. Preveriš, da imaš pri »Who can see: Everyone« in najbolj pomembno, pritisneš gumb desno zgoraj »SAVE«.
6. Naslednjo uro ponoviš vadbo in primerjaš svoje rezultate. Ali si dosegel boljši ali slabši čas?
7. Analiza. Analizirajte svoje rezultate. Kaj ste opazili? Kakšni so bili vaši rezultati, kakšno je bilo vaše počutje med vadbo, kakšno je vaše počutje po vadbi, kako ocenjujete svojo pripravljenost pred začetkom beleženja teh aktivnosti, kako po koncu? Odgovore pošljite preko elektronske pošte svojim učiteljem športne vzgoje.

VPLIV GIBALNIH DEJAVNOSTI NA SPOZNAVNI IN SOCIALNI RAZVOJ OTROK V PREDŠOLSKEM OBDOBJU

POVZETEK

V prvih letih življenja je gibalni razvoj v ospredju človekovih funkcij. Področja otrokovega razvoja so med seboj tesno povezana: telesno, gibalno, spoznavno, socialno in čustveno. Z gibalnimi dejavnostmi in skozi igro si širi znanja z različnih področij, začne se zavedati samega sebe in oblikuje svojo identiteto.

V prispevku bom predstavila ugotovitve stroke o pomenu gibanja za otrokov celostni razvoj in primere dejavnosti, ki povezujejo gibanje z drugimi področji izvedbenega kurikuluma vrtca in sem jih izvedla s skupino otrok v vrtcu. Metoda dela je aktivno sodelovanje otrok, ki temelji na učenju otrok preko gibanja na prostem in znotraj prostorov vrtca. Skupna povezovalna nit vseh teh dejavnosti so izbrane države sveta s svojimi simboli, naravnimi znamenitostmi, posebnostmi in zanimivostmi. Namen tega prispevka je predstaviti primere združevanja gibanja in učenja preko otrokom zanimivih dejavnosti. Učenje otrok, ki temelji na gibalni aktivnosti se kaže kot učinkovit pristop pri vzgoji in izobraževanju, zato se pri načrtovanju izobraževalnih programov v našem vrtcu usmerjamo k uvajanju tako imenovanih gibalnih poti pred, med in po načrtovani dejavnosti z različnih področij učenja.

KLJUČNE BESEDE: gibalne igre, spoznavanje sveta, učenje preko gibanja

THE IMPACT OF PHYSICAL ACTIVITY ON THE COGNITIVE AND SOCIAL DEVELOPMENT OF CHILDREN IN THE PRESCHOOL PERIOD

ABSTRACT

During the first years of human life, motor development is in the forefront of human functions. A child's development entails closely interlinked domains: physical, motor, cognitive, social and emotional domains. Through motion activities and play, a child expands his/her knowledge of various domains, becomes self-aware and develops his/her own identity.

The article presents both the expert findings on the importance of movement for a child's holistic development as well as examples of activities that have been carried out within a group of kindergarten children and link movement to other areas of the kindergarten curriculum. The method of work is the active participation of children, which is based on learning children through movement in the open air and inside the premises of the kindergarten. All these activities were part of the project focusing on selected countries of the world – their symbols, natural features and attractions. The purpose of this article is to give examples of combining movement and learning through activities that are interesting for children. Learning of children based on physical activity appears to be an effective approach in understanding and education, so when planning educational programs in our kindergarten we focus on the introduction of so-called physical pathways before, during and after the planned activities from various areas of learning.

KEYWORDS: movement games, getting to know the world, learning through movement

1. UVOD

Gibanje in igra sta izrednega pomena za zdrav razvoj otrok, lahko bi rekli celo najpomembnejši področji v otrokovem razvoju. Dr. Rajović pravi, da stimulatívno okolje prispeva k razvoju velikega števila nevronske poti, rezultat česar je bogata nevronska mreža, to pa je izjemnega pomena za doseganje prirojenih potencialov. Z ustreznimi gibalnimi dejavnostmi si otrok poleg gibalnih in funkcionalnih sposobnosti razvija tudi spoznavne, socialne in čustvene sposobnosti in lastnosti.

Ker smo odrasli, ki delamo z otroki tisti, ki nanje v veliki meri vplivamo, mislim, da je naša naloga, da stremimo k temu, da se pripravljajo vsebine, ki otroke spodbujajo h gibanju, poleg tega pa jih bogatijo tudi z znanjem na ostalih področjih. V prispevku želim prikazati primere dobre prakse združevanja različnih področij izvedbenega kurikulumu, vsem pa je skupna gibalna aktivnost otrok, ki po mojem mnenju pripomore k zabavnejšemu in s tem tudi hitrejšemu in lažjemu pomnjenju novih informacij.

2. TEORETIČNA IZHODIŠČA

V predšolskem obdobju so posamezna področja otrokovega razvoja – telesno, gibalno, spoznavno, čustveno in socialno – neločljivo povezana. Otrokov doživljanje in dojemanje sveta temelji na informacijah, ki izvirajo iz njegovega telesa, iz izkušenj, ki jih pridobi z gibalnimi dejavnostmi ter gibalno ustvarjalnostjo v različnih situacijah. Gibalni razvoj je v razvoju človekovih funkcij v ospredju predvsem v prvih letih življenja. Razvoj poteka od naravnih oblik gibanja do zelo celostnih in zahtevnejših športnih dejavnosti, v interakciji med zorenjem, učenjem in posameznikovo lastno aktivnostjo. V predšolskem obdobju si otrok pridobiva različne izkušnje zlasti z igro. Mnoge gibalne dejavnosti od otroka zahtevajo, da se zaveda drugih otrok in odraslih, da z njimi deli prostor in stvari, da sodeluje. Pri dejavnostih v paru ali skupini ima 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. Otrok je tudi ustvarjalen, ko išče svoje načine in poti za rešitev različnih gibalnih nalog, z lastno domišljijo odgovarja na nove izzive ter izraža svoja čustva in občutja. (Videmšek, Kovač v Marjanovič Umek, 2001)

Gibalna dejavnost je ključni del otrokovega vedenja, je medij, skozi katerega se otrok neposredno vključuje v okolje, ki ga obdaja, hkrati pa mu omogoča pridobivanje bogatih izkušenj in doživetij, še posebej v obdobju zgodnjega otroštva. Gibanje otroku omogoča celovito spoznavanje sveta. (Thelen, 2000 v Pišot in Planinšec, 2005).

Okolje, v katerem otrok odrasča, je pomembno za njegov razvoj. Med dejavnike okolja uvrščamo – poleg življenjskega stila, prehranjevanja in bolezni – tudi gibalno dejavnost. Neprierni vplivi okolja ali odsotnost ustreznih vplivov imajo lahko negativne posledice v razvoju. Le vsebinsko bogato, raznoliko in dovolj stimulatívno okolje lahko zagotavlja razvojne spodbude, ki so pogoj, da otrok vzpostavi primeren odnos z osebami in objekti v okolju. Vprašanje pa je, ali bo posameznik v odnosu do okolja pasiven ali aktiven. Zato je zelo

pomembna otrokova lastna aktivnost, ki predstavlja njegovo zavestno in aktivno delovanje. Otroci naj bi bili dejavni soustvarjalci lastnega znanja, spretnosti, in nenazadnje tudi lastnega razvoja (Tancig, 1997 v Pišot in Planinšec, 2005)

Za oblikovanje zdravega življenjskega sloga je potrebno razviti zdrav sistem vrednot, ki ga otroci oblikujejo skozi celoten proces odraščanja. Pri tem so odraščajoči v socialni interakciji tako z odraslimi kot z vrstniki. Otrokom je potrebno omogočiti čim več spodbud na vseh razvojnih področjih, da se bodo lahko skladno oziroma harmonično razvili. Otroci, ki so deležni spodbudnega okolja, bodo lahko učinkoviteje izkoristili možnosti za ukvarjanje z gibalno/športno dejavnostjo in tako pridobili raznolike izkušnje, ki jih potrebujejo za harmoničen razvoj.

Zaradi premalo pogoste gibalne dejavnosti in posledično vse bolj sedentarnega načina življenjskega sloga so otroci izpostavljeni številnim dejavnikom tveganja za pojav različnih bolezni. Eden najpomembnejših dejavnikov, ki omogoča zmanjšanje takšnega tveganja, je redna gibalna dejavnost. (Zajec, Videmšek, Štihec, Pišot in Šimunič, 2010).

Vzgojiteljice in vzgojitelji naj bi otrokom nudili razmere, v kakršnih bodo lahko uresničevali svoje temeljne pravice, ki izhajajo iz njihovih potreb. Potrebi po gibanju in igri pa sta otrokovi temeljni potrebi. Tega se moramo zavedati vsi, ki delamo s predšolskimi otroki. (Videmšek, Visinski, 2001)

Tudi med delom v našem vrtcu smo v preteklosti opazili in tudi zabeležili veliko časa, ko so otroci sedeli ali stali pri miru. Ta neaktivnost se je predvsem ponavljala pri rutinskih opravilih. Stanje v koloni pred umivalnikom ali straniščem, sedenje pri mizi med obroki, sedenje v »jutranjem krogu«, poslušanje pravljic sede na tleh ali na stolih, ogledovanje knjig sede na stolih, likovne dejavnosti, matematično razvrščanje slik in še bi lahko naštevala. Z beleženjem časa, ko so otroci gibalno neaktivni smo ugotovili, da je takšnega časa absolutno preveč in da potrebujemo spremembe pri načrtovanju dejavnosti. Začeli smo iskati nove možnosti in rešitve, kako otroke spodbuditi k aktivnemu učenju, kako pripraviti dejavnosti, da bodo otroci več časa fizično aktivni.

3. PRIMERI DOBRE PRAKSE

V šolskem letu 2020/2021 smo imeli v vrtčevski skupini izbrano glavno temo, ki nas je spremljala bolj ali manj skozi celotno šolsko leto. Naš vrtec stremi k uvajanju možgansko stimulativnega gibanja pred, med in po različnih dejavnostih, tako je področje gibanja najbolj zastopano tudi v naši skupini. Želeli pa smo imeti tudi rdečo nit, področje, ki nas bo motiviralo in se povezovalo z vsemi drugimi področji kurikuluma. Izbrali smo si svet. Bolj natančno 23 držav z različnih delov sveta. Vsak otrok ena država. Otroci so si države izbrali sami. Izbirali so glede na lego na zemljevidu ali glede na zastavo države. Vsak od otrok je namreč za svoj znak v garderobi in na ležalniku dobil eno od zastav.

Izbrane države smo spoznavali po njihovih zanimivostih, znamenitostih ali posebnostih. Pri tem nam je najbolj prav prišel slikovni material, znanje pa so otroci pridobivali preko različnih gibalnih nalog. Fotografije in razglednice smo uporabili pri različnih dejavnostih, dodajali pa smo jih postopoma, da so si jih otroci lahko zapomnili. Tako smo na primer v času pred kosilom, ko otroci sedejo k mizam in se počasi umirjajo, strokovne delavke pokazale po eno od zastav, tako sva pridobili pozornost, otroka, katerega zastava je bila, pa sva na ta način brez besed pozvale, poklicale (naj na primer pride po kosilo). Kasneje, ko so otroci svoje zastave dovolj dobro poznali, smo uporabile slike z značilnostmi države (primer: Triglav – Slovenija – deček Tarik; jurta – Mongolija – deklica Filipa). Da so si te značilnosti lažje zapomnili in jih znali povezati s pravo državo, smo uporabili nekaj različnih gibalnih dejavnosti.

4. PRIMERI DEJAVNOSTI

a) H kateri državi sodi slika

Otroci so imeli na mizah slike z značilnostmi petih držav (število držav smo poviševali skupaj z usvojenim znanjem preko celega šolskega leta). Obrnjene so bile tako, da se slika ni videla. Otrok je eno izžrebal, jo pogledal, si jo položil na ravnotežnostni voziček in se odpeljal z njo iz igralnice, v veliko avlo, kjer so bile na različnih mestih razstavljene kuverte, ki so imele na zunanji strani nalepljene zastave teh petih držav, v notranjosti pa so bili dvojniki slik, kakršne so otroci žrebali v igralnici. Vsaka kuverta torej z eno zastavo in slike iz te države. Ko so se otroci pripeljali do kuverte z zastavo, v katero so menili da spada njihova slika, so to preverili tako, da so pogledali vanjo in poiskali dvojnik svoje slike. (Ob enem so si mimogrede ogledali še ostale slike). Če je bila med slikami tudi njihova, so pravilno ugotovili v katero državo sodi, sicer pa so se odpeljali do naslednje kuverte. Z vozički so se vozili sami, leže na trebuhu ali v paru, tako da jih je eden od prijateljev vlekel s pomočjo obroča. Otroci so bili ves čas dejavnosti aktivni, potiskali so se na vozičkih ali vlekli na vozičkih svoje prijatelje. Ob tem, da so bili aktivni, so si pridobili nova znanja, ki so jim ravno zaradi načina pridobivanja, ostala v spominu.

b) Potovanje

Z otroki smo odšli do bližnjega travnika ob gozdičku. Najprej smo izvedli uvodno dejavnost, s katero smo se ogreli. Vsak od otrok je pripravil svoj namišljeni kovček, spakiral vanj stvari za izlet v določeno državo (če gremo na Aljasko, pripravimo topla oblačila, če potujemo na Havaje, pa kopalke, brisače,...). Državo je izbral vsakič eden od otrok, vzgojna delavka pa je določila smer, v katero potujemo. Tako smo na primer stekli do drevesa, ali do določenega grma, do palice sredi travnika in podobno.

Po zaključku te dejavnosti, smo določili pet otrok, ki so bili predsedniki svojih držav. Dobili so kuverto s svojo zastavo in slikami, enake slike, dvojnike, pa smo vzgojne delavke obdržale pri sebi v škatli. Otroci - predsedniki so si poiskali v gozdičku mesto, kjer so predstavljali svojo državo. Po vejah in po tleh so razporedili slike svoje države. Med tem so se ostali otroci pripravili na potovanje. Prišli so do vzgojne delavke in ta jim je dodelila po eno sliko. Ko so jo otroci pogledali, so skušali pravilno ugotoviti, kam potujejo in na podlagi te ocene, so se usmerili proti pravemu predsedniku. Ko so prispeli do njega, so pri njem poiskali dvojnik svoje

slike, pri tem jim je predsednik lahko pomagal, saj je najbolje poznal svoje slike. Otroci so tekali, hodili po neravnem terenu in skakali. Ko so poiskali pravo državo, ki je ustrezala njihovi sliki, so se vrnili do vzgojne delavke po novo sliko in z njo spet odšli do drugega kraja, kjer je bil predsednik države, v katero je sodila ta slika. Čez nekaj časa smo vloge zamenjali, da so bili lahko vsi otroci enako aktivni. Podobno kot pri zgoraj opisani dejavnosti, so tudi tokrat otroci pridobivali informacije preko slikovnega gradiva, vendar ne sede v igralnici preko predavanja in prikazovanja vzgojiteljic, ampak preko aktivnega sodelovanja in preko gibalne aktivnosti.

c) Poiščimo vse slike svoje države

To igro so se otroci igrali na prostem ali v igralnici. Opisana bo dejavnost na prostem. Otroci so se razdelili v dve skupini, približno na pol. Ena skupina otrok je stekla do bližnjih dreves, ki so bila dovolj oddaljena, da niso videli slik, ki smo jih porazdelili drugi skupini otrok. Zopet je šlo za slike iz našega nabora in ki smo jih uporabljali pri spoznavanju držav. Otroci, ki so dobili slike, so se odpravili po bližnji okolici, po travniku in gozdičku, do tam, kjer smo bili dogovorjeni, in so slike porazdelili po vejah, grmičkih, po tleh. Niso jih prekrivali, ampak samo poljubno porazdelili. Ko so bile slike postavljene, so poklicali svoje prijatelje, ki so čakali pri drevesih. Ti so poiskali slike svojih držav in si jih odnesli na določeno mesto, kjer jih je čakala njihova zastava in dvojniki njihovih slik. Tako so točno vedeli, koliko slik še morajo poiskati in tudi katere. Med iskanjem slik so otroci premagovali naravne ovire, hodili in tekli so po klančinah, prestopali veje, kamne in korenine, se prepogibali in stegovali roke do visokih vej. Med samo fizično aktivnostjo, so si skušali zapomniti, katero sliko iščejo, tako so urili svoj spomin. Poleg tega so preko gibalne aktivnosti spoznavali značilnosti različnih držav.

č) Z osebno izkaznico po svetu

Dejavnost smo izvajali v športni dvorani. Otroci so si že pred tem izdelali podobe osebnih izkaznic, ki so jih uporabljali pri različnih igrah vlog, ki so si jih sami zamislili. Tokrat pa smo s pomočjo teh izkaznic izvedli matematično in gibalno dejavnost. Na podobah izkaznic so otroci upodobili sebe, odtisnili svoj prstni odtis, nalepili zastavo države, ki jo imajo na garderobi in po želji napisali še svoje ime. Pri opisani dejavnosti so morali opazovati barve svoje zastave. Te so sicer v večini že dobro poznali, vendar je vseeno prišla prav kartica, zaradi lažje izvedbe aktivnosti.

V telovadnici smo vzgojne delavke pripravile različne športne rekvizite in jih opremile s kartončki različnih barv. Otrok, ki je imel v svoji zastavi barvo, ki je bila na kartončku, je lahko uporabil ta gibalni pripomoček ali telovadil na tem športnem orodju. Nekatere barve so bile prečrtane, kar je pomenilo, da otrok, ki ima to barvo na svoji zastavi, na tej postaji ne more biti. Med dejavnostjo smo kartončke in s tem kriterije spreminjali, tako da je vsak otrok lahko prišel povsod na vrsto. Na nekaterih gibalnih postajah sta bila hkrati dva kartončka. Otrok je moral imeti oba kriterija izpolnjena, da je lahko pristopil k tej aktivnosti. Na primer rdeč in moder kartonček sta pomenila, da gre otrok z avstralsko zastavo oziroma osebno izkaznico lahko na trampolin, otrok, ki ima poljsko zastavo, pa ne more (še) iti. Ker je bilo gibalnih postaj več kot je bilo nas, odraslih, ki bi preverjali pravilno upoštevanje kriterijev, so nam pri tem pomagali otroci – pomočniki, ki so se med dejavnostjo menjali. Tako se je vsak otrok nekaj časa aktivno

gibal, nekaj časa pa je bila njegova aktivnost manjša, vseeno pa je imel zaposlitev, saj je med tem preverjal osebne izkaznice.

Gibalna dejavnost je bila na tak način zastavljena iz več razlogov. Eden od njih je bil s področja matematike, drugi razlog pa je bil razporeditev otrok po gibalnih nalogah, tako da so lahko bili vsi nekaj časa aktivni ne da bi na kakšni postaji nastala gneča.

d) Prepoznavanje likov na zastavah

S to dejavnostjo smo otroke spodbudili k podrobnejšemu opazovanju in prepoznavanju zastav. Tako smo kasneje lahko sestavljali uganke, razvrščali zastave po različnih kriterijih in jih opisovali. Pred izvedbo dejavnosti sem otrokom pripravila kartončke. Ti so bili beli z enim likom ali pa v določeni barvi. Kartončke sem razporedila po gozdičku. Otroci so izžrebali po eno od zastav in se odpravili v gozdiček poiskat kartonček, ki ustreza vsaj enemu kriteriju glede na izžrebano zastavo in so tam počakali na nas, odrasle, da smo preverili, če so se pravilno razvrstili. Ker je ena zastava lahko ustrezala različnim kriterijem, so se otroci sami odločili, katerega bodo upoštevali. Otroci so bili pozorni in gibalno aktivni. Zato so si hitro in učinkovito zapomnili podrobnosti zastav. Mislim, da bi bilo pomnjenje bistveno slabše, če bi dejavnost izvedli na primer sede za mizo samo z opazovanjem zastav.

e) Izdelovanje lokov

s skupino otrok smo se odpravili na sprehod do travnika. Otroci so do tja tekli, hodili po različnih naravnih podlagah in skakali. Ustavili smo se ob gozdičku, polnem leskovih grmov. Vzgojni delavki sva imeli s sabo pripomočke za izdelavo lokov in barve. Otrokom sva pokazali, kakšne veje naj poiščejo v grmovju, midve pa sva jih nato odrezali. S skupnimi močmi smo napeli vrvi okoli posamezne leskove veje, nato pa so otroci odšli poiskat še veje za puščice. Ko smo imeli loke pripravljene, so otroci morali izbrati ustrezne barve, da je njihov lok zastopal njihovo državo. Tako so morali zopet povezati simbol svoje države z ustreznimi barvami. Ko so pobarvali loke in puščice, so se lahko postavili na določeno mesto, kjer so varno skušali napenjati lok in izstreliti puščico. Sprva jim seveda ni šlo, kasneje pa so uspešno skoordinirali roke in oči in se tako naučili nove spretnosti. Skozi gibalno aktivnost so otroci matematično prirejali barve in posnemali zaporedje barv svojih zastav.

S to dejavnostjo so otroci tudi izvajali vajo za prilagajanje očesa. To je po mnenju Dr. Ranka Rajovića eden najpomembnejših procesov za kasnejše dobro učenje in koncentracijo in je vse bolj prisoten kot problem. Gledanje televizije, video igrice in računalnika vse bolj zanemarja razvoj te izjemno pomembne funkcije očesa. Omenjeni fiziološki proces se namreč razvija s hitrimi kretnjami oči, s spremljanjem predmeta, s tekom in preskakovanjem ovir. Otroci v tehnološko bolj razvitih državah pa pogosto igre vse bolj nadomeščajo z gledanjem v zaslon, kar negativno vpliva na razvoj prilagajanja očesa. V zadnjih letih so raziskave pokazale, da v posameznih oblikah motenj pozornosti in težav s koncentracijo obstaja problem prilagajanja oči.

f) Poslušanje himen

Poslušanje himen določenih držav doprinaša bogatjenju otroškega znanja. Skozi slušno dimenzijo se ustvarja zveza med abstraktnimi simboli (zastave držav) in njihovim prostorskim predstavljanjem (na zemljevidu sveta, na globusu). Z dejavnostjo sem želela razvijati glasbeno razmišljanje in spomin, kakor tudi usmerjanje pozornosti na ritem, melodijo, dinamiko, vrste inštrumentov in tempo.

Otroci so v enem dopoldnevu poslušali največ tri različne himne, saj so po mojem mnenju to zahtevna glasbena dela, ki zahtevajo veliko koncentracije. Da so si otroci bolj zapomnili, katera himna pripada kateri državi, smo v dejavnost vključili gibalni poligon. Otroci so najprej slišali himno, pri tem so stali vzravnano, tako kot se ob poslušanju himne spodobi, ko pa se je himna končala, so preko poligona, kjer so plezali, skakali in se kotalili po klančini iz blazin, prišli do zastav. Med tremi različnimi zastavami so morali izbrati pravo (slik zastav je bilo dovolj za vse otroke.) S sliko so se vrnili na začetek, kjer so nam, vzgojnim delavkam pokazali, če so se odločili pravilno.

5. SKLEP

S svojim prispevkom sem želela predstaviti način dela, izvedbo kurikuluma, ki jo uvajamo v našem vrtcu zadnjih nekaj let. Pri vnašanju takšnega načina dela ni s strani otrok nikakršnih težav pri vključevanju ali motiviranju, spremeni pa se vloga vzgojitelja, ki mora pri načrtovanju in izvedbi dela iskati nove poti, načrtovati dejavnosti z mislijo po čim večji gibalni aktivnosti otrok. Igra in gibanje namreč ohranjata otrokovo zdravje in krepita motorične sposobnosti. V igri otroci niti ne opazijo, da so vložili napor v to, da se nekaj naučijo. Za delo so dodatno motivirani, informacije si lažje zapomnijo, urijo dolgoročni spomin, medsebojno sodelujejo in so bolj pozorni, njihova koncentracija je večja in daljša.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Marjanovič Umek, L. (2001). Otrok v vrtcu. Priročnik h kurikulu za vrtce. Maribor: Obzorja. 57 – 61.
- [2] Pišot, R., Planinšec, J. (2005). Struktura motorike v zgodnjem otroštvu. Koper: Annales, Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče Koper, Inštitut za kineziološke raziskave. 17 – 20.
- [3] Rajovič, R. (2013). Mensa – NTC sistem učenja 1. del – Predšolsko obdobje IQ otroka- skrb staršev. Ljubljana: Mensa Slovenija. 18 – 25.
- [4] Videmšek, M., Visinski, M. (2001). Športne dejavnosti predšolskih otrok. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport. 15 – 17.
- [5] Zajec, J., Videmšek, M., Štihec, J., Pišot, R., Šimunič B. (2010). Otrok v gibanju doma in v vrtcu. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave, Univerzitetna Založba Annales. 17 – 41.

OZAVEŠČANJE UČENCEV O POMENU ČEBEL IN MEDENIH PRIDELKOV SKOZI PRAKTIČNE IZKUŠNJE

POVZETEK

Izhodišče prispevka je učencem približati čebele ter njihove pridelke. Glavni namen prispevka je predstaviti načine ozavešanja mladih o pomenu čebel. Glede na pretekle izkušnje ocenjujemo, da učenci ne poznajo raznovrstnosti medenih pridelkov in medu pogosto ne uporabljajo v kulinariki, zato se nam je zdelo pomembno, da učencem približamo čebelji svet. V okviru čebelarkega krožka ter izbirnega predmeta Čebelarstvo smo na Osnovni šoli Domžale pripravili različne dejavnosti in delavnice, ki so učencem približale svet čebel. Učenci so spoznavali življenje čebel in njihov način proizvodnje medu. Srečali so se z različnimi čebeljimi pridelki, pripravili smo degustacijo različnih vrst medu in tako so učenci spoznali raznolikost okusov medu, na koncu pa so tudi praktično izkusili uporabo medu v kulinariki, in sicer z delavnico peke medenjakov. Učenci so pridobili veliko novih znanj in izkušenj. Bili so zelo motivirani in zainteresirani ter željni novih znanj o življenju čebel. Po delavnicah so izkazovali navdušenje in željo, da bi takšne delavnice večkrat ponovili. Nekateri so kasneje pripovedovali, da so tudi doma pri peki piškotov uporabili med. Ocenjujemo, da so se njihova stališča in navade po delavnicah spremenile. Učenci se zaradi novo pridobljenega znanja in izkušenj bolj zavedajo pomena čebel za naše življenje ter pomena medu v kulinariki. Omenjeni prispevek je dober primer, kako v praksi učencem približati med kot pomembno hrano za človeka. Iz izkušenj vidimo, da je vpeljevanje praktičnih delavnic učinkovit pristop, saj zajema praktično delo, česar se učenci zelo veselijo in s takšnim načinom dela trajno usvojijo nova znanja.

KLJUČNE BESEDE: čebele, med, medenjaki

RAISING PUPILS' AWARENESS OF THE IMPORTANCE OF BEES AND HONEY CROPS THROUGH PRACTICAL EXPERIENCE

ABSTRACT

The starting point of the paper is to introduce students to bees and their products. The main purpose of the paper is to present ways of raising awareness among young people about the importance of bees. Based on past experience, we estimate that students do not know the variety of honey products and do not often use honey in cooking. Therefore, it makes a lot of sense to bring the world of bees closer to students. Thus, at the school, we prepared various activities and workshops for twenty-five students of the beekeeping club and five students of the elective course Beekeeping, which brought the world of bees closer to the students. The students learned about the life of bees and their way of producing honey, they met different bee products, we prepared a tasting of different types of honey so that the students realized how different they taste, and finally experienced the use of honey in cooking, when we attended a special workshop baked gingerbread. The students gained a lot of new knowledge and experience. They were very motivated and interested and eager for new knowledge about the life of bees. After the workshops, they showed enthusiasm and a desire to repeat such workshops several times. Some later told that they also used honey when baking cookies at home. We estimate that their attitudes and habits have changed after the workshops. Due to the newly acquired knowledge and experience, students are more aware of the importance of bees for our lives and the importance of honey in cooking. The mentioned contribution is a good example of how in practice honey can be brought closer to students as an important nutrient for humans. From experience, we see that the implementation of practical workshops is an effective approach, because it includes practical work, which students are very happy about, and with this way of working, they permanently acquire new knowledge.

KEYWORDS: bees, honey, pepper biscuits

1. UVOD

Na Osnovni šoli Domžale v okviru Čebelarškega krožka ter izbirnega predmeta Čebelarstvo že štiri šolska leta širimo znanje o čebelah in njihovem pomenu za naš planet. V preteklem šolskem letu smo za 25 učencev čebelarškega krožka in 5 učencev izbirnega predmeta pripravili različne dejavnosti povezane s pomenom čebel in medu. Izhodišče izvedenag dela je učencem približati čebele ter njihove pridelke.

Glavni namen in cilji so bili:

ozavestiti mlade o pomenu čebel za naše življenje; širiti znanje o čebeljem načinu življenja; spoznavati različne čebelje pridelke; izpeljati degustacijo medu; spoznati pomen čebeljih pridelkov za zdravje človeka; spoznati uporabnost medu v kulinariki ter praktično uporabiti med s pripravo medenjakov.

2. JEDRO

a) Spoznavanje čebel

Ob začetku šolskega leta smo na prvih srečanjih preverili poznavanje izbrane tematike pri učencih. Ugotovili smo, da so učenci poznali le nekaj osnovnih in splošnih pojmov o čebelah in o njihovem življenju. Omenjali so, da so čebele črno-rumene barve, da imajo štiri noge, da imajo le glavo in zadek, da nabirajo med na rožah ter da čebela, ko piči, tudi umre. Nekaj učencev je omenilo, da je mama ena sama. S temi trditvami se je nabor njihovega poznavanja čebel zaključil.

V prvem delu smo se posvetili spoznavanju čebeljega telesa ter organiziranosti čebeljih družin.

Čebelje telo ter čebelja družina

S pomočjo fotografij in delovnih listov smo si ogledali telo čebele in ugotovili, da imajo glavo, na kateri imajo pet oči, dve tipalki in ustni ustroj, oprsje, na katerem so pritrjena štiri krila, ki so po dve združeni v eno, in šest nog, ki so pritrjene na spodnji strani oprsja, ter zadek (sestavljajo ga obroči sivo-črne barve) na koncu pa imajo želo. Kot zanimivost smo dodali, da čebele zaznavajo vonjave s tipalkami, da dihajo z zadkom in so na gosto pokrite z dlačicami. Razložili smo, kako čebela, ko piči, umre – čebelje želo je nazobčano ter v notranjosti zadka spojeno s črevesjem. Ko čebela piči, se želo v koži zatakne. Ko želi čebela odleteti, želo potegne črevo iz njenega telesa in tako umre.

Učenci so narisali sliko čebele z glavnimi sestavnimi deli in si tako zelo dobro zapomnili, kako izgledajo te drobne živali.

Učenci so sprva upodabljali čebele v črno-rumenih barvnih kombinacijah. Kasneje so ugotovili, da je ta barvna kombinacija značilna za ose. Slovenska avtohtona čebela - Kranjska sivka - pa ima, kot že samo ime pove, sivo-rjavo-črne barvne odtenke.

V nadaljevanju smo se srečali s čebeljo družino. Za začetek smo si ogledali člane čebelje družine na fotografijah. Učenci so gotavljali, da je čebelja matica največja med čebelami. Nato smo primerjali čebele delavke in matico ter ugotovili, da so delavke manjše, ker imajo krajši zadek. O številčnosti čebel v eni čebelji družini učenci niso imeli predstave. Zato so se čudili, ko smo omenili številko petdeset tisoč čebel v poletnem času in okrog deset tisoč čebel v

zimskih mesecih. Sledila je primerjava trota - očeta vseh čebel - z matico in čebelo delavko. Učenci so ugotavljali, da so troti debelejši in bolj kosmati kot čebele. Izvedeli so tudi, da troti nimajo žela, zato ne morejo pičiti.

Spoznavanje čebel v njihovem naravnem okolju

Sledil je ogled čebel in čebeljih družin v praksi. Na strehi šole imamo učni čebelnjak, opazovalni panj ter nakladni panj. Skupaj imamo trenutno pet čebeljih družin. Z učenci smo se sprva učili ločevati čebelnjak od panja. Leseni čebelnjak smo si ogledali od zunaj ter od znotraj (Slika 1).

Ogledali smo si panje različnih velikosti – imamo panje za pet satov, sedem satov ali za deset satov. Zaradi različnih velikosti se sestavni deli panjev razlikujejo. Posebej smo se ustavili pri razlikovanju plodišča, spodnjega prostora v panju, kjer ima matica zalego in se razvijajo čebele, ter zgornjega dela panja, ki ga imenujemo medišče, v katerem čebele skladiščijo med, ki ga čebelarji točimo, ko je zrel.



SLIKA 1: Fotografija učnega čebelnjaka na strehi jedilnice na Osnovni šoli Domžale.

Nato smo si v opazovalnem panju od blizu ogledali čebeljo družino (Slika 2). Opazovalni panj sestavljata dva sata, ki sta z obeh strani zaščitena s steklom. Učenci se lahko varno približajo čebelam in jih opazujejo od blizu.



SLIKA 2: Ogled opazovalnega panja na strehi jedilnice Osnovne šole Domžale.

Očarano so strmeli v veliko število čebel, ki so v panju opravljale različna dela. Poskušali so poiskati matico, ki ima na hrbtni strani oprsja barvno označbo, da jo čebelarji lažje opazimo. Vsi so z zanimanjem opazovali njene spremljevalke, ki ji stalno zagotavljajo hrano ter prostor za zaleganje. Učenci so med vsemi čebelami iskali trote. Na začetku so jih težko ločili od čebel

delavk. V živo je veliko težje opaziti majhne razlike med posameznimi člani čebelje družine. Z daljšim opazovanjem pa so tudi sami opazili trote. Na zgornjem satu so učenci prepoznali kapljice medu ter lončke zapolnjene s cvetnim prahom.

Opazovanje čebel je bilo učencem v veliko veselje in z navdušenjem smo omenjeno opazovanje večkrat ponovili.

b) Spoznavanje medenih pridelkov

Medeni pridelki

Razširjena misel, da čebele nabirajo med, je v resnici kratka različica daljše zgodbe. Učenci so z zanimanjem poslušali zanimivo zgodbo o nastanku medu: »V davni preteklosti, ko so na našem planetu živeli dinosavri, so okrog njih letale tudi čebele. V tistih časih so bile to večje ter mesojede žuželke. Proti koncu dobe dinosavrov pa so rastline razvile cvetove. V cvetovih na dnu čašnih listov rastline izločajo sladek nektar. Ko so čebele poskusile sladko tekočino, so popolnoma pozabile na meso in postale so vegetarijanke. Tako je zgodovina tekla dalje, čebele so preživele mnoge zgodovinske spremembe vse do današnjih dni. Še vedno pa nabirajo sladek sok in ga pridno nosijo domov v panj. Tam panjske čebele prevzamejo nektar, ga večkrat prezračijo ter skladiščijo v satnih lončkih, kjer ga zgoščajo in odvzemajo vodo sladki tekočini. Z dolgim postopkom in trdim delom tako nastane med.«

Pri temi o medenih pridelkih so učenci že poznali med. Nekaj učencev je slišalo tudi za cvetni prah. Vsi ostali medeni pridelki pa so jim bili popolnoma nepoznani. Podrobneje smo se seznanili z raznovrstnimi pridelki, ki jih ljudje že od nekdaj pridobivamo od čebel.

Najprej smo se posvetili medu. Spoznali smo, da obstajajo različne vrste medu, ki so odvisne od vrste rastlin, na katerih čebele nabirajo nektar. S pomočjo knjig smo si ogledali različne medovite rastline. Spoznali smo robinijo, ki cveti spomladi. Čebele naberejo akacijev med, ki je svetle barve, ter zelo tekoč in počasi kristalizira. Učenci so dobro poznali regrat, spoznali pa so, da obstaja tudi regratov med. Našteli so različne spomladanske rastline, ki cvetijo v istem obdobju, te rastline so: jablana, hruška, češnja, sliva ter travniške cvetlice. Ko jih čebele obiskujejo, ustvarijo cvetlični med. Cvetlični med je gostejši od akacijevega medu ter bolj oranžne barve. Nato smo razložili nastanek gozdnih medov, ki nastanejo, ko čebele nabirajo mano. Ob tem so čebele odvisne od drugih živali, različnih uši in kaparjev. Te živali se razmnožujejo na mladih poganjkih dreves, kot so: javor, hrast, lipa, smreka in jelka. Kaparji s svojim rilčkom zarijejo v povrhnjico mladega poganjska ali lista, ga prebodejo in srkajo drevesno tekočino. Ko je tekočine v izobilju, čebele zaznajo sladek sok in pobirajo kapljice mane v okolici kaparjev. Tekočino prinašajo v panj in tam naredijo med. Gozdni med je gostejši in je temnejše barve.

Kaj vsebuje med?

V učbeniku za čebelarstvo smo si ogledali miselni vzorec *Kaj vsebuje med*. Učenci so ugotovili, da v medu prevladujejo sladkorji: fruktoza do 42 %, glukoza do 36 % ter saharoza do 4 %. Med vsebuje med 15 in 20 % vode ter številne minerale: natrij, kalij, fosfor, kalcij, železo, magnezij, baker. Vsebuje tudi različne kisline: citronsko, jabolčno, mlečno, ocatno in tudi mravljično ter oksalno kislino. Med vsebuje tudi različne arome, ki so odvisne od rastlin, ki jih čebele obiskujejo ter vitamine: C, B1, B2, B6, A, D, E in K.

Drugi čebelji pridelki

Na kratko smo spoznali tudi druge čebelje pridelke. Na čebelah so učenci opazili rumene nožice - to je cvetni prah, ki je za čebele vir beljakovin. Cvetni prah je osnova oprasha. Tako smo izpostavili pomen oprasha čebel za prehrano ljudi. Skupaj smo ugotavljali, katere vrste sadja in zelenjave so odvisne od oprasha. Učenci so bili presenečeni nad podatkom, koliko vrst hrane bi zmanjkalo, če čebele ne bi opravljale svojega dela.

Na spletnih straneh smo si ogledali posnetek pridobivanja propolisa. Čebele ga nabirajo na smolnatih delih rastlin, jo predelajo s svojimi izločki in tako nastane propolis. Le-ta deluje proti bakterijam, virusom in plesnim.

S pomočjo posnetkov so se učenci seznanili z matičnim mlečkom. Izločajo ga čebele delavke - krmilke. To je hrana za čebeljo zalego za nekaj dni, za matico pa za vse življenje. Matični mleček ima veliko pozitivnih učinkov tudi za zdravje človeka, in sicer: zavira proces staranja, pospešuje presnovo, uravnava delovanje telesnih žlez ter živčnega sistema.

Spoznavanje medenih pridelkov

V okviru čebelarstva smo pripravili tudi degustacijo medu. Sladkali smo se z akacijevim, s cvetličnim, s kostanjevim, z gozdnim in z lipovim medom. Najprej smo si ogledali barvne razlike med različnimi vrstami medu. Opazovali smo različno gostoto medu (z žlico smo pomešali po medu); akacijev med je bil zelo tekoč, medtem ko je bil gozdni med gost in je počasi tekkel od žlice nazaj v kozarec. Nazadnje so učenci še poskusili vse omenjene vrste medu. Na žličke smo stisnili kapljice vsake posamezne vrste medu in jih poskusili in primerjali okuse (Slika 3). Učenci so nato individualno ocenili, katera vrsta medu jim je bila najbolj všeč. Največ učencev je menilo, da je akacijev med najboljši in najbolj sladek, kostanjev pa najbolj grenek.



SLIKA 3: Degustacija medu v razredu.

c) Uporaba medu v kulinariki

Uporabna vrednost medu

Med je hranilo, ki krepi telo, zlasti po boleznih, je sladilo ter hkrati hiter vir energije. Med uporabljamo v kulinariki, izdelujemo medene pijače, pecivo, medenjake. Z medom lahko osladimo različne tekočine (kavo, čaj, limonado ...). Med se že dolgo uporablja tudi v ljudski medicini. Predvsem je učinkovit pri zdravljenju opeklin, odrgnin, prehladnih obolenj, spodbuja rast kosti in zob pri otrocih. Po izročilu ljudske medicine je med vir zdravja.

Izbira receptov

Učenci so za nalogo dobili navodilo, da doma skupaj s starši poiščejo recepte za pripravo sladice, ki vsebujejo med. Spodbudili smo jih k raziskovanju in iskanju zanimivosti povezanih z

medom. Odločili smo se, da bomo v šoli pripravili piškote z medom, ki jih poznamo pod imenom - medenjaki. Izbrali smo recept medeni srčki iz knjige *MMM... MED*.

Peka medenjakov

Praktični izvedbi peke medenjakov smo namenili dve šolski uri. Delavnico smo izvedli v učilnici gospodinjstva, ki je opremljena z vso potrebno kuhinjsko opremo.

Na začetku so učenci glasno prebrali recept, nato pa so navodilih pripravili potrebne sestavine: kozarec medu, moko, jajca, maslo, cimet in nageljnovе žbice (Slika 4). Kot glavno sestavino smo izbrali cvetlični med iz Brkinov. Potrebovali smo tudi tehtnico, valjarje ter modelčke za oblikovanje piškotov.



SLIKA 4: Sestavine za peko medenjakov smo zložili na pult v učilnici gospodinjstva.

Nato je sledil praktični del rokovanja s sestavinami. Zaradi številčnosti otrok smo se odločili, da bomo naredili dvojno količino testa. Tako je bilo potrebno količine zapisane v receptu pomnožiti. Najprej so učenci stehali 400 g masla (Slika 5). Na pečici so ga stopili. Dva učenca sta stehala 300 g medu ter ga dodala maslu.



SLIKA 5: Učenci tehtajo sestavine za pripravo medenjakov.

Nato je učenec mešanici dodal cimet in klinčke v prahu, ki dodajo medenjaku značilno aromo. Ko se je masa nekoliko ohladila, sta dve učenci dodali še 2 rumenjaka. Nato je sledilo ročno mešanje mase za testo. Vsak učenec je želel preizkusiti svoje sposobnosti mešanja, zato je bila masa na koncu zelo dobro premešana. Sledilo je tehtanje moke. 800 g moke so dodali masleni masi. Testo so pregnetli ter ga oblikovali v kroglo. Medtem ko je testo počivalo, smo s skupnimi

močmi pospravili delovni pult ter pripravili pripomočke za drugi del delavnice. Učenci so se razdelili v skupine po tri. Vsaka skupina je dobila peki papir za podlago, valjar ter nekaj modelčkov za oblikovanje piškotov. Modelčke in valjarje so učenci prinesli od doma, nekaj pripomočkov pa imamo tudi v šoli. Učenci so si pripravili delovne površine. Pekače so obložili s peki papirjem. Dogovorili smo se, da bodo učenci piškote prinašali na skupna pekača. Pečico smo nastavili na 160 °C ter se lotili dela. Skupno maso smo razrezali na manjše dele ter jih razdelili po skupinah (Slika 6).



SLIKA 6: Učenci valjajo testo za medenjake na peki papirju.

Učenci so testo razvaljali na debelino od 5 do 7 milimetrov in iz njega s pomočjo modelov izrezovali piškote različnih oblik. Nastajali so: srčki, zvezdice, medvedi, zvončki, lunice, smrečice ter jeleni (Slika 7).



SLIKA 7: Učenci oblikujejo piškote s pomočjo modelov.

Piškote so učenci nosili na skupna pekača. Ko sta bila polna, smo jih postavili za 15 minut v pečico. V tem času so se obarvali zlato rumeno, kar je bil znak, da so pečeni. Učenci so težko pričakali pečene piškote, med peko so preverjali, ali so že pečeni, ter uživali v sladkih vonjavah, ki so prihajale iz pečice. Še vroče piškote smo polagali v skledo in na pekača že nosili novo oblikovane piškote ter peko ponovili še dva krat. Piškote smo hladili v lončeni posodi. Ob koncu dvourne delavnice smo še vroče piškote razdelili med učence tako, da je vsak dobil enako število. Učenci so bili nad njimi zelo navdušeni in si želeli, da bi kmalu peko ponovili. Peka piškotov je zelo uspela, medenjaki so bili odlični, učenci navdušeni in željni delavnico ponoviti.

3. SKLEP

Pred dejavnostmi in delavnicami čebelarškega krožka in izbirnega predmeta Čebelarstvo učenci niso poznali raznovrstnih medenih pridelkov in tudi poznavanje uporabe medu v kulinariki je bilo skromno in omejeno.

Tekom šolskega leta so učenci v okviru čebelarškega krožka in izbirnega predmeta pridobili veliko novih spoznanj in znanj o življenju čebel, o medenih pridelkih hkrati pa so pridobili praktična znanja in napotke o uporabi medu v kulinariki. Učenci so usvojili znanja o tem, kako nastane med. Spoznali so, katere sestavine vsebuje med. Praktično so se srečali z različnimi vrstami medu in ga tudi degustirali. Srečali so se z recepti, ki vsebujejo med, ter na koncu praktično uporabili med pri peki medenjakov.

Učenci so izkazali veliko zanimanja in interes za čebele, medene pridelke in praktično peko medenjakov. Po delavnicah so pripovedovali, da so tudi doma pri peki piškotov uporabljali med.

Ocenjujemo, da so se njihova stališča in navade ob zaključku čebelarških dejavnosti spremenile. Omenjeni prispevek je dober primer, kako v praksi učencem približati med kot pomembno hrano za človeka. Iz izkušenj vidimo, da je vpeljevanje praktičnih delavnic učinkovit pristop, saj zajema praktično delo, česar se učenci zelo veselijo in s takšnim načinom učenja trajno usvojijo nova znanja.

Ideja za nadaljnje širjenje znanja o čebelah je lahko seznanitev učencev z uporabo medu v zdravstvene namene in jim predstaviti apiterapijo in njene učinke.

Zaključimo lahko s spoznanjem, da se je pokazala potreba po kontinuiranem seznanjanju učencev s čebelami in njihovimi pridelki, ki bi tako lahko postali del naše vsakdanje prehrane.

LITERATURA IN VIRI

- [1] C. Bentzien, C. Salata, »MMM...MED Dobrote iz medu, voska in propolisa,« Mladinska knjiga Založba, d.d., Ljubljana, 2017.
- [2] M. Mlaker – Šumenjak, »Čebela se predstavi,« Čebelarstva zveza Slovenije, Javna svetovalna služba v čebelarstvu, Brdo pri Lukovici, 2020.
- [3] P. Kozmus, M. I. Smodiš Škerl, M. Nakrst, »Čebelarjenje za vsakogar,« Založba Kmečki glas, Ljubljana, 2015.
- [4] D. Bevk, »Pomen opraeševalcev za kmetijstvo,« Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano, Ljubljana, 2021.
- [5] T. Nikoloski, »Medovite rastline,« Čebelarstva zveza Slovenije, Brdo pri Lukovici, 2020.

JUTRI GREM VARNO S KOLESOM V ŠOLO IN DOMOV

POVZETEK

Kolesarjenje pomeni zdrav življenjski slog za vse, tudi za otroke. Prav to zahteva večjo skrb za prometno vzgojo otrok z namenom, da bi bili na prometnih površinah varnejši. Bodoči samostojni kolesar mora biti čimbolj poučen o prometnih vsebinah, saj več kot ve, manj je možnosti za nezgodo. Namen mojega strokovnega prispevka je predstaviti didaktične gibalne naloge, s katerimi učenci lažje usvojijo prometno teorijo, kot so npr. *kolesarski klip-klop*, *postavi se na pravo mesto*, *en dva tri v križišču* ... Gibalne naloge pred praktično pripravo na kolesarski izpit pa so: kolesarski slalom med količki, pokanje milnih mehurčkov, kolesarska štafeta ... in spretnostna vožnja po poligonu. Gibalne dejavnosti so se izkazale kot zelo učinkovite, saj prav zaradi njih večina otrok opravi tako pisni kot teoretični izpit brez večjih težav. Po opravljenem izpitu prihaja veliko otrok varno v šolo in na popoldanske aktivnosti prav s kolesom. Kolo jim pomeni glavni način mobilnosti. Zaradi izvedenih gibalnih aktivnosti tekem učnega procesa, so učenci uspešno usvojili prometno znanje, ki ga vsakodnevno uporabljajo kot kolesarji in posledično s tem načinom gibanja ohranjajo zdravje.

KLJUČNE BESEDE: kolesar, prometna vzgoja, gibalne dejavnosti

TOMORROW I SHALL BIKE SAFELY FROM HOME TO SCHOOL AND BACK

ABSTRACT

To all of us, including children, cycling means healthy living. But in order to make cycling possible, more attention needs to be paid to road safety education of our children, so that traffic areas become safer places for them. Cyclists-to-be need to know as much as possible about traffic-related contents, because once on their own, the more knowledge they have, the smaller the risk of accidents. In this paper I try to present educational physical-activity tasks, which makes it easier for pupils to properly learn the theoretical part of road safety education; these activities include games, such as *bikers' clip-clop*, the *get-into-the-right-position* game, or the *one-two-three-and-into-the-crossroads* game ... Among the physical activity tasks, which precede the practical preparation for the cycling exam, are: zigzagging between markers, popping soap bubbles, doing the bike relay ... and, last but not least, testing one's skills on a bike course. Physical activities have proved to be very effective: it is thanks to them that most children pass the test - both the theoretical and the practical part - with relative ease. Once this test is over many children use their bikes to safely go to school or to their after-school activities. The bicycle becomes their most important means of transportation. By including the physical activities into the learning process, the pupils can fully absorb the knowledge on road safety; afterwards they can use this knowledge every day when cycling and in this way stay healthy.

KEYWORDS: cyclist, road safety education, physical activities

1. UVOD

Kolesarjenje predstavlja eno od pomembnih oblik gibanja ne samo za odrasle, ampak tudi za otroke. Ker največkrat poteka na potencialno nevarnih prometnih površinah, je potrebno otroke na to zelo dobro pripraviti. Poučiti jih je potrebno o prometnih vsebinah in pri tem vključiti čim več gibalnih elementov in nalog. Mnogi strokovnjaki so mnenja, da če je med poukom prisotno gibanje, si otroci učno snov zaradi njihove aktivne vloge lažje in trajneje zapomnijo. V prispevku bom predstavila, kako na naši šoli poteka priprava učencev 4. in 5. razreda na kolesarski izpit, ter nekaj didaktičnih gibalnih nalog, s katerimi učenci lažje usvojijo in utrdijo prometno teorijo ter gibalne naloge na kolesu kot pripravo na kolesarski poligon in praktično vožnjo.

2. POMEN GIBANJA – KOLESARJENJE

Gibanje predstavlja enega pomembnejših elementov človekovega obstoja in udejstvovanja. Hoji, teku in plavanju, ki sodijo med prvinske gibalne aktivnosti, se je konec 18. stoletja pridružilo še kolesarjenje [4]. Zaradi svoje dostopnosti, cenovne sprejemljivosti in vsestranske učinkovitosti, je kolo postalo nepogrešljiv športni rekvizit dobršnega dela populacije našega planeta. Kolesarjenje kot alternativa hoje oz. teka, spodbuja krvni obtok, prebavo in presnovo, pospešuje delovanje živčevja, krepi imunski sistem in izboljšuje splošno psihofizično aktivnost. Hkrati psihologi in sociologi ugotavljajo, da je človek, ki se giblje - kolesari veliko bolj ekstrovertiran, sproščen, domiseln, ustvarjalen od svojih vrstnikov, ki tega ne počnejo. Redna vožnja s kolesom je eden izmed najboljših načinov za zmanjšanje tveganja za zdravstvene težave, povezane s sedečim načinom življenja. Kolesarjenje je zdrava, razmeroma lahka vadba, v kateri lahko uživajo ljudje vseh starosti, od majhnih otrok do starejših odraslih. Je tudi zabavna, poceni in prijazna do okolja. Vožnja v službo, trgovino ali šolo je časovno najučinkovitejši način združevanja redne vadbe z vsakodnevno rutino. Ocenjuje se, da milijarda ljudi vsak dan vozi kolo – za prevoz, rekreacijo in šport.

Kolesarjenje je [1]:

- lahka vadba, ki povzroča manj obremenitev in poškodb kot večina drugih oblik vadbe;
- enostavno, saj v nasprotju z nekaterimi drugimi športi ne zahteva visoke ravni fizične spretnosti - večina ljudi zna voziti kolo in ko se enkrat naučiš, tega ne pozabiš;
- dobra mišična vadba, za moč in vzdržljivost, saj uporablja vse glavne mišične skupine, ko vrtiš padala;
- intenzivno tako, kot se posameznik odloči – kolesarjenje lahko začneš z zelo nizko intenzivnostjo, sploh če okrevaš po poškodbi ali bolezni, lahko pa ga nadgradiš do zahtevne fizične vadbe;
- zabaven način pridobivanja kondicije, saj pustolovščine in vznemirjenost, ki ju doživiš na prostem pomeni večjo verjetnost, da boš še naprej redno kolesaril v primerjavi z drugimi dejavnostmi, ki te zadržujejo v zaprtih prostorih ali zahtevajo posebne čase in kraje ter
- časovno učinkovit način prevoza, ki nadomešča sedeči čas vožnje z motornimi vozili z zdravo vadbo.

3. POMEN GIBANJA - UČENJE

V nasprotju s splošnim prepričanjem večurno sedenje in učenje ni učinkovit način. Raziskave kažejo, da je učenje najbolj učinkovito, če je poleg vida, sluha in govora vključeno tudi gibanje [3]. Različna gibanja med učnimi urami prinašajo številne koristi telesu, možganom, spominu in nenazadnje učnemu uspehu.

Učitelji smo tisti, ki moramo poskrbeti za načrtno vnašanje gibalnih aktivnosti v čas, ki ga učenci preživijo v šoli in to ne samo med urami športne vzgoje ali odmori, temveč tudi pri ostalih urah pouka. Med gibalno aktivnostjo se pospešita srčni utrip in dihanje, v možgane priteče več krvi obogatene s kisikom. Gibalna aktivnost med poukom spodbuja daljšo koncentracijo pri umskem delu, izboljša spomin, zmanjšuje stres in izboljšuje socialne veščine. Vse to pa pozitivno vpliva na učno uspešnost učencev.

4. PRIMERI DOBRE PRAKSE

Kolo je nadvse pomembno tudi za naše otroke, ki se že v rani mladosti soočajo s tem prevoznim sredstvom, najprej kot igračo, kasneje pa kot enakovredni udeleženci v cestnem prometu, ki jim omogoča samostojno premagovanje večjih razdalj. Mnenje, da sedemo na kolo in se peljemo, za drugo pa nas ne skrbi, je mogoče držala pred več leti, ko promet še ni bil tako razvit. Danes se je potrebno na tem področju izobraževati, saj pravila veljajo povsod – tudi v prometu. Otroci kolesarji so zaradi svoje majhnosti najbolj ogroženi, saj jih ostali vozniki lahko hitro spregledajo. Mladi kolesar mora ravnati in narediti vse, da do nesreče ne pride (ustrezno teoretično znanje in upoštevanje pravil, brezhibno kolo, nošenje svetlih oblačil in odsevnikov ...) in da so ob morebitni nesreči posledice čim manjše (pravilno pripeta kolesarska čelada) [2].

Na šoli, kjer poučujem, začnem s prvimi pripravami na kolesarski izpit, to je s teorijo, že v četrtem razredu, v okviru prometnega krožka. V tem starostnem obdobju so učenci zelo motivirani za delo in učenje na tem področju. Pred sabo imajo zelo pomemben cilj: pridobiti prvi izpit v življenju. To predstavlja zanje velik dogodek in zanj so se res pripravljene potruditi. Kot učitelj poskrbim, da ure popestrim z zanimivimi didaktičnimi gibalnimi nalogami, v katere vključim veliko gibanja in učenje je na tak način zabavno, znanje pa trajnejše.

a) Učni sprehod – spoznavanje teoretičnih znanj

Jeseni grem z učenci trikrat na opazovalni sprehod po mestu. Na prvem sprehodu opazujejo prometne znake in ugotavljajo, da so različnih oblik in barv ter da imajo oblike in barve določen pomen.

Na drugem sprehodu opazujejo obnašanje voznikov – tudi kolesarjev. Kmalu ugotovijo, da nekateri vozniki kljub omejitvam vozijo prehitro, nekateri med vožnjo uporabljajo telefon, kolesarji pa imajo na ušesih slušalke ter na kolesu neprimerno prevažajo polne nakupovalne vrečke. Pozorno opazujejo tudi pešce, saj bodo morali kot kolesarji pešce zelo natančno upoštevati, predvsem pri otrocih bodo morali predvidevati različna nepredvidena ravnanja.

Na tretjem sprehodu pa si ogledamo nevarne točke v mestu in okolici šole, saj bodo morali biti tu še posebej previdni, tako v vlogi pešca kot v vlogi kolesarja. Vsa opažanja o nevarnih točkah

fotografiramo, jih vnesemo v preprost načrt šole z okolico in načrt nevarnih točk posredujemo Svetu za preventivo in vzgojo v cestnem prometu (SPVCP) naše občine.

b) Teoretične vsebine in didaktične gibalne naloge za utrjevanje

Teoretične vsebine za pripravo na preizkus znanja izvajam v razredu. Pri delu si pomagam z dostopnim video gradivom preko SIO portala spletnih učilnic Kolesar. Po obravnavani učni vsebini pa uporabim razne didaktično gibalne naloge za utrjevanje.

Šele ko je snov utrjena, predvidoma v mesecu marcu, učenci preko spletnega portala Kolesar, opravljajo teoretični del kolesarskega izpita, ki je pogoj za praktično vožnjo v petem razredu.

V nadaljevanju predstavljam nekaj primerov didaktičnih gibalnih nalog, ki so primerne za ponavljanje in utrjevanje prometne teorije:

- Kolesarski klip-klop

Učitelj našteva, s čim je opremljeno kolo. Če je naštetih predmet obvezna oprema kolesa in kolesarja, učenci vstanejo, če ni, počepnejo. Izpade učenec, ki se zmoti. Učitelj lahko bega učence tako, da sem počne ravno nasprotno od svojih ukazov.

- Postavi na pravo mesto

Učitelj na različna mesta v učilnici nalepi štiri kartončke, kjer so zapisane osnovne skupine prometnih znakov: za nevarnost, za obvestila, za obveznost, za prepoved in omejitve. Vsak učenec dobi nekaj prometnih znakov. Učitelj poda navodilo: ko slišiš učiteljev ukaz »postavi na mesto«, moraš v dogovorjenem gibu prinesiti prometni znak k ustreznemu kartončku. Če imaš prometni znak, ki predstavlja nevarnost, skačeš s sonožnimi poskoki, za prometni znak za obvestila se premikaš čepe, za obveznost hopsaš in za prepoved ter omejitve hodiš ritensko. Učitelj ponavlja ukaz »postavi na mesto« toliko časa, da učenci razvrstijo vse prometne znake. Po končani aktivnosti učitelj skupaj z učenci pregleda, če so vsi prometni znaki razvrščeni na pravo mesto. Morebitne napake odpravijo in igra se ponovi še enkrat.

- Najdi par

Polovica učencev dobi kartončke, na katerih so prometni znaki, druga polovica pa kartončke z opisi prometnih znakov. Učenci se v tišini prosto sprehajajo po prostoru. Na učiteljev znak »najdi par« poiščejo ustrezen znak oz. opis.

Ko se vsi pari najdejo, se na učiteljev znak »sprehod« naprej sprehajajo po razredu in na povelje »menjava«, si z najbližjim učencem zamenjajo kartonček in se sprehajajo dalje. Na učiteljev znak »najdi par« zopet iščejo ustrezen znak oz. opis. Igra se nadaljuje, dokler se učenci ne naveličajo.

- Lov za zakladom

Skupina učencev dobi osnovni kartonček s sliko, na kateri je prikazano razvrščanje kolesarja v križišču za zavijanje v levo ali sliko, ki prikazuje vožnjo kolesarja mimo ovire ali sliko, ki prikazuje začetek vožnje kolesarja. Učitelj po stenah hodnikov polepi listke z natančnejšim opisom posamezne faze vožnje mimo ali razvrščanja ali začetka vožnje kolesarja.

Učenci, ki so razdeljeni v skupine po tri ali štiri, se morajo držati obroča in ga ne smejo izpustiti. V teku iščejo po prostoru listke z ustreznimi opisi. Ko ga najdejo, si besedilo zapomnijo, tečejo v razred, kjer je njihov osnovni kartonček in zapišejo opis pod pravo številko. Tako tekajo za listki, dokler ne pravilno zapolnijo osnovnega kartončka.

Zmaga skupina, ki prva pravilno zapolni kartonček.

- En dva tri v križišču

Učitelj na tla učilnice ali telovadnice s kolebnicami sestavi nekaj križišč. Opremi jih s sličicami prometnih znakov in semaforjev. Učenci so razdeljeni v skupine – vsaka skupina dobi kartonček s sliko prometne situacije v križišču. Najprej se o dani situaciji pogovorijo, nato pa se postavijo v različne vloge voznikov in se pravilno razvrstijo oz. odpeljejo skozi križišče. Nato učenci zamenjajo vloge znotraj skupine in ponovno »odpeljejo« isto križišče. Na učiteljev znak skupine zamenjajo križišče.

- Kdo gre prvi?

Učitelj določi lovca, ostalim učencem pa razdeli kartončke s situacijskimi sličicami križišč. Vsak učenec si svoj kartonček s križiščem dobro ogleda in sam pri sebi ugotovi, kdo bi prvi prevozil križišče. Na učiteljev znak se igra prične in lovec lovi učence. Učenec, ki je ulovljen, počepne in čaka, da prideta k njemu dva učenca, ga primeta za ramo, eden izmed njiju pokaže ulovljenemu sličico križišča in ga vpraša: »Kdo gre prvi?« Če se oba strinjata, da je sošolčev odgovor pravilen, je ulovljeni rešen in igra se nadaljuje. Igra se lahko igra na isti način, le da spremenimo vprašanje »Kdo gre zadnji?« ali pa »Kateri po vrsti bo šel kolesar?«

c) Tehnični pregled koles

Vsako leto v aprilu šola v sodelovanju z Občinskim SPVCP organizira brezplačni tehnični pregled koles bodočih kolesarjev. Staršem posredujem obvestilo o pregledu, v katerem jih prijazno opozorim, da je tehnično brezhibno kolo njuno za varnost njihovih otrok. Ker otroci še nimajo opravljenega kolesarskega izpita, jih poprosim, da jih zaradi varnosti v prometu na pregled spremljajo. V delavnici mehaniki kolo natančno pregledajo, po potrebi sedež prilagodijo otrokovi višini, če je potrebno kolo popravijo, z dovoljenjem staršev, ob doplačilu pa tudi dodajo ali zamenjajo manjkajoče dele, kot so odsevniki, platišča in drugo. Kot učitelj mentor izpolnim Poročilo o pregledu kolesa in s podpisom jamčim, da je kolo brezhibno. Na poročilo se podpiše tudi učenec in na kolo nalepi nalepko Varno kolo. Ker so otroci pripeljali na pregled kolo, jih Občinski SPVCP nagradi s praktično nagrado – kolesarskim zvoncem.

č) Gibalne naloge na kolesu in preizkus v spretnostni vožnji na poligonu

Preden gre otrok na cesto, je pomembno, da preverim njegovo spretnost na kolesu. V ta namen izvedem v mesecu maju pri urah športa gibalne naloge na kolesu in tehniški dan, kjer učenci na spretnostnem poligonu vadijo hitro ustavljanje, zavijanje, nakazovanje smeri z roko in druge elemente. Posebno pozornost namenim pravilni namestitvi kolesarske čelade, katero si pred kolesarjenjem zapnejo vsi učenci. Pri poligonu začnem najprej na posameznih ovirah in šele, ko učenci to obvladajo, dodam nove, ki jih sproti povezujem. Opazila sem, da učenci, ki suvereno obvladajo kolo, izpeljejo spretnostni poligon brez večjih težav. Učenci, ki ne pokažejo dovolj spretnosti, imajo čez poletje dovolj časa, da usvojijo elemente, ki jim predstavljajo

težave. Poligon ponovno izvedem na začetku šolskega leta - v petem razredu, tik preden začnemo s praktično vožnjo na cesti.

Primeri gibalnih nalog na kolesu:

- Počasne dirke

Učenci so razvrščeni na eno stran igrišča. Pravila igre določajo, da je dovoljeno gibanje samo naprej, brez zavojev. Na učiteljev znak učenci štartajo. Zmaga tisti, ki pride na drugo stran igrišča zadnji ne da bi sestopil s kolesa ali se z nogami dotaknil tal.

- Kolesarski slalom

Učitelj postavi s stožci tri enake slalomske poligone in učence razvrsti v tri enako številčne skupine. Prvi za štartno črto imajo na čeladi plastičen klobuček. Na učiteljev znak čim hitreje prevozijo slalom v obe smeri, ne da bi jim klobuček padel s glave. Če se to zgodi, mora učenec ustaviti in si klobuček ponovno namestiti preden nadaljuje z vožnjo. Zmaga tista skupina, ki prva prevozi slalomske poligone. Lažja različica je vožnja brez klobučka na glavi.

- Pokanje milnih mehurčkov

Učitelj določi dva pihalca milnih mehurčkov, ki ne stojita blizu drug drugega in štiri učence, ki bodo na kolesu in poskušali počiti čim več mehurčkov. Pri tem je potrebno opozoriti učence, naj ne gledajo v zrak ampak naprej ter da pri pokanju mehurčkov izmenično uporabljajo levo in desno roko.

- Kolesarska štafeta

Učenci se vozijo po igrišču v krogu, ob upoštevanju ustrezne varnostne razdalje in hitrosti. Učitelj preda enemu od njih štafeto (plastenko, robček, palico). Učenec mora dohiteti kolesarja pred njim in štafeto predati njemu. Pri tem spodbujamo učence na pogled nazaj. V kolikor štafeta pade, učenec nadaljuje vožnjo, učitelj pa jo pobere in jo ponovno preda učencu. Igra traja tako dolgo, da pridejo vsi učenci na vrsto, lahko tudi večkrat.

- Krog okoli učitelja

Učenci se vozijo po igrišču v krogu, ob upoštevanju ustrezne varnostne razdalje in hitrosti. Učitelj se postavi v sredo. Učenec, katerega ime pokličemo, mora izvesti spremembo zavijanja in narediti majhen krog okoli učitelja in se nato ponovno vključiti na mesto, ki ga je prej zapustil. Učence spodbujamo, da pogledajo nazaj preden zavijejo ter na ustrezno nakazovanje spremembe smeri vožnje in na ustrezno komunikacijo z ostalimi, preden se zopet vključijo nazaj v krog. Igra traja tako dolgo, da pridejo vsi učenci na vrsto, lahko tudi večkrat. Smer vožnje lahko v naslednji igri spremenimo.

- Ponovi za mano

Učitelj izbere učenca, za katerem bodo ponavljali vsi ostali. Učenci se vozijo po igrišču v krogu, ob upoštevanju ustrezne varnostne razdalje in hitrosti. Učenec vozi samostojno in izvaja dejanja, lahko pa mu učitelj daje namige: pogledj čez desno/levo ramo, položi desno/levo roko

na glavo, iztegni desno/levo roko ... Učitelj opazuje, da vsi ponavljajo za izbranim učencem in čez nekaj časa zamenjamo učenca, ki bo glavni pri izvajanju gibov.

d) Praktična vožnja, izpit

Na naši šoli poteka praktična vožnja v petem razredu in sicer v jesenskih mesecih, predvidoma septembra in oktobra. Pred praktično vožnjo prehodimo najprej predvideno kolesarsko traso in se pogovorimo o konkretnih situacijah. Nato pa z učenci isto pot prehodimo tako, kot da bi vozili kolo. Pri tem moramo upoštevati vsa prometna pravila, ki veljajo za udeležence v prometu. Šele nato v naslednjih dneh sledijo strnjene praktične vaje – kolesarjenje. Vozimo v okolici šole, saj imamo dovolj možnosti za utrjevanje skoraj vseh prometnih pravil. Zaradi varnosti in boljše vidljivosti, so učenci v času vaj opremljeni z rumenimi odsevnimi brezrokavniki. Območje kjer vozijo učenci opremimo tudi z varnostnimi tripani.

Izpit iz praktične vožnje je iz psihološkega vidika za marsikaterega otroka zelo zahtevna stvar. Otrok je takrat zelo obremenjen sam s sabo, saj se mora znati orientirati na cestišču, prepoznati prometne znake, upoštevati ostale udeležence v prometu, obenem pa je prisotna še trema. Tudi ni vedno enako razpoložen in skoncentriran. Kot primer dobre prakse se je izkazalo, da učenec ne ve kdaj opravlja izpit, zato s tem ni obremenjen. Po progi za izpit spuščam po enega učenca. Na določenih točkah mi je v pomoč dodatni usposobljeni učitelj. Oba sproti beleživa vožnjo otrok. Ob zaključku vožnje pregledam rezultate in povem, kdo je vozil brez večjih napak. Ti učenci so tako opravili izpit, ne da bi bili obremenjeni s strahom pred neuspehom. V nadaljevanju se število otrok za praktično vožnjo zmanjšuje in za učence, ki se slabše orientirajo na cesti, ostane dovolj časa za utrjevanje praktične vožnje. Navadno vsi učenci uspešno opravijo izpit, le včasih se zgodi, da učenec, kljub vajam dela tako velike napake, da ga odložim na spomladanski čas. Kolesarske izpite podeljujemo v mesecu oktobru, ko obeležujemo dan prometne varnosti.

5. SKLEP

Kolo je najsmotrnejše prevozno sredstvo. Dostopno je vsem socialnim skupinam, ne zaseda veliko prostora, je enostavno za uporabo in je okolju prijazno. Prav zaradi tega in namena, da bi bili na prometnih površinah otroci varnejši, se prometni vzgoji in obvladovanju kolesa kot prevoznega sredstva posveča vse več pozornosti.

Učenci z obiskovanjem celoletnega prometnega krožka v četrtem razredu pridobijo ustrezno teoretično znanje, ki ga utrdijo z didaktičnimi gibalnimi nalogami in uspešno opravljenem teoretičnim izpitom. Spretnost na kolesu utrdijo najprej z gibalnimi nalogami na kolesu, nato še s spretnostno vožnjo po kolesarskem poligonu. V petem razredu pa opravijo praktične vožnje in pridobijo izpit.

Gibalne naloge so za učence zabavne in tak način učenja je zanje prijeten. Za delo so bolj motivirani in z velikim veseljem opravijo dane naloge. Najbolj presenetljivo pa je, da učenci opravijo teoretični in praktični del kolesarskega izpita brez večjih težav. Kot mentorica pa vidim, da mi je uspelo, ko spomladi vidim te učence redno prihajati v šolo in na popoldanske aktivnosti prav s kolesom. Usvojili so varen način gibanja, s katerim skrbijo tudi za svoje zdravje.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Better Health Channel. (brez datuma). *Cycling – health benefits*. Pridobljeno 27. oktobra 2023 iz <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/cycling-health-benefits#bhc-content>
- [2] Breznik, P. (2016). *Kolesar sem: brošura*. Maribor: Primotehna.
- [3] Geršak, V. (2016). Utelešenost in čuječnost – kaj imata skupnega tako pri učencih kot pri učiteljih? V M. Orel (ur.), *International conference Mindfulness* (str. 187–198). Ljubljana: Narodna in univerzitetna knjižnica.
- [4] Gradišar, S. (2010). Priprave na kolesarski izpit tudi v domu Jurček. *Šola v naravi: revija za spodbujanje in razvoj šole v naravi*, 2, 12.

KOTIČEK ZA UMIRJANJE – NAČIN SPOPADANJA S STRESOM

POVZETEK

Ob besedi zdravje v večini pomislimo na skrb za fizično telo. Z otroki se veliko pogovarjamo o petih ključnih stvareh, s katerimi skrbimo za zdravje: negi telesa, osebni higieni, zdravem prehranjevanju, gibanju, počitku. Zaradi današnjega tempa življenja, ki se pozna že na majhnih otrocih, smo kot učitelji in starši usmerjeni k iskanju načinov, kako zmanjšati stres, prepoznavati svoja čustva, se nanje ustrezno odzvati, se znati umiriti. Hkrati imajo težave s pomanjkanjem koncentracije in nezainteresiranostjo, kar predstavlja za delo v razredu precejšen izziv. Razmišljala sem o načinu, kako pomagati in zato smo si v 2. razredu omislili kotiček za umirjanje, ki so ga učenci sooblikovali in ga pridoma koristijo. Vanj smo vključili pripomočke za dejavnosti, ki so se jim zdele smiselne in zato tudi delujejo. Poleg dejavnosti za umirjanje v kotičku smo uvedli tudi vaje čuječnosti, dihalne vaje, gibalne vaje med poukom in pred poukom, kadar pade zbranost. Po dejavnostih v kotičku, ki so včasih načrtovane, velikokrat pa tudi spontane, glede na trenutno situacijo, so učenci bolj sproščeni, pomirimo razburjenje, zmanjšamo občutek preobremenjenosti. Opažam kvalitetnejše delo v razredu, saj so učenci mirnejši, tihi, bolj zavzeti ter zbrani. Izboljšali so se odnosi med sošolci. V razredu imamo učenca z diagnozo ADHD, ki ima še več težav na področju obvladovanja čustev. Zaznavam, da ob teh dejavnostih in tem načinu dela lažje razumejo stiske drugih in se sprejemajo. Predstavljam nekaj izmed njih, saj smo učitelji zaradi našega dela vedno bolj potrebni opolnomočenja na tem področju. Otroci potrebujejo našo pomoč in vodenje tudi na čustveni ravni.

KLJUČNE BESEDE: dejavnosti za umirjanje, čuječnost, koncentracija, mentalno zdravje, stres

CALMING CORNER – A WAY TO COPE WITH STRESS

ABSTRACT

When we hear the word “health” we usually think of taking care of the physical body. We spend a lot of time talking to children about the five key things we do to keep healthy: body care, personal hygiene, healthy eating, exercise, getting the rest you need. Today's pace of life, which is already affecting young children, is driving us as teachers and parents to find ways to reduce stress, to recognise our emotions, to respond appropriately and to calm down. At the same time, they have problems with lack of concentration and disinterest, which make classroom work quite challenging. Therefore, in the 2nd grade we created a quiet corner, which the students helped to create and benefit from. We have included activity tools that they found meaningful and that work. In addition to the calming activities in the corner, we have also introduced mindfulness exercises, breathing exercises, movement exercises during and before class when concentration drops. After the activities in the corner that are sometimes planned and often spontaneous, depending on the current situation in the classroom, the students are more relaxed, the uproar is calmed down, and the feeling of overload is reduced. I notice a better quality of work in the classroom, as students are calmer, quieter, more engaged and focused. Relationships between students have also improved. In the class there is a student diagnosed with ADHD, who has even more problems in the area of emotional management. I feel that all those activities and that way of work make it easier for them to understand the hardships of others and to accept each other.

I will present some of them, because our work means that teachers are increasingly in need of empowerment in this area too. Children need our help and guidance on an emotional level also.

KEYWORDS: calming activities, mindfulness, concentration, mental health, stress

1. UVOD

Ko pomislimo na otroke, oziroma se spomnimo na naše otroštvo, imamo ponavadi pred očmi brezskrbno igro in druženje z vrstniki. A na žalost današnji tempo življenja vpliva tudi na to, da se stres pojavlja že pri majhnih otrocih. Ob besedi zdravje največkrat pomislimo na skrb za fizično telo; na zdravo prehrano, zadosten vnos tekočine, potreben počitek, redno gibanje, higieno telesa. Enako pomembno je tudi mentalno zdravje, na katerega smo starši, vzgojitelji in učitelji vedno bolj pozorni.

Težave v odnosih s prijatelji, pojavi znotraj družine (ločitev, rojstvo sorojencev, smrt), razni strahovi, prevelika pričakovanja staršev glede šole in obšolskih dejavnosti so le nekateri izmed vzrokov, ki povzročajo stres pri majhnih otrocih. Hkrati imajo težave s pomanjkanjem koncentracije in nezainteresiranostjo, kar predstavlja izziv za delo v razredu.

Skupaj z učenci smo iz tega razloga oblikovali poseben kotiček, ki je namenjen sproščanju, boljši pripravljenosti na nadaljnje delo, umiritvi, boljši zbranosti. Učitelji na tem področju še nismo dovolj opolnomočeni in je vsaka ideja, predvsem konkretna, dobrodošla. Tekom vaj so učenci spoznali, da jim vaje koristijo tudi izven šolskih prostorov, saj se jih nekateri poslužujejo tudi doma, kar potrjuje, da so jim resnično v korist in v pomoč.

2. STRES PRI OTROCIH

Na žalost se stresu ne moremo izogniti, lahko pa njegove znake poskusimo omiliti. Stres pri otrocih se kaže na več načinov. Nekateri izmed njih se neprimerno vedejo, drugi se zapirajo vase. Pojavljajo se izbruhi jeze, pomanjkanje koncentracije, hiperaktivnost, strahovi, telesna bolečina in drugo. Vse to predstavlja precejšen izziv za delo v razredu, zato smo učitelji primorani iskati načine, kako pridobiti pozornost učencev, jih motivirati za nadaljnje delo.

Tako se moramo starši in učitelji temu prilagoditi in najti načine, kako kljub vsem stresorjem otrok vseeno lahko funkcionira. Otroci imajo težave pri izražanju svojih čustev, zato je zelo pomembno, da znamo k otroku pristopiti in jih spodbuditi v tej smeri, da prepoznajo svoja čustva, jih sprejmejo in se nanje ustrezno odzovejo. Pomembno je, da se vsaj za nekaj trenutkov v šoli zavestno sproščajo, kljub vsem učnim ciljem, ki jih je treba doseči pri pouku. Razredni učitelji imamo pri tem nekaj prednosti, saj smo z njimi dnevno veliko več časa kot predmetni učitelji. Večinoma poučujemo iste učence prva tri leta osnovnošolskega izobraževanja. Ključnega pomena je seveda sodelovanje s starši, da nekatera dejanja in vedenja otrok tudi lažje razumemo.

V 2. razredu naše šole smo si iz tega razloga omislili kotiček za umirjanje in se poslužujemo tudi drugih dejavnosti, ki nam omogočajo kvalitetnejše delo v razredu. Kljub temu, da zaradi tega večkrat prekinemo pouk, izkoristimo del ure ali odmor za te dejavnosti, so rezultati tisti, ki govorijo zase.

Učenci so bolj zbrani in motivirani za nadaljnje delo. Pri pouku so bolj tihi, mirnejši ter zavzeti. Izboljšali so se odnosi med sošolci, so strpnejši. Med nami je učenec z diagnozo ADHD – motnja pozornosti s hiperaktivnostjo, ki ima še večje težave na področju pozornosti in obvladovanja čustev. Ob tem načinu dela opažam, da lažje razumejo stiske drugih in se sprejemajo.

3. KOTIČEK ZA UMIRJANJE

Da bi lahko otrokom pomagali pri umiritvi, seveda moramo biti umirjeni tudi sami. Pozorni moramo biti na trenutek, ko učenci umiritev potrebujejo in jih pripraviti do tega, da tega ne jemljejo kot dodatno obremenitev. Gre namreč za sprostitev, nekaj kar jim bo dobro delo in jim bo v pomoč. Če bodo dejavnosti prezahtevne ali nezanimive, se bodo otroci hitro naveličali in začeli povzročati nemir. Spet drugi so sramežljivi in jih izvajanje določenih nalog spravlja v zadrego. Oboji potem potrebujejo nekaj več pozornosti in nekaj več časa, da te dejavnosti sprejmejo, da spoznajo njihov namen in začnejo v njih uživati. To postane takrat, ko zaznajo razliko med sproščenostjo in napetostjo, vedno lažje. Načeloma se učenci znotraj razreda počutijo varne in se lažje odprejo.

Učenci so začeli zaznavati, da so naloge v 2. razredu bolj zahtevne kot prej, besedila so daljša, vedno več je samostojnega branja in pisanja. Dvakrat na teden imamo po dve uri slovenščine, računi so v vedno večjem obsegu, vedno težji. Pogled na takšne naloge otroke že v začetku odbije in se jih težje lotijo. Vendar seveda nimajo izbire, če se želijo nečesa naučiti, nekaj znati, je treba utrjevati. Na vprašanje kaj je stres odgovarjajo, da nekaj kar jih muči, da so to stvari, zaradi katerih so žalostni in se slabo počutijo. Dejali so, da je to takrat ko se s kom skregajo, ko česa ne znajo, ko jih kdo jezi in podobno.

Začela sem iskati dejavnosti, s katerimi bi naporno delo vmes prekinila in dejavnosti, ki bi jih spodbudile, motivirale za nadaljnje delo. Spodbujala sem jih, da izrazijo svoja čustva, povedo, kako se ob takšnih in drugačnih nalogah znajdejo. Pogovarjamo se seveda tudi veliko o klimi v razredu, o medsebojnih odnosih. Kot razredni učitelj imaš priložnost to temo vključiti tudi tekom dneva, saj se pri večini predmetov lahko vežeš na razne teme. Tekom dneva se zgodi veliko stvari in jih rešujemo sproti. Šolski odmori so tisti, ko imajo učenci največ proste interakcije in ko večkrat pride do konflikta, razburjenja, jeze.

V kotu razreda imamo kotiček za umirjanje, kot smo ga poimenovali. Ideja je prišla po pogovoru z učenci o tem, kaj narediti, da do tega ne bi prihajalo, da bi znal vsak umiriti svoja čustva, se ustrezno odzvati na neko težavo. Učenci so sami pomagali oblikovati ta kotiček in so našli več stvari, ki so se jim prikrdle v misli ob besedah sprostitev in umiritev. Zaželeli so si svečke, blazine, kipece, nežno glasbo. Ob vprašanju kaj bi tukaj počeli, so dejali, da bi ležali z zaprtimi očmi, se pogovarjali, se potolažili. Ob tem se mi je porodilo kar nekaj idej za dejavnosti, ki jih izvajamo v kotičku in zaradi prostorske stiske tudi izven kotička.



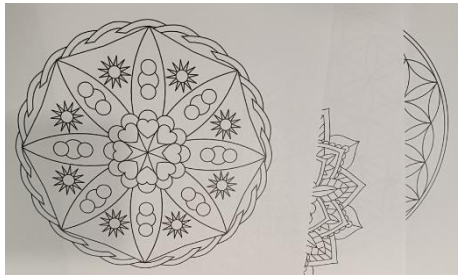
SLIKA 1: Kotiček za umirjanje.

V kotiček za umirjanje se učenci odpravljajo različno; sami, v odmorih po skupinicah, v parih pred poukom. Vanj se odpravijo po lastni želji, presoji ali kdaj posameznega učenca opomnim sama, ko ocenim, da je v danem trenutku zanj vsega preveč. Kotiček koristijo, da se umirijo, da preusmerijo pozornost, da dajo iz sebe nek tesnoben občutek.

Skupaj smo ga opremili z nekaj nežne dekoracije, v njem imajo mizico in stole. Na stenah so plakati s spodbudnimi citati in razni pripomočki.

a) Mandale

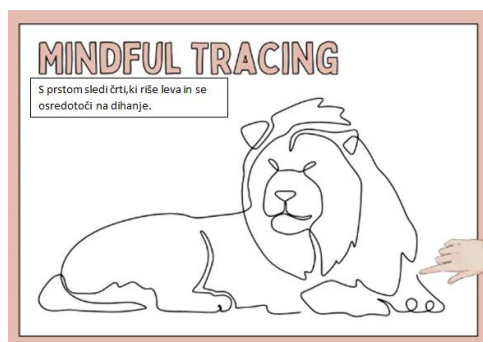
Mandale služijo izboljšanju koncentracije, sproščanju, zmanjšajo napetost ter preusmerijo pozornost. Učenec se odpravi v kotiček, pobarva mandalo ali del nje in se nato vrne k delu ali nadaljujemo kakšen pogovor.



SLIKA 2: Pobarvanke - mandale.

b) Dihalne vaje na listu

Dihanje in zavedanje lastnega dihanja sta odlična način za umirjanje otrok. Na izbiro imajo več listov z vodenim dihanjem, na katerih s prstom sledijo črtam, izrežejo srce, dihajo kot določena žival. Vse vaje smo seveda razložili, pokazali in poskusili skupaj in tako vedo, na kak način se jih lotijo. V primeru na sliki s prstom sledijo črti in se osredotočijo na dihanje.



SLIKA 3: Predloga za dihalno vajo.

c) Žogice, čarobna palčka, popsi

Na voljo imajo pripomočke za sproščanje in umiritev, kot so žogice, čarobna palčka in popsi. Vzamejo jih v roke, obračajo, stiskajo, kotalijo. Namen je, da ob njih globoko dihajo in sprostijo razburjenje. Učenec z ADHD koristi te pripomočke pogosto, ob stiskanju žoge stiska tudi zobe in spušča glasove. Videti je, kot da na nek način da iz sebe vse, kar ga teži.



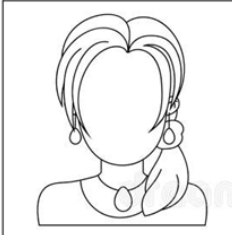
SLIKA 4: Žogice, čarobna palčka, popsi v kotičku za umirjanje.

č) Risanje čustev

Pripravila sem lističe s predlogo obraza. Nanje učenci narišejo trenutno razpoloženje in zapišejo, kar jih teži. List potem lahko odnesejo ali vržejo v smeti. Ne silim jih, da ga pokažejo. Ta naloga je zanje najtežja. Težko ubesedijo svoje počutje in občutke. Večinoma le narišejo obraz, vendar jih spodbujam, da poskušajo.

POČUTIM SE _____

KER _____



SLIKA 5: Predloga za risanje čustev.

Vse te dejavnosti vzamejo učencem le nekaj minut, učinek je pa velik. Predvsem se umirijo in so veliko bolj pripravljeni za delo oziroma pogovor. Misli so z vajami usmerili na enostavne, zabavne dejavnosti in se potem lažje skoncentrirajo na učni proces. Nemirni učenci, ki se gredo v kotiček umirit se vrnejo mirnejši, sproščeni.

Zelo dobro vplivajo naloge na medsebojne odnose, saj veliko konfliktov rešimo, oziroma umirimo s pomočjo teh vaj. Želim si seveda, da jim vso to znanje koristi tudi kasneje v življenju, da bodo znali sami sebe zadržati, preusmeriti svoje misli in ne odreagirati na prvo žogo.

4. VAJE S CELOTNIM RAZREDOM

a) Vaje čuječnosti

V današnjem času, ko se vedno bolj zavedamo pomena mentalnega zdravja, je večkrat govora o čuječnosti. Gre za vaje usmerjanja pozornosti na svoje telo, svoje misli in občutke v tem trenutku. Na tak način vse misli, vse skrbi in ves stres odženemo stran in se osredotočamo le nase v danem trenutku. Vaje čuječnosti zahtevajo veliko vztrajnosti, saj nam misli zelo hitro pobegnejo in je potrebno veliko vaje, da dosežemo namen vaj čuječnosti. V razredu vaje čuječnosti izvajamo vsi skupaj. Na tablo projiciram sliko z navodili za lažjo predstavo.



PIHANJE BALONA

Usedi se tako, da ti bo udobno. Ob počasnem, globokem vdihu skozi nos dvigni svoja ramena proti ušesom. Počasi izdihni skozi usta in spuščaj ramena v nevtralen (prvoten) položaj. Uskladi dihanje z dvigom in spustom ramen.

DIHANJE Z RAMENI

Usedi se tako, da ti bo udobno. Predstavljaš si, da imaš v rokah prazen napihljiv balon. Pristavi ga k ustom in ga z obema rokama drži. Globoko vdihni skozi nos in nato s počasnim izdihom razširi roke, kot da bi napihoval velik balon. Pri ponovnem vdihu zadrži roke na mestu in jih ob izdihu še bolj razširi. Balon pihaj dokler ne bo tako velik, da ga še komaj držiš. Nato balon spusti v zrak. Hkrati spusti roke, da zanihajo kot nihalo ena proti drugi.

SLIKA 6: Kartice s primeri vaj čuječnosti.

b) Joga

Podoben učinek kot vaje čuječnosti ima tudi joga. Odpravimo se v trim kabinet, kjer imamo blazine in ves prostor lahko zatemnimo. Na začetku izvajanja joge je bilo kar nekaj smeha, težje so se osredotočili na dihanje in pravilno izvajanje vaj. Sčasoma so se navadili in je tega vedno manj. Takrat jih spomnim na namen vaj, na kaj naj bodo pozorni, na spremembe, oziroma občutke v mišicah.

c) Gibalne vaje

Če želim kratke in hitre sprostitve se poslužujem tudi raznih gibalnih vaj s celim telesom ali z določenimi deli telesa. Radi imajo gibalno vajo s prsti, kjer sedejo v krog. Dlani obrnejo drugo proti drugi in se osredotočajo na kroženje palcev – drug okrog drugega, nato kazalcev, sredincev, prstincev in na koncu še mezincev. Vaja je namenjena umiritvi in izboljšanju pozornosti. Podobna vaja je tudi Električna. Sedijo v krogu in se držijo za roke. En izmed učencev s stiskom roke pošlje naprej tako imenovan električni impulz, ki ga potem morajo zaznati in poslati dalje. Opazila sem, da jim je težko imeti zaprte oči in se skoncentrirati, a se z vajo izboljšuje. Zdi se mi, da so z zaprtimi očmi bolj osredotočeni.



SLIKA 7: Gibalna vaja s prsti.

č) Pravljične meditacije in sproščanje z domišljijo

V trim kabinetu, kjer se imajo možnost uleči vsak na svojo blazino, večkrat poslušamo pravljico meditacijo. Gre za posnetke, pri katerih vztrajam, da imajo zaprte oči, ker se tako lažje uživajo. Poslušajo vodeno meditacijo skozi zgodbo.

Podobno jim včasih na tabli prikažem sproščujočo sliko, npr. gozda, plaže. Potem jih vodim, da si predstavljajo, da sedijo na plaži, slišijo valove, galebe, sonce pripeka, ladja zatrobi in podobno.

d) Pouk na prostem

Če je le možno, izvajam pouk na prostem. Živimo na podeželju, kjer je že sam pogled na pokrajino sproščujoč. Posedimo na robu gozda, se osredotočimo na zvoke, vonjave, se na kratko sprehodimo in to veliko pripomore k pripravljenosti otrok na delo.

5. SKLEP

Učitelji lahko s svojo osebnostjo in s svojim načinom dela zelo vplivamo na klimo v razredu. Res je, da so si učenci zelo različni, a menim, da če se jim neka dejavnost predstavi na pravi način, kot koristna in jo spoznajo kot dobro zanje, jo tudi lažje sprejmejo in v njej sodelujejo. Tekom izobraževanja za učiteljski poklic smo zelo malo priča vsakdanjim težavam pri pouku, ki jih je žal vedno več, pa naj bodo zaradi vedenja, pomanjkanja koncentracije ali nezainteresiranosti. Primorani smo iskati načine, kako si delo olajšati. Deljenje izkušenj, rešitev, konkretnih dejavnosti, ki so se obnesle se mi zato zdi zelo pomembno.

Zadovoljna sem, da sem se odločila, oziroma poskusila uvesti spremembe v načinu dela. Res je, da rezultati niso vidni iz danes na jutri in je potrebna vztrajnost. Rezultati so tisti, ki kažejo, da smo na dobri poti. Učenci so sprejeli dejavnosti kot del rednega pouka, kot neko prekinitivo, da lahko začnejo znova. Če povzamem še enkrat rezultate načina dela iz prispevka, so učenci bolj zbrani, motivirani in mirnejši. Lažje se lotijo nalog. Izboljšali so se medsebojni odnosi, niso tako konfliktni. Po nekaj časa uvajanja teh dejavnosti, se jih sedaj z veseljem poslužujejo in se jih veselijo. Velikokrat jih povprašam, kako se počutijo, zakaj so se odpravili v kotiček ravnok določeni vaji, zakaj se jim to zdi koristno ipd. Odgovarjajo, da potem niso več jezni, da si oddahnejo, da jih potem kakšna stvar ne muči več tako močno, da lažje dalje razmišljajo. Trudijo se poimenovati svoje stanje, se ga zavedati in nanj mirno odreagirati, kar je bil moj glavni namen. Želim si, da jim ta znanja koristijo tudi dalje v življenju.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Arhar, N.(2019). Uporaba čuječnosti pri delu z otroki v osnovni šoli. Ljubljana: Pedagoškafakulteta.
- [2] https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/cujecnost_zs_marec_2016.pdf
- [3] Landa, N.(1998). Z vsemi čuti: ustvarjamo, igrjamo se, odkrivamo čute. Radovljica: Didakta.
- [4] Srebot, R. in Menih, K.(1994). Sprostitve: praktični napotki za boljše telesno in duševno počutje. Ljubljana: Domus.
- [5] Witkin,G.(1999). Brez napetosti v nov dan. Radovljica: Didakta.
- [6] <http://www.osradlje.si/sola/solska-svetovalna-sluzba/vaje-za-dihanje/> 9.11.2023
- [7] <https://moon.si/dihanje-za-sproscanje-otrok/> 3.9.2023
- [8] http://utripsrca.weebly.com/uploads/3/9/7/1/39716026/mandala_vreme.jpg. 6.11.2023.

Z GIBANJEM IN IGRO DO USVAJANJA SIČNIKOV IN ŠUMNIKOV

POVZETEK

Obdobje prve triade predstavlja obdobje šolanja, ko učenci usvajajo temeljne veščine, s pomočjo katerih se bodo lahko v nadaljevanju uspešno spopadali z učenjem in drugimi izzivi, ki jih prinaša šolski prostor. Zaradi tega je zelo pomembno, da v tem obdobju učenja strokovni delavci šole namenimo pozornost vsem učencem. Namen tega prispevka je predstaviti zanimiv pristop k učenju, osredotočen na gibanje, pri čemer smo posebno pozorni na pravilno izgovarjanje sičnikov in šumnikov pri mlajših učencih. Glas C otroci pogosto izpuščajo. Z recitacijo pesmi o mucu lahko spodbujamo pravilno izgovorjavo. Ta zahteva tišino in vso slušno pozornost otroka. Tišino lahko ustvarimo z zgodbico, v kateri otrok igra muco, ki pobira copate. C je zlit glas iz glasov T in S. Izgovarjamo ga za zgornjimi zobmi tako, da v izpihu hitro izgovorimo skupaj oba glasova. Jezično konico pri tem rahlo zaustavimo (jezik je za zgornjimi zobmi). Takšne in podobne gibalne igre z namenom pravilnega izgovarjanja določenih glasov lahko uporabljamo tako pri individualnem delu z otrokom kot tudi pri delu v skupini. Predstavljene pesmi v prispevku so učinkovit pripomoček za preprečevanje, zmanjševanje in odpravljanje težav otrok, ki so rizični za nastanek specifičnih učnih težav ter so dobrodošel in dragocen pripomoček v kompenzacijskih programih zgodnje pomoči v predšolskem obdobju. Igre se prepletajo z zgodbicami in pesmicami, s čimer se uporabljajo dejavnosti, ki so primerne za razvojno stopnjo predšolskih otrok in otrok v prvi triadi osnovne šole.

KLJUČNE BESEDE: gibalne igre, šumniki, sičniki, pravilna izreka

WITH MOVEMENT AND PLAY TO THE ADOPTION OF SIBILANTS

ABSTRACT

The first triade period is a time of education during which students acquire basic skills that will enable them to cope successfully with learning as well as with other challenges of the school environment. For this reason, it is very important that teaching professionals devote attention to all students during this learning period. The purpose of this article is to present an interesting approach to learning, focused on movement, paying special attention to the correct pronunciation of sinics and sibilants in younger students. The sound C is often left out by children. Correct pronunciation can be encouraged by reciting the poem about the cat. This requires silence and full auditory attention of the child. Silence can be created with a story in which the child plays a cat picking up slippers. C is a fused sound from the sounds T and S. It is pronounced behind the upper teeth by rapidly pronouncing both sounds together in exhalation. The tip of the tongue is slightly stopped (the tongue is behind the upper teeth). Such and similar movement games with the aim of correctly pronouncing certain sounds can be used both when working individually with a child and when working in a group. The songs presented in the article are an effective tool for preventing, reducing and eliminating the problems of children who are at risk of developing specific learning problems and are a welcome and valuable tool in compensatory programs of early help in the preschool period. These games are interspersed with stories and songs, using activities suitable for the developmental level of preschool children and students in the early years of elementary school.

KEYWORDS: movement games, sinics and sibilants, correct pronunciation

1. UVOD

Otrok mora osvojiti določene spretnosti, da je sposoben oblikovati glasove. Zaradi zavedanja sebe v gibanju, se otroku povečajo kinestetični občutki v mišicah in gibalni spomin, ki je kasneje opora govornemu spominu. Iz neverbalne komunikacije otrok preide v glasovno izražanje ob gibih ter kasneje v verbalni govor.

Zavedanje sebe v gibanju je ključnega pomena pri natančni izreki in kasneje pred pisanjem, za fonološko zavedanje glasov. Določena gibanja so v pomoč pri pridobivanju posameznih glasov. Gib je glasu opora, bodisi kot dogovorjen znak ali pa gre za naravno gibanje. Ob izražanju z gibi pridejo na dan notranje napetosti; glasba in gibanje sta ventila za lažje izražanje čustev in odpirata poti medsebojni komunikaciji. [2]

Za lažje ugotavljanje težav z izgovorjavo pri učencih, ki vstopajo v šolski prostor, je pomembno zgodnje odkrivanje specifičnih učnih težav. Tega se je potrebno lotiti načrtno in sistematično. Dobro je, da se v prvih mesecih šolanja naredijo testiranja, ki osvetlijo težave ter odkrivajo učence s specifičnimi učnimi težavami.

V članku se bom dotaknila načinov odkrivanja specifičnih učnih težav ter pomembnosti igre pri odpravljanju le-teh. Osredotočila se bom na fonološko zavedanje ter razvoj govora pri otrocih in predstavila nekaj gibalnih pesmic, ki lahko pomagajo pri odpravljanju teh težav.

2. UGOTAVLJANJE SPECIFIČNIH UČNIH TEŽAV

Zgodnje odkrivanje otrok s specifičnimi učnimi težavami omogoča lestvica znakov Mardell-Czudnowski. Tvegani za specifične učne težave so otroci, pri katerih v predšolskem obdobju opazimo enega ali več od 10 znakov (razporejeni so po pomembnosti):

- težave na področju fonološkega zavedanja (prepoznavanje glasov v besedi, rimanje, iskanje besed na določen glas itn.),
- težave na področju hitrega poimenovanja znanih objektov (hitrost priklica znanih imen predmetov, barv, simbolov itn.),
- slabša izgovorjava glasov pri dveh letih in pol,
- težave pri učenju abecede in števil v predšolskem obdobju (priklic simbolov, sposobnosti povezave besed z ustreznim simbolom, številke s količino itn.),
- slabša pozornost, nemirnost, impulzivnost (pogojujejo številne napake, slabo samokontrolo, pozornost do detajlov itn.),
- slabše razvite receptivne jezikovne sposobnosti pri štirih letih (skromen besednjak, neustrezna raba besed, slabo oblikovani stavki),
- zapoznel govorni razvoj, ki se kaže v slabše razvitih receptivnih ekspresivnih govorno-jezikovnih sposobnostih in težavah priklica terminov,
- težave pri stikih z vrstniki (v zgodnjem otroštvu težave pri učenju določenih sposobnosti in spretnosti, kot so: deliti nekaj z drugimi, sodelovati z vrstniki, empatija itn.),
- nespretnost (na področju grobe in fine motorike),

- težave sledenja navodil in urnika (slabši kratkotrajni spomin, kratkotrajna pozornost, preservacija itn.). [12]

Različni avtorji navajajo različne znake, ki nas opozarjajo na možnost pojavljanja specifičnih učnih težav v času šolanja. Pravočasno odkrivanje učencev z učnimi težavami ter prepoznavanje narave zunanjih in notranjih ovir, ki preprečujejo njihovo učno napredovanje, je ključnega pomena za učinkovito soočanje z učno neuspešnostjo. Tako lahko z ustrezno pomočjo v veliki meri odpravimo ali vsaj zmanjšamo poznejše specifične učne težave.

3. OPIS TESTOV

a) 1. razred

Fonološko zavedanje je spekter sposobnosti, ki zajemajo prepoznavanje in manipulacijo delov govora, npr. prepoznavanje glasov, rim, zlogov. Ustrezno razvito fonološko zavedanje je predpogoj za usvajanje branja in pisanja. [13]

b) Ugotavljanje rim

Preizkušnja je sestavljena iz desetih nalog, ki zahtevajo, da otrok od treh predloženih besed izbere eno, ki se rima na standardno besedo. Med predloženimi besedami je ena, ki se rima s standardno besedo, ena, ki ima enako začetnico kot standardna beseda, in ena beseda, ki ima skupne značilnosti s standardno besedo, bodisi imata skupne lastnosti (npr. kuža in muca sta živali) bodisi sta funkcionalno povezani (npr. krt in hrib). Preizkušnja vsebuje dve nalogi za vajo.

Preizkušnja se opravlja ob slikovnih predlogah, katerih namen je izključitev verbalnega spomina kot dejavnika uspešnosti pri tej preizkušnji.

c) Ugotavljanje drugega zloga besede

Preizkušnja vsebuje 21 nalog. Prve štiri naloge so namenjene vaji. Naloga otroka je, da na predložen začetek besede (prvi zlog) pove konec (drugi zlog). Preizkušnja se izvaja ob slikovnih predlogah. Namen slikovnih predlog je izključitev verbalnega spomina kot dejavnika uspešnosti pri teh nalogah.

Primer: GO – BA

č) Povezovanje glasov v besedo ob predloženih slikah

Preizkušnja je sestavljena iz osmih nalog – besede, ki imajo slikovno predlogo, in besede za vajo. Otrokova naloga je, da vsaki besedi, ki jo preizkuševalec glaskuje, pokaže ustrezno sliko.

d) Povezovanje glasov v besedo brez predloženih slik

Preizkušnja je sestavljena iz 17 besed oziroma nalog in ene besede za vajo. Besede preizkuševalec glaskuje. Otrokova naloga je ugotoviti, katero besedo je preizkuševalec glaskoval.

Primer: l-e-v, t-e-l-e-f-o-n, g-o-z-d, k-o-k-o-š, m-o-j

e) Odstranjevanje začetnega glasu besede

Preizkušnja vsebuje 10 besed, ki so izbrane tako, da tudi takrat, ko jim odstranimo začetni glas, dobimo smiselno besedo, ki jo lahko otrok prepozna (ustrezna otrokovi starosti). Otrokova naloga je povedati, kaj ostane, ko besedi odstranimo začetni glas. Besede imajo slikovne predloge, katerih namen je izključiti verbalni spomin kot dejavnik uspešnosti pri tej preizkušnji. Odstranjevanje začetnega glasu predstavimo na otrokovem imenu.

Primer: GNOJ (NOJ)

4. IGRA

Igra otroku od rojstva dalje predstavlja sredstvo, s pomočjo katerega spoznava svet, odkriva zakonitosti, doživlja prijetna čustva in tudi prve frustracije. Igra poleg hranjenja in spanja v prvih letih otrokovega življenja zadovoljuje njegove osnovne potrebe ter poleg omenjenega odpira vrata v svet, ki je poln novih doživetij in spoznanj. V času predšolskega obdobja se otrok uči predvsem preko svojih čutil, s pomočjo katerih sprejema različne informacije, ki jih potem vzporedno s čustvenim doživljanjem in razmišljanjem spreminja v nova znanja. Pozornost predšolskih otrok je kratkotrajna, hitro odkrenljiva, lahko tudi razpršena, zato je raba igre v tem obdobju še posebej pomembna. Preko igre otroka najlažje motiviramo za učenje, saj mu igra ne predstavlja situacije resnega učenja. Med igro se porajajo prijetna čustva, otrok ne čuti pritiska, zato lahko med tem urimo njegove šibke veščine. Spoznanja, usvojena preko igre, si otrok lažje in bolje zapomni. Ob vstopu v osnovno šolo se pogosto zgodi, da otrokovo pozornost preveč intenzivno usmerjamo v učenje, ki temelji na ponavljanju in pomnjenju dejstev, in premalo v učenje, ki upošteva temeljne zakonitosti učenčevega razvoja, saj tudi učenci v osnovni šoli še hlepijo po učenju preko igre. Kljub temu se šolski sistem prilagaja otrokovi razvojni stopnji ter predvsem v prvi in drugi triadi spodbuja rabo igre ter različnih didaktičnih pripomočkov z namenom pridobivanja trajnega in trdnega znanja.

»Igra je spontana, ustvarjalna aktivnost, ki jo zasledimo v različnih obdobjih človekovega življenja in ne le v otroštvu.« [5]

5. IGRA PRI POUKU

Učitelji in drugi strokovni delavci osnovnih šol si želimo, da bi v času devetletnega izobraževanja učence opremili z znanji in spretnostmi, s pomočjo katerih bodo uspešni v življenju, na osebnem in poklicnem področju, hkrati pa dosegli najvišjo možno raven samostojnosti in učinkovitosti pri opravljanju vsakodnevnih aktivnosti. Vse bolj se zavedamo, da zgolj frontalno posredovanje podatkov ne prinese rezultatov, ki si jih želimo. Poleg visoke učne učinkovitosti in dolgotrajnega pomnjenja vsebin si namreč prizadevamo, da bi učenci radi in aktivno sodelovali pri pouku, se dejavno vključevali v ponujene aktivnosti ter zbrano in osredotočeno sledili aktivnostim, ki so jim predstavljene. Za uspešnejše vzgojno-izobraževalno delo učitelji v pouk vse bolj pogosto vključujejo metodo igre.

»Posameznik v igro vključi znanje, ki ga že ima, ter ga nadgradi z novimi spoznanji in znanji, pridobljenimi preko igre ter sodelovanja s soudeleženci. Igra ne prinaša le kognitivnih spoznanj,

ampak deluje tudi na afektivnem in psihomotoričnem področju razvoja posameznika, torej omogoča celostno učenje. [7] « Celostno učenje pa je sredstvo, s pomočjo katerega lahko tekom osnovnošolskega izobraževanja dosežemo optimalen razvoj vsakega posameznika. Igra torej poleg izobraževalnih ciljev omogoča in spodbuja tudi doseganje napredka na drugih področjih otrokovega razvoja. Bognar navaja naslednja dejstva, vezana na rabo igre pri pouku:

- igra povečuje motivacijo, interes, zvišuje stopnjo pozornosti,
- učenje in pomnjenje po uporabi igre sta bolj učinkovita,
- znanje, pridobljeno preko igre, je trajnejše,
- igra poteka v prijetnem in igrivem vzdušju, ki je za učenje bolj spodbudno. [6]

Uporaba igre pri pouku od učitelja terja strokovnost in dobro vodstvo. Njegova vloga se z rabo igre ne zmanjšuje, temveč povečuje. Igra omogoča tudi vzpostavljanje drugačnega odnosa med učiteljem in učenci, učitelj ni zgolj avtoriteta, ki skrbi za red in disciplino v razredu, pač pa postane prijatelj in sodelavec, ki se družijo z učenci, jih upošteva in – uči.

Pri pouku učitelji najpogosteje uporabljajo didaktične igre. Didaktična igra je igra z določenim ciljem in nalogo, v katerih so pravila in vsebine tako izbrane, organizirane in usmerjene, da spodbujajo pri otrocih določene dejavnosti, ki pomagajo pri razvijanju sposobnosti in pri učenju. Otroci se ciljev večkrat niti ne zavedajo. [9] Te igre niso plod domišljije učencev, pač pa jih sestavijo odrasli, in sicer z namenom doseganja določenih učnih ciljev. Za reševanje nalog, problemov je potreben intelektualni napor. Izid učencu prinaša zadovoljstvo, učitelju pa uvid v učinkovitost doseganja vzgojno-izobraževalnih namenov. Poleg učnih ciljev, uporaba didaktične igre pri pouku prinaša ugodne učinke tudi na naslednjih področjih otrokovega oziroma mladostnikovega delovanja: govor, motorika, miselne sposobnosti, domišljija, ustvarjalnost, izkušnje in znanje, socialne veščine, emocionalna pestrost, vedenjski odzivi.

6. OD GIBANJA K POSLUŠANJU IN H GOVORU

TABELA 1: Primeri pesmi in gibalnega spremljanja. [1]

Pesem	Igra	Pojasnilo
MUCA (C) MUCA TIHO STOPA PO SOBI: TS...TS...TS...TS...TS... VZELA JE COPATE: CK...CK...CK...CK... POTEPA: COP-CIP, COP-CIP, CAP-CIP, CAP V COPATIH COPOTA, TISTA MUCA COPATARICA	Glas C je manj slišen; dobro moramo poslušati, da bi slišali muco Copatarico, če bi čisto tiho prišla v sobo. Tiho stopamo po prstih, gibanje in hojo muce spremljamo z glasom C-C-C.	Glas C otroci pogosto izpuščajo; zahteva tišino in vso slušno pozornost otroka. Tišino lahko ustvarimo z zgodbico, v kateri otrok igra muco, ki pobira copate. C je zlit glas iz glasov T in S. Izgovarjamo ga za zgornjimi zobmi tako, da v izpihu hitro izgovorimo skupaj oba glasova. Jezično konico pri tem rahlo zaustavimo (jezik je za zgornjimi zobmi).
PIKAPOLONICA (S) TIHO, TIHO, PO PRSTIH HODI PIKA POKA: PSST-PSST, PSST-PSST, PSST-PSST. HITRO SUKA SE IN PLEŠE: SK-SK, SK-SK, SK-SK.	PSST-PSST-PSST prste premikamo po mizi; SK-SK-SK sukamo dlani kot pikapolonica, ki odpira krilca;	Majhni otroci opazujejo predvsem gibanje. Tišina nastane, ko posnemajo gibanje s prsti po mizi ali po drugi roki. V tišini šele zaznajo tišje glasove. Poslušajo glas S in čutijo izpih na dlani.

<p>PIKA POKA, POKA PIKA, SREČE NAM PRINESI! SSSS...</p>	<p>SSSS ob dvigu rok globoko vdihnemo, močno izpihnemo na SSSS in spustimo roke ob telo.</p>	
<p><u>ZAJEC (Z)</u> DZZIM, DZZIM, DZZIM...ZIMA ZUNAJ KIMA. DZZEM, DZZEM, DZZEM... ZDAJ PA POJDI VEN! DZZAM, DZZAM, DZZAM... ZAJEC, PRIDI K NAM! DZZOM, DZZOM, DZZOM... ZDAJ PRIŠEL NE BOM! DZZUM, DZZUM, DZZUM... KJE JE TVOJ POGUM?</p>	<p>V zimskem času posnemamo zimske športe. Ob glasbeni spremljavi najprej prosto drsamo; ko glasba utihne, prisluhnemo tišini zime. Drsamo z namišljenimi drsalkami: pod nogami imamo gladek list papirja. Z nogami jih vlečemo po prostoru v ritmu pesmice: DZZIM, ...</p>	<p>Nekateri otroci v predšolskem obdobju dolgo ne izgovarjajo zvonečih glasov. Usmerjamo jih v natančno poslušanje in slušno razlikovanje med zvonečimi in nezvonečimi glasovi. Za pravilno izreko pa to ne zadostuje. Pri ZZZZ lahko otroci občutijo vibracije, če položijo roko pod brado.</p>
<p><u>ČU EN ALI, PIJE ČAJ (Č)</u> ČU EN ALI PIJE ČAJ. ČOKOLADA, ČRNA KAVA, ČAJ, TAM TE ČAKA ČU EN ALI. ČU, ČO, ČA, ČE, ČI, EN, DVA, TRI, ČAJ POPIJ ŠE TI!</p>	<p>Izštevanko spremljamo s hitrimi, ostrimi gibi. Razdelimo si vloge. Kdo bo natakar? Ostali sedemo na stole za mizico in pijemo čaj. Kdo še ni dobil čaja?</p>	<p>Igra je namenjena utrjevanju ali poslušanju glasu Č, lahko pa je uvod v pitje čaja kot izštevanka in nagajivka. Jezik je dvignjen, oblikovan v skledico in stisnjen ob zgornje dlesni, sledi izpih skozi ustnice, oblikovane v šobico.</p>
<p><u>ŠKORNJI (Š)</u> ŠPELA ŠKORNJE JE OBULA: ŠLOP-ŠLOP-ŠLOP, ŠLOP-ŠLOP-ŠLOP. ŠLA JE V LUŽO IN ŠKROPILA: ŠKLOP-ŠKLOP-ŠKLOP, ŠKLOP-ŠKLOP-ŠKLOP. PA SE MAMA JE UJEZILA, VEN IZ LUŽE JO PODILA: ENA, DVA, TRI, POJDO VENKAJ TI! VSI JO NAPODIMO: LŠŠŠŠŠŠU! LŠŠŠŠŠŠU! BOŠ ŽE ŠLA ALI NE?</p>	<p>V ritmu izštevance počasi hodimo v krogu, kot da bi imeli obute prevelike škornje: šlop-šlop-šlop (glas Š tvorimo v priklonu in pri tem z ustnicami napravimo obliko šobice). Izberemo otroka – žabico, ki bo sredi kroga pomagal pihati: LŠŠŠŠŠŠ! V drugi kitici hodimo navznoter, v sredino kroga, kjer čepi žabica. Zacopotamo z nogami: ŠKLOP-ŠKLOP-ŠKLOP.</p>	<p>Izštevanka je oblikovana tako, da je glas Š najlažje izgovorljiv. Glas L dvigne konico jezika navzgor. Pri hoji s škornji ŠLOP-ŠLOP-ŠLOP v priklonu močno izpihnemo, da je glas Š glasnejši. Skledico z jezikom, ki je pred izpihom stisnjena ob zgornje zobe zadaj, pa prej nakažemo z roko, kot da bi zajemali vodo. Globok vdih, da je več izpišnega zraka. LŠŠŠŠU! ... ŠŠŠŠ ... Ali slišiš glas Š?</p>
<p><u>ŽIGA, ŽOGA IN ŽABA (Ž)</u> ŽIGA SE JE ŽOGAL, ŽOGA DŽŽŽUM V LUŽO. VEN IZ LUŽE ŽABA: DŽUM-DŽUM-DŽUM, DŽUM-DŽUM-DŽUM. ŽIGA ŽABO JE LOVIL, DŽUM-DŽUM-DŽUM, SVOJO ŽOGO MOKRO PA KAR V LUŽI JE PUSTIL. ENA, DVA, TRI, ZDAJ PO ŽOGO POJD TI!</p>	<p>Posnemamo gibanje žabice: DŽUM, DŽUM, DŽUM...</p>	<p>Glas D ozveni glas Ž. Slednjega izgovarjamo za zgornjimi zobmi; z jezikom naredimo skledico, ki jo stisnemo ob zgornje dlesni. Ustnice oblikujemo v šobico in močno pihnemo. Zrak zadržimo z jezikom, s katerim podrgnemo za zgornjimi zobmi (sliši se, kot bi žagali). Zelo pozorno poslušamo. Glas Ž je zvoneč, zato ga ozvenimo z glasom D in M.</p>

7. ZAKLJUČEK

Glavni namen zgodnjega odkrivanja primanjkljajev pri učencih je zmanjševanje možnosti negativnih posledic za otroka, ki bi jih bil deležen zaradi šolskega neuspeha. Pozitivni učinki preventive vplivajo tako na šolsko uspešnost in počutje otroka kot tudi na razvoj pozitivne samopodobe. Preventiva in pomoč vplivata na ljubezen do pisane besede in posledično večjo dostopnost do podatkov. Zgodnji poseg je namreč učinkovitejši od poznejših posegov, pa tudi najbolj ekonomičen: zmanjšuje število šolsko neuspešnih otrok, zmanjšuje čakalne vrste pri strokovnjakih, nenazadnje zmanjšuje tudi socialne, emocionalne in psihične posledice. Zato je izjemno pomembno opazovati otroke že v zgodnjem šolskem obdobju in prepoznati tiste, ki kažejo tveganje za učne težave.

Gibanje je prvotna oblika izražanja. Glas je vedno spremljan z gibanjem. Ob gibanju je glas veliko lažje pridobiti in tudi otrok si ga na ta način lažje zapomni. Predstavljene pesmi so učinkovit pripomoček za preprečevanje, zmanjševanje in odpravljanje težav otrok, ki so rizični za nastanek specifičnih učnih težav ter so dobrodošel in dragocen pripomoček v kompenzacijskih programih zgodnje pomoči v predšolskem obdobju. Primerne so tudi za otroke v začetku procesa opismenjevanja. Spodbujajo pravilno izreko glasov, slušno razlikovanje in zavedanje glasov. Temeljijo na igri, ki omogoča aktivno učenje ter hkrati spodbuja in razvija socialne odnose med vrstniki. Izvajajo se lahko v skupini otrok ali individualno, v strokovni obravnavi. Uporabljajo jih lahko vzgojitelji v vrtcu, učitelji na začetku prvega triletja, specialni pedagogi in logopedi ter seveda starši.

Zaključim lahko z besedami, da pravočasno odkrivanje učnih težav omogoča zagotavljanje ustrezne oblike in intenzitete podpore in pomoči, kar pa ugodno pripomore k razvoju otrokove samopodobe.

Predstavljene pesmice in igrice toplo priporočam, saj se bodo otroci ob njih radi poigrali z glasovi in razvijali svoje jezikovne spretnosti.

LITERATURA IN VIRI

- [1] B. N. Lesjak Skrt, Glasovi v gibanju in igri. Društvo Bravo, 2008
- [2] B. Kroflič in A. Gjud, Igra z gibi 1,2,3. Radovljica: Didakta, 1990/1991/1992
- [3] Pojte, pojte drobne ptice, preženite vse meglice (slovenske ljudske pesmice za otroke). Ljubljana: Mladinska knjiga, 1986
- [4] O. Zupančič, Ciciban, ciciban, dober dan. Ljubljana: Mladinska knjiga, 1980
- [5] M. Batistič Zorec, L. Marjanovič Umek in K. Lešnik Musek, Otrokov razvoj v starostno heterogenih skupinah v vrtcu. Ljubljana: Pedagoška fakulteta, 1996
- [6] L. Bognar, Igra pri pouku na začetku šolanja. Ljubljana: DZS, 1987
- [7] I. Mrak Merhar, L. Umek, J. Jemec in P. Repnik, Didaktične igre in druge dinamične metode. Ljubljana: Salve, 2013
- [8] B. Opara, Dodatna strokovna pomoč in prilagoditve pri vzgoji in izobraževanju otrok s posebnimi potrebami. Ljubljana: Center Kontura, 2015
- [9] S. Pečjak, Z igro razvijajmo komunikacijske sposobnosti učencev. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo, 2009
- [10] Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami. Uradni list Republike Slovenije, št. 58 (2011)
- [11] P. Erjavec, Kvalitativni vidiki bralnega razumevanja v 2. razredu osnovne šole. Magistrsko delo. Univerza v Mariboru: Pedagoška fakulteta, 2015
- [12] M. Kavkler, Zgodnje odkrivanje otrok s specifičnimi učnimi težavami (splet). Dostopno na naslovu: <https://www.drustvo-bravo.si/prispevki/strokovni-prispevki/>.
- [13] L. Magajna, Razvoj bralnih strategij – vloga kognitivnega in fonološkega zavedanja ter fonološke strukture jezika. Doktorska disertacija. Ljubljana: Filozofska fakulteta, 1994
- [14] L. Magajna in M. Velikonja, Učenci z učnimi težavami. Prepoznavanje in diagnostično ocenjevanje. Ljubljana: Pedagoška fakulteta, 2011
- [15] B. Šali, Motnje v branju in pisanju. Ljubljana: Zavod SR Slovenije za rehabilitacijo invalidov, 1975

DEKLIŠKI NOGOMETNI ODDELEK – POT K ODLIČNOSTI V ŠOLI IN ŠPORTU

POVZETEK

V zadnjem desetletju pospešeno potekajo procesi približevanja vrednotenja ženskega športa moškemu. Veliki premiki se dogajajo zlasti v ženskem nogometu, kjer si v različnih sferah prizadevamo zmanjšati razliko v dojemanju vrednosti rezultatov moških in žensk in dojemanju same vključenosti v tekmovalni proces. V ta proces smo pred desetimi leti vstopili tudi na Gimnaziji Šiška in v sodelovanju z Nogometno zvezo Slovenije ustvarili projekt Dekliški nogometni oddelek. V pričujočem prispevku želim predstaviti primer dobre prakse na Gimnaziji Šiška, kjer smo razvili sistem vzporednega srednjega šolanja in ukvarjanja s športom na najvišji ravni v starostni kategoriji od petnajst do osemnajst let. Inovativne rešitve delovanja sistema so v slovenskem prostoru unikum in omogočajo odlične rezultate projekta. Ti kažejo izjemne učinke sinergije športnih in pedagoških delavcev v projektu. Dekleta vključena v projekt se skozi šolanje naučijo racionalne rabe časa. Zmorejo v kratkem času usmeriti pozornost iz športne dejavnosti na šolsko delo. Dekleta zmorejo skozi program vedno bolj jasno sprejemati odločitve, usklajevati športne in šolske obveznosti in uspejo smotno izrabljati čas. Tista dekleta, ki živijo v domu pa postanejo samostojna in ob koncu pripravljena na bolj samostojno življenje. Poudariti pa je treba tudi hkratni velik športni napredek v smislu tehnične, taktične in telesne pripravljenosti. Vsa dekleta, ki so končala program Gimnazija, so uspešno zaključila šolanje z opravljeno maturo in se hkrati uspešno vključila v članske nogometne ekipe doma in v tujini. Nekatere od njih so vključene v najbolj zveneče profesionalne klube v Evropi. Takšen model dela z mladimi športniki je mogoče ob ustreznih materialnih pogojih izpeljati tudi v drugih športnih panogah. Potrebna je ustrezna športna infrastruktura v bližnji okolici šole, interes panožne športne zveze ter ustrezno usposobljen strokovni kader, ki vodi šolski del projekta.

KLJUČNE BESEDE: šola, šport, nogomet, dekliški nogomet

GIRLS' FOOTBALL CLASS – THE PATH TO EXCELLENCE IN SCHOOL AND SPORT

ABSTRACT

In the past decade, there has been a significant effort to bridge the gap in the valuation of women's sports compared to men's sports. This progress is particularly noticeable in women's soccer, where we strive to reduce the disparity in the perception of female and male results and the inclusion of women in the competitive process across various domains. A decade ago, Gimnazija Šiška, in collaboration with the Football Association of Slovenia, initiated a project known as the Girls' Soccer Department. In this article, I would like to present an example of a good practice executed at Gimnazija Šiška, where we have developed a system of parallel high school education and high-level sports involvement for individuals aged fifteen to eighteen. Innovative system functioning approaches are unique in the Slovenia and have yielded excellent results of the project. These results demonstrate the remarkable synergy between sports and educational professionals involved in the project. Girls, involved in the project, learn to use their time rationally throughout their education. They can quickly shift their focus from sports activities to school work. Through the program, girls become increasingly adept at making decisions, coordinating sports and academic responsibilities and effectively managing their time. Those girls living in dormitories become independent and, by the end, are prepared for a more autonomous life. It is also important to emphasize the simultaneous significant progress in sports in terms of technical, tactical, and physical preparedness. All the girls who completed the high school program successfully graduated with a high school diploma and at the same time integrated into professional women's soccer both nationally and internationally. Some of them are part of the most prestigious professional clubs in Europe. Such a model of working with young athletes can also be implemented

in other sports sectors if the material conditions are right, Adequate sports infrastructure is needed in the immediate vicinity of the school, the interest of the national sport federation and a suitably qualified professional staff leading the school part of project.

KEYWORDS: school, sports, soccer, girls' soccer

1. UVOD

V začetku devetdesetih let je dlje trajajoča ideja o večjem prilagajanju šole športnikom postala stvarnost. Ustanovljen je bil športni oddelek na Gimnaziji Šiška. Pet let kasneje je dozorela ideja o nogometnem oddelku na tej gimnaziji. Šlo je za skupno idejo Nogometne zveze Slovenije in Gimnazije Šiška. Ustanovljen je bil tako imenovan »college« nogometni oddelek, v katerem so bili zbrani zgolj nogometaši. Ti dijaki so skupaj bivali, se šolali in trenirali. Številni izmed njih so v preteklosti igrali nogomet na najvišji ravni v Sloveniji, nekateri ga celo še danes. Nekateri izmed njih, ki so se odločili za to negotovo, a cenjeno pot, pa so uspeli ustvariti profesionalno kariero v mednarodnem, vrhunskem nogometu.

Ženski nogomet je bil v času nastanka fantovskega nogometnega razreda v ozadju in na relativno nizki razvojni in kvalitetni stopnji. Kakor so se razvijali družbeni procesi, je tudi šport žensk, zlasti nogomet, postajal vedno bolj enakovreden moškemu. Tako so se vpisala v športni oddelek na Gimnaziji Šiška tudi nekatera dekleta, ki so se resno spoprijela z izzivi te izjemno razširjene in družbeno zelo vplivne športne panoge. Nina Predanič, Lara Prašnikar, Manja Benak in Pamela Begič so bile nosilke zametkov organiziranega dela z nogometašicami na Gimnaziji Šiška. Uspete so napraviti kvaliteten preskok in se kasneje udelejevati tudi v evropskem nogometu. Naštete dijakinje so bile v času svojega šolanja priključene moškim vadbenim skupinam. Nakazovala se je potreba po bolj načrtnem delu z dekleti.

V pričujočem prispevku je prikazan primer dobre prakse dela z dijakinjami nogometašicami. V ospredje projekta so postavljene mlade tekmovalke in ne vrhunski šport. V veliki meri gre za graditev in razvijanje varovalnih mehanizmov, ki bodo ščitili te mlade perspektivne športnice pred številnimi pastmi, ki jim grozijo prav s strani vrhunskega športa, katerega del nameravajo in poskušajo postati.

2. PROJEKT DEKLIŠKI NOGOMETNI ODDELEK

V šolskem letu 2014/2015 je dozorela ideja, da v gimnazijskem programu v enem oddelku združimo nogometašice. V sodelovanju z Nogometno zvezo Slovenije je nastal projekt Dekliški nogometni oddelek. Vpeljava tega projekta ni bila izključno v funkciji razvoja vrhunskega športa. Torej ni v ospredju pozornosti vrhunski šport sam, temveč mlada dekleta, ki se za vrhunske športnice pripravljajo. S tem projektom želimo doseči, da bi bili športni dosežki v dobi rasti in razvoja ter dozorevanja in oblikovanja osebnosti podrejeni potrebam tega razvoja in ne obratno. Tega cilja brez optimalne skladnosti procesa izobraževanja in procesa športnega napredovanja bodočih vrhunskih tekmovalk ni mogoče doseči.

Cilj projekta je torej vsem nogometašicam zagotoviti visoko raven storitev na šolskem in nogometnem področju. Ustvarjamo igralke najprej v korist nogometnih klubov, šele nato pa tudi za različne reprezentančne selekcije. Produkt projekta so tako pozitivno naravnane, celostne in športno naravnane osebnosti.[1]

Snovalci projekta smo se odločili, da bomo projekt izvajali v splošnem gimnazijskem oddelku in ne v športnem oddelku gimnazije. Odločitev je sledila temeljitemu razmisleku, kje bo projekt lahko najbolj optimalno potekal. Dekletom bi ob velikem številu športnikov v športnem oddelku težko zagotovili vse potrebne prilagoditve učnega in trenažnega procesa. V splošnih

oddelkih gimnazije je športnikov manj in je lažje organizirati in izpeljati zelene aktivnosti, potrebne za optimalno delovanje projekta.

Dijakinje in njihovi starši ob vpisu v šolo podpišejo tripartitni dogovor, ki natančno opredeljuje pravice in dolžnosti vseh zavezujočih – dijakinj, Gimnazije Šiška in Nogometne zveze Slovenije. Ob podpisu pogodbe prejmejo športno opremo, namenjeno uporabi v trenažnem procesu.

Gre torej za običajen gimnazijski program, predpisan s strani države. Namenjen je pripravi na študij in se konča z maturo.[2] Ker gre za najzahtevnejši srednješolski program, so poleg ustreznih sposobnosti potrebne tudi dobre delovne navade, saj dijakinje vzporedno opravljajo dve dejavnosti, ki zahtevata polno osredotočenost in motiviranost.

Nekatera dejstva in okoliščine se v praksi kažejo kot zelo pomembne, v posameznih segmentih celo odločujoče, za uspešno izvajanje projekta. Gimnazija Šiška leži v mirni stanovanjski soseski. V neposredni bližini je športni park z nogometnimi igrišči. Dijaški dom Gimnazije Šiška za dijakinje iz oddaljenejših krajev je v sklopu šole. Šola in dijaški dom loči le skupno dvorišče. Na istem dvorišču je tudi jedilnica za hkratno prehranjevanje do dvesto dijakov. Urejena prehrana je izjemno pomembna za mlade športnike. V sklopu dijaškega doma je tudi prostor za fizioterapevtske dejavnosti in prostor, kjer svojo dejavnost opravlja športni psiholog. Vsi relevantni objekti so prikazani na sliki 1.

Na šoli je pedagoški kader izkušen v delu s športniki. Gre za učitelje, ki poznajo tudi ustroj in zahteve športa na višji ravni udejstvovanja in zmorejo to tudi upoštevati pri učnem procesu predmeta, ki ga poučujejo. Trenažni proces namreč vključuje tudi jutranje in dopoldanske treninge, priprave ter različne druge aktivnosti, ki jih šport zahteva.



SLIKA 1 [3]: Vsi objekti, v katerih poteka projekt, so v neposredni bližini šole, kar omogoča veliko učinkovitost in majhno izgubo časa za pot od šole do treninga.

Ta vedno bolj privlačen, obsežen in zelen projekt s strani mladih športnic je zahteval velike in pomembne prilagoditve v organizaciji dela na šoli in tudi ustrezne premike v ustroju in delovanju Nogometne zveze Slovenije.

a) Vodenje projekta in sodelujoči v projektu

Projekt ni voden enostransko, pač pa za dobro delovanje vseh delov projekta skrbi ekipa ljudi, vsak s svojo nepogrešljivo vlogo. Vsi, vključeni v projekt ter njihove vloge in medsebojna sodelovanja so prikazana na sliki 2. Vloga in naloge se prepletajo, zato je potrebno stalno

usklajevanje. Tedensko se na rednih koordinacijskih sestankih srečujejo razrednik, pedagoški in športni koordinator, trener oziroma vodja nogometnega trenažnega procesa zveze Slovenije ter vzgojitelj dijakinj, ki bivajo v domu. V proces vodenja je vključen tudi ravnatelj šole. Občasno je po potrebi vključena še svetovalna služba in zunanji strokovni sodelavec športni psiholog. Organigram projekta kaže na dejstvo, da je za uspešno delovanje potrebno veliko sodelovanja, usklajevanja in prilagajanja.



SLIKA 2: Za uspešnost projekta je nujno potrebno dobro sodelovanje vseh udeležencev.

b) Športni del projekta

Športni del projekta je zasnovan tako, da imajo sodelujoče dijakinje ob rednih šolskih obveznostih vadbo organizirano tudi v jutranjem času. Gre za specialne nogometne vadbene enote – treninge ter vadbene enoto namenjeno telesni pripravi, kar prikazuje slika 3. Poleg tega imajo še dva sklopa športne vzgoje. Dijakinje imajo možnost izvajati tudi regeneracijsko-preventivno vadbo in individualne programe vadbe.

URA		PON	TOR	SRE	ČET	PET
PU	7:10-7:55	GUD	Trening NZS	GUD	Trening NZS	GUD
1	8:00-8:45		Trening NZS		Trening NZS	
2	8:50-9:35		Trening NZS		Trening NZS	
3	9:40-10:25					
Odmor	10:25-11:05	O	D	M	O	R
4	11:05-11:50					ŠVZ
5	11:55-12:40					ŠVZ
6	12:45-13:30		ŠVZ			
7	13:35-14:20		ŠVZ			
8	14:25-15:10	Trening NZS	GUD	Trening NZS	GUD	GUD
		Trening NZS		Trening NZS		

SLIKA 3: Dekleta imajo v urnik vključeno tudi dopoldansko vadbo. V urnik so vključene tudi govorilne ure za dijakke (GUD), kjer dekleta nadomestijo ali utrjujejo snov, ki so jo zaradi športnih obveznosti zamudile.

Termini nogometnih treningov so skrbno izbrani, in sicer tako, da omogočajo pravočasen prihod v šolo in odhod v lastno okolje, domov, na tekme in treninge svojih klubov tudi nogometnašicam iz oddaljenih krajev. Udeležence projekta prihajajo iz vseh slovenskih regij. Hkrati so termini treningov izbrani tako, da čim manj posegajo in motijo pouk. Zato je ogromno časa in energije namenjene prav pripravi urnikov in oblikovanju pouka.

Za izvedbo nogometnih treningov je odgovorna Nogometna zveza Slovenije. Zelo pomembno je, da sta v trenažni proces vključeni tudi selektorici kadetske reprezentance Slovenije (WU17) ter mladinske reprezentance Slovenije (WU19). Na ta način imata boljši pregled nad razvojem potencialnih reprezentantk, hkrati pa s tem zagotavljamo najvišji nivo strokovnosti dela. Nezanemarljivo je tudi dejstvo, da vključenost najvišjih avtoritet na tem področju daje verodostojnost projektu samemu. Poleg njih sodeluje v procesu nogometne vadbe tudi trener vratark, več drugih trenerjev in fizioterapevtka.

Športna vzgoja predstavlja del trenažnega procesa. Namen športne vzgoje je predvsem podpora trenažnemu procesu v smislu širjenja motorične baze in regeneracije. Količina in način izvedbe športne vzgoje v splošnem gimnazijskem programu sta prilagojena zahtevam projekta. Športna vzgoja je na urniku dvakrat tedensko po dve šolski uri, torej štiri šolske ure tedensko. Dekleta so pri športni vzgoji združena z dijaki, praviloma nogometaši, kar ni običajno. Namen takega načina združevanja z dijaki je večja intenzivnost vadbe in zahtevan večji energetski vložek nogometašic. V obdobju povečanih obremenitev bodisi zaradi klubskih, bodisi reprezentančnih obveznosti, pa je ta čas namenjen rehabilitacijski in sprostilni vadbi. Za organizacijo tega dela in uravnavanje obremenitev ter usklajevanjem le teh z nogometnim delom je zadolžen športni koordinator.

Analiza dela in predvsem primerjava z mednarodno konkurenco na različnih tekmah je pokazala manko slovenskih mladih nogometašic na področju telesne pripravljenosti. Zato smo v zadnjih letih ta del vadbe vpeljali v projekt. Vadba je namenjena predvsem razvoju moči in je individualizirana glede na trenutne sposobnosti deklet. V ta namen se opravlja tudi redne meritve telesnih sposobnosti, posebej moči.

Omeniti je potrebno, da v primeru poškodb in drugih zdravstvenih zadržkov, če je le mogoče, dekleta opravljajo vadbo po njim prilagojenem programu za čimprejšnjo vrnitev v običajen trenažni proces. Zato v ta del po potrebi vključujemo tudi zunanjega strokovnega sodelavca fizioterapevta.

c) Šolski del projekta

Izjemno pomemben je šolski, učni del projekta. Nad njim ob sodelovanju razrednika in učiteljev bdi pedagoški koordinator. V začetku vsakega šolskega leta z dijakinjami glede na planirane športne obremenitve pripravi tudi plan ocenjevanj. Pogosto ga je potrebno dopolnjevati ali vsaj delno prilagoditi. Dijakinja v takem primeru skupaj s pedagoškim koordinatorjem poišče najboljšo opcijo nadomestitve zamujenega. Kljub temu pa dobro planiranje učnih obveznosti dijakinjam omogoča lažje načrtovanje aktivnosti. Sodelovanje pedagoškega koordinatorja in dijakinje se je izkazalo kot eden temeljnih elementov projekta.

Posebnost predstavljajo dekleta, ko so zaradi velikega športnega napredka že zgodaj odšla v tujino. Ta opravljajo šolske obveznosti na daljavo. Tak način dela zahteva veliko napora, ambicioznosti, predvsem pa samodiscipline dijakinje same. Zahteva pa seveda tudi pripravljenost in zagnanost pedagoških delavcev. Delo v teh primerih ni vezano zgolj na čas, ko so učitelji v šoli. Pogosto so konzultacije ali ocenjevanja vezana na popoldneve, večere, celo vikende, na čas, ko dijakinja nima športnih obveznosti. Takšen način dela ima tudi določene tehnične zahteve, ki so pogoj za korektno in uspešno opravljanje šolskih obveznosti.

SLIKA 4: Plan ocenjevanja in obveznosti je živo tkivo in v primeru športno zelo obremenjenih dijakinj zahteva veliko prilagajanj in popravkov.

Dijakinje, vključene v projekt, zaradi usmerjenosti v trenažni proces niso prikrajšane za običajne šolske obveznosti in aktivnosti. V času šolanja se odpravijo v dve, lahko tudi tri šole v naravi. V prvem letniku v jesensko, kjer se spoznajo s pedagoškim, športnim koordinatorjem, razrednikom in med seboj, navadijo eden na drugega in spoznajo tudi pravila sodelovanja, ki veljajo v času šolanja na Gimnaziji Šiška. V drugem letniku se udeležijo zimsko šolo v naravi s smučanjem in tekom na smučeh. V tretjem letniku pa dijakinje lahko izberejo tudi poletno šolo v naravi z učenjem potapljanja, surfanja in supanja.

Opisani model delovanja bi bil za pospešen razvoj drugih športnih panog zelo primeren, če ne kar nujen. Možno bi ga bilo udejaniti v okoljih s primernimi pogoji. Klasični športni oddelki zaradi razdrobljenosti po športih tako usmerjenega in večstransko vodenega projekta niso najprimernejši. Če je v oddelku deset in več različnih športov je izjemno težko, na prej opisani način organizirati vadbo in učni proces. Pričujoči model bi bilo moč uporabiti na šolah, ki so dobro organizirane. Zahteva tudi ustrezne prostorske rešitve in možnosti. Za takšen model so torej primerna okolja z ustrezno športno infrastrukturo. Tak model bi torej lahko izvajala izobraževalna okolja kjer je v bližini nogometno igrišče ali vsaj ustrezna travnata površina. Šola oziroma izobraževalno okolje bi za tak model dela lahko strokovne delavce usposobila za dela in naloge športnega in pedagoškega koordinatorja. Seveda je potrebno ustrezno pripraviti tudi razrednika in učiteljski zbor. Tak model je izvedljiv v drugih športnih panogah le v kolikor so te dobro organizirane in imajo dovolj množično udejstvovanje mladih v posameznih športnih panogah. Množičnejše, finančno močnejše zveze, predvsem pa zveze z vizijo razvoja zmorejo usmeriti energijo in denarna sredstva tudi v ta segment. Vpeljava takega projekta je mogoča ob dobrem sodelovanju šole in panožne zveze. To je gotovo realno mogoče in lahko izvedljivo za različne športne panoge ali dejavnosti nasploh, kjer so prostorske zahteve manjše in je potrebna le dobra organiziranost in entuziazem vpetih v projekt. Dejstvo je, da je vsaj v ekipnih športih razvoj mladih kvalitetnejši in hitrejši ob bolj skladnem, usmerjenem in dobro vodenem trenažnem procesu in hkratnem učnem procesu.

3. SKLEP

Primer dijakinj nogometašic na Gimnaziji Šiška, vključenih v projekt Dekliški nogometni oddelek, je lahko pomemben navdih za celotno športno skupnost. Projekt, ki je začel delovati v šolskem letu 2014/15, predstavlja odličen primer sodelovanja med Gimnazijo Šiška in panožno športno zvezo (Nogometno zvezo Slovenije). V projekt Dekliški nogometni oddelek je bilo, oziroma je, na Gimnaziji Šiška vključenih petinšestdeset deklet nogometašic. Večji del teh deklet je vključen v različne reprezentančne selekcije. Pomemben rezultat projekta je tudi dejstvo, da je v članski reprezentanci med dvajsetimi izbrankami trenutno kar polovica igralk, ki so bile vključene v projekt na Gimnaziji Šiška. V mlajših starostnih kategorijah pa je ta delež še precej višji.

Vključenost dijakinj gimnazijk v predstavljeni projekt ob vzporednih nogometnih treningih in telesni pripravi omogoča tem mladim nogometašicam, da razvijajo svoj športni potencial, gradijo svojo pozitivno naravnano osebnost in hkrati pridobivajo srednješolsko izobrazbo, ki jim bo omogočila tudi študij na univerzi.

To je ključno spoznanje in rezultat tega unikatnega projekta. Dijakinje se ne le izpopolnjujejo na nogometnem področju, temveč tudi razvijajo številne druge kompetence, zmožnost timskega dela in sposobnost premagovanja ovir. Pristop, ki združuje šolsko izobraževanje in vrhunski šport, je postal model, kako omogočiti mladim športnicam, da uresničijo svoje sanje in hkrati poskrbijo za svojo izobrazbo.

Pomemben poudarek je tudi na trajnostnih učinkih projekta. Dijakinje so postale ambasadorke enakosti v športu, spodbujajo zdrav življenjski slog in aktivno participacijo mladih deklet v športu. Njihov zgled navdihuje mlade športnice po vsej državi, da sledijo svojim sanjam in se neustrašno borijo za svoje cilje. Projekt Gimnazije Šiška in Nogometne zveze Slovenije je tako postal simbol uspešnega sodelovanja med izobraževanim sistemom in športom, ki je pripomogel k razvoju talentiranih mladih nogometašic ter krepitev položaja ženskega nogometa v Sloveniji.

ZAHVALA

Zahvaljujem se vsem sodelavcem v projektu Dekliški nogometni razred za vse ideje in podporo pri razvoju projekta, posebna zahvala gre ženi Trudi, moji tesni sodelavki v projektu in življenjski sopotnici, ki mi je s svojo spodbudo in drobnimi, a pomembnimi nasveti pomagala, da je ta prispevek sploh nastal.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Nogometna zveza Slovenije. Dekliški nogometni razred. https://www.nzs.si/Nogomet_za_vse/Igrisce/Dekliski_nogometni_oddelek

- [2] Gimnazija Šiška. Projekt z Nogometno zvezo Slovenije za dekleta. https://www.nzs.si/Nogomet_za_vse/Igrisce/Dekliski_nogometni_oddelek

- [3] Zemljevidi
<https://www.google.com/maps/place/Gimnazija+%C5%A0i%C5%A1ka/@46.0698172,14.4934964,598m/data=!3m2!1e3!4b1!4m6!3m5!1s0x476532b98a253ee7:0x1ab9f4dbb79f80e!8m2!3d46.0698172!4d14.4960713!16s%2Fg%2F121vfhn?authuser=0&entry=ttu>

ZMANJŠEVANJE ZAVRŽENE HRANE KOT TRAJNOSTNI VIDIK V PREHRANI V VRTCU MANKA GOLARJA GORNJA RADGONA

POVZETEK

V predšolskem obdobju je zgled odraslih ključnega pomena pri odnosu do hrane. Pomembno je tudi, da otroke naučimo odgovornosti do hrane, da je čim manj zavržemo. To je bil razlog, da smo se v vrtcu Manka Golarja Gornja Radgona, enota Črešnjevci, v oddelku 2-4 let odločili, da bomo izvedli raziskavo o zavrženi hrani, preko vsakodnevnega spremljanja, v določenih obdobjih. Pri raziskavi nas je zanimalo začetno in končno stanje zavržene hrane. Konkretni ukrepi, ki so pripomogli k izvajanju strategij za zmanjšanje količin zavržene hrane ter hkrati spodbujanje trajnostne prehrane so naslednji: omogočen je samopostrežni način prehranjevanja, enkrat tedensko izbira med dvema menijema, sodelovanje z lokalnimi ponudniki pripomore k boljšemu ozaveščanju o izvoru hrane in spodbuja trajnost, razvijanje sezonskega načrta obrokov z organizatoriko prehrane, vodenje in analiza evidenc o zavrženi hrani ter spodbujanje recikliranja živil. Naš največji izziv je bil neješčnost juhe, na začetku meritev smo je v kuhinjo vračali tudi po polovico. Pri spodbudi smo bili uspešni v tolikšni meri, da smo v kuhinjo postopoma pričeli vračati prazne jušnike. Iz 50 % zavržene juhe smo prišli na 0 %. Rezultat kaže, da je bil naš cilj dosežen. Razmišljanje o manjši količini zavržene hrane je pripeljalo do ponovne uporabe živil. Tako smo s pomočjo staršev, starih staršev in lokalnega gostinca z otroki pripravljali reciklirane jedi. Iz ostankov riža smo pripravili rižev narastek, iz zelenjave - zelenjavno juho, iz krompirja - krompirjeve polpete in podobno. Na podlagi končnih ugotovitev bomo to dobro prakso prenesli v ostale oddelke tako našega, kakor drugih vrtcev.

KLJUČNE BESEDE: vrtec, zdrava prehrana, trajnost, zmanjševanje zavržene hrane

REDUCING FOOD WASTE AS A SUSTAINABLE ASPECT OF NUTRITION IN THE MANKO GOLAR KINDERGARTEN GORNJA RADGONA

ABSTRACT

The example set by adults in pre-school years is crucial for children and their relationship with food. Teaching children responsibility towards food is key to reducing food waste. In order to measure the level of food waste and to reduce it, research was conducted in the kindergarten of Manko Golar Gornja Radgona, unit Črešnjevci, with the 2-4 year-old group. Through daily monitoring, initial and final states of food waste were measured. Actions were conducted to reduce food waste and encourage sustainability: self-service, menu selection once a week, working with local food providers, developing a seasonal meal plan, recording and analysing data and re-use of food. The biggest challenge was to make children like the soup that they were served. At the beginning of the measurements, we were returning half of the soup we had received back to the kitchen. Through encouragement they started to enjoy it and return empty bowls to the kitchen. This means that we have gone from 50% of the soup being thrown away to 0%, this result shows that the goal has been achieved. Thinking about reducing food waste has also led to the reuse of leftover food. With the help of parents, grandparents and a local caterer, we prepared recycled meals with the children. Leftovers of rice, vegetables and potatoes were reused to create new dishes such as baked rice custard, vegetable soup and potato fritters. As a result, this positive practice will be transferred to other departments within the kindergarten and to other kindergartens.

KEYWORDS: kindergarten, healthy nutrition, sustainability, reducing food waste

1. UVOD

Hrana je dobrina življenjskega pomena, natančneje dobrina za zadovoljevanje osnovnih človekovih potreb. Na eni strani velja podatek, da tretjino pridelane hrane zavržemo, po drugi strani pa se soočamo s problemom lakote. In to je izziv današnjega časa. Če ne bomo prevzeli novih ukrepov, se bo stanje še poslabšalo, kajti prebivalstvo iz leta v leto narašča. Prav tako pa k zavrženi hrani sodijo tudi izzivi in razmišljanja o socialnih, okoljskih in ekonomskih problemih. Hrana, ki jo zavržemo, predstavlja zavrženo vodo, energijo in naravno bogastvo. Zato moramo iskati rešitve v smislu trajnosti, da bo odpadkov čim manj – tudi na področju prehrane [2].

Odpadna hrana je žal tema, ki jo lahko redno spremljamo v medijih. V zadnjem letu so bile večkrat izpostavljene tudi prevelike in nespremenljive količine zavržene hrane v vzgojno - izobraževalnih ustanovah.

Zgoraj zapisan stavek je bil pobuda k temu, da smo se v Vrtnu Manka Golarja Gornja Radgona, v oddelku 2-4 let lotili izziva odpadne hrane. Razmišljali smo o možnostih, ki jih imamo kot strokovni delavci, da bi pri otrocih privzgojili čut odgovornosti do hrane. Naš glavni cilj je bil zmanjšati količino odpadne juhe. Hkrati pa otrokom omogočiti in predati izkušnjo, da je tudi hrano, ki ostane, moč reciklirati in ponovno uporabiti. Prepričani smo, da lahko vsi deležniki pripomoremo k znižanju odpadne hrane, na posreden ter tudi neposreden način. Otroke je potrebno vzpodbuditi njihovi razvojni stopnji primerno in pri tem uporabiti različne načine, v katere bodo izkustveno vključeni. Gre za majhne, a pomembne korake, pri katerih se obrestuje vztrajnost. To bo eden izmed prispevkov k ohranjanju našega planeta takšnega, kot si ga želimo tudi za prihodnje rodove.

2. ZAKAJ JE OZAVEŠČANJE O TRAJNOSTNIH VIDIKIH V PREHRANI TAKO ZELO POMEMBNO?

Raziskovalci ocenjujejo, da je vsak osmi prebivalec na Zemlji lačen, vsak tretji trpi zaradi pomanjkanja hrane, a vendar po statistikah Evropske okoljske agencije rezultati kažejo na to, da se letno zavrže približno tretjina pridelane hrane. Hkrati pa ocenjujejo, da se bo morala proizvodnja hrane do leta 2050 povečati za 70 %, da bi zadovoljila potrebe naraščajočega števila prebivalstva.

Mnogi znanstveniki so zaskrbljeni zaradi lakote in zavržene hrane po svetu. Lakota je kompleksen problem, ki ga je mogoče rešiti s pravilnim upravljanjem virov in boljšo distribucijo hrane. Zavržena hrana pa je prav tako resen problem, saj predstavlja ogromno količino odpadkov in nepotrebnih obremenitev okolja. Znanstveniki poudarjajo pomen trajnostnega kmetijstva, boljše organizacije prehranske verige in ozaveščanja potrošnikov, da bi rešili te probleme. Poleg tega raziskujejo tudi nove tehnologije, ki lahko prispevajo k boljši uporabi virov in zmanjšanju zavržene hrane.

Konkretni podatki iz leta 2018 pravijo je vsak prebivalec Slovenije zavrnel 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 [6].

Ozaveščanje o trajnostnih vidikih v prehrani je izjemno pomembno, saj ima naše prehranjevanje neposreden vpliv na okolje, družbo in našo prihodnost. Z večjo ozaveščenostjo se lahko posamezniki odločajo za bolj trajnostne prehranske izbire, kar vodi v manjšo obremenitev okolja, boljše upravljanje naravnih virov, zmanjšanje odpadkov in boljšo kakovost življenja za vse.

Trajnostna prehrana se osredotoča na tri vidike trajnosti: ekonomski, okoljski in socialni vidik [5].

Ko govorimo o ekonomskem vidiku trajnosti imamo v mislih gospodarno rabo naravnih virov in dobičkonosnost proizvajalcev hrane. Pomembno je, da se hrana proizvaja in porablja na način, ki je dolgoročno vzdržen in omogoča ekonomsko dobičkonosnost proizvajalcev hrane [5].

Okoljski vidik trajnosti prehrane se osredotoča na varstvo okolja in ohranjanje naravnih virov. Hrana naj se proizvaja in porablja na način, ki zmanjšuje negativne vplive na okolje, kot so emisije toplogrednih plinov, izguba zemlje in biotske raznovrstnosti ter onesnaževanje zraka in vode [5].

Socialni vidik trajnosti prehrane pa se nanaša na zagotavljanje dostopnosti do hrane za vse ljudi, zagotavljanje pravičnih plačil in pogojev dela v kmetijstvu in hrani ter na spodbujanje zdravega in uravnoteženega prehranjevanja [5].

Pri trajnostni prehrani je pomembno, da se hrana porablja na način, ki zagotavlja pravične plače in pogoje dela za delavce v celotni prehranski industriji ter omogoča dostopnost hrane za vse ljudi, ne glede na njihov socialni in ekonomski status. Poleg tega pa trajnostna prehrana spodbuja zdrave prehranjevalne navade, ki imajo pozitivne učinke na zdravje ljudi in okolja [5].

Poleg tega trajnostna prehrana spodbuja inovacije v kmetijstvu, distribuciji hrane ter spodbuja razvoj okolju prijaznih praks, kar je ključno za dolgoročno ohranitev našega planeta. S tem ozaveščanjem lahko posamezniki postanejo bolj odgovorni potrošniki, kar prispeva k bolj trajnostni prihodnosti [5].

Po besedah profesorja filozofije J. Hawthorna se ljudje ne zavedamo, da v tem procesu ne izgubljammo samo velikanskih količin hrane, ampak tudi vode in energij. Kot enega večjih

problemov lahko izpostavimo tudi vrednost hrane v očeh potrošnika, ki je posledica padca cene hrane. Prav zaradi nizke cene pa kupci ne čutijo tako velike krivde ob metanju hrane [3].

3. NAČINI PREKO KATERIH DRUŽBO SPODBUDITI K TRAJNOSTI V PREHRANI?

Informiranje družbe o trajnosti v prehrani je pomembno za spodbujanje boljših okoljskih praks in zdravega načina prehranjevanja.

Obveščanje o trajnostnih vidikih prehrane je pomembno iz več razlogov:

- **Okoljski vpliv:** Prehrana ima pomemben vpliv na okolje, vključno s porabo vode, izpusti toplogrednih plinov in izgubo biotske raznovrstnosti. Ozaveščanje o trajnostnih praksah v prehrani pomaga zmanjšati negativne okoljske učinke.
- **Prehranska varnost:** Spremembe v podnebjju in izguba naravnih virov lahko vplivajo na prehransko varnost. Z ozaveščanjem o trajnostnih praksah se lahko prispeva k dolgoročni prehranski varnosti.
- **Zdravje ljudi:** Trajnostna prehrana običajno vključuje več zelenjave, sadja in manj procesirane hrane, kar je koristno za zdravje. S tem ljudem sporočamo, da lahko tudi njihove prehranjevalne navade prispevajo k njihovemu zdravju.
- **Družbena odgovornost:** Ozaveščanje o trajnostni prehrani spodbuja družbeno odgovornost in spremembe vedenja, ki so v korist okolju in prihodnjim generacijam.

Skupaj s pravilnimi informacijami in spodbudami lahko obveščanje o trajnostnih vidikih v prehrani prispeva k boljšemu razumevanju, zakaj je pomembno sprejemati trajnostne prehranske odločitve [1].

Spodaj je navedenih nekaj usmeritev, ki spodbujajo družbo k razmišljanju o trajnosti v prehrani:

- **Izobraževanje in osveščanje:** Organizirajte delavnice, predavanja in seminarje, ki osveščajo ljudi o pomenu trajnostne prehrane, vključno z vplivom na okolje, zdravje in družbeno odgovornost.
- **Promocija lokalnih in sezonskih izdelkov:** Spodbujajte uporabo lokalno pridelane hrane, ki je pogosto bolj trajnostna in ima manjši ogljični odtis.
- **Kampanje o zmanjšanju odpadkov:** Poučite ljudi o zmanjševanju odpadkov pri hrani in recikliranju, ter o pomenu hrane, ki se ne zapravi.
- **Sodelovanje z restavracijami in prodajalnami:** Spodbujajte restavracije in trgovine, da ponujajo bolj trajnostne možnosti prehrane ter označujejo jedi, ki so prijazne do okolja.
- **Socialni mediji in spletna prisotnost:** Uporabite platforme, kot so socialni mediji, za deljenje informacij o trajnostni prehrani in spodbujanje zavedanja.
- **Partnerstva z lokalnimi skupnostmi:** Sodelujte z organizacijami in lokalnimi skupnostmi, da skupaj ustvarite trajnostne prehranske projekte.
- **Prispevajte k zmanjšanju ogljičnega odtisa:** Spodbujajte ljudi, da razmislijo o svoji prehrani in kako lahko zmanjšajo svoj ogljični odtis, na primer zmanjšanje mesa v prehrani.

Pomembno je, da vzpostavite celovit pristop in spodbujate pozitivne spremembe v prehranskih navadah ljudi ter poudarjate koristi trajnostne prehrane za okolje, zdravje in družbo kot celoto. Vzgojno-izobraževalni zavodi so prepoznani kot tista okolja, kjer je možno s sistemskimi ukrepi pomembno vplivati na prehranjevalne navade in zdravje celotne populacije otrok in njihovih staršev [1].

4. KAKO SPODBUJATI TRAJNOSTNO PREHRANO MED NAJMLAJŠIMI V VRTCU?

Ozaveščanje otrok v vrtcu o izzivih odpadne hrane je pomembno, saj lahko že v zgodnjih letih razvijajo trajnostne navade. Načini kako to lahko dosežete so naslednji:

- Učenje prek zgodb in pesmic: Uporabite zgodbe, pesmice in ilustracije, ki otrokom pojasnijo, kaj je odpadna hrana, zakaj je problematična in kako lahko pomagajo.
- Vrtčevski vrt: Če je v vrtcu na voljo vrtiček, vključite otroke v gojenje zelenjave in sadja. To jim omogoča, da vidijo, kako hrana raste, kar povečuje spoštovanje do hrane in zmanjšuje odpadno hrano.
- Kuhanje in priprava hrane: Organizirajte dejavnosti, kjer otroci sodelujejo pri pripravi hrane. To jim pomaga razumeti vrednost hrane in truda, ki je vložen v njeno pripravo.
- Ločevanje odpadkov: Otroke naučite, kako ločiti odpadke, vključno z biološkimi odpadki, ki se lahko uporabijo za kompostiranje. Tako se jim pokaže, da hrano lahko uporabimo na trajnosten način.
- Obisk lokalnih kmetij: Organizirajte izlete na lokalne kmetije, kjer otroci lahko vidijo, od kod prihaja hrana, in se pogovarjajo s kmeti o trajnostnih praksah.
- Recikliranje embalaže: Otrokom lahko pokažete, kako se reciklira embalažo, kar vodi k manj odpadne plastike in drugih materialov.
- Pogovori in delavnice: S pogovori in delavnicami lahko otroke spodbudite k razmišljanju o svojih prehranjevalnih navadah, količini odpadne hrane ter načinih za zmanjšanje te težave.

Pomembno je, da se informacije predstavijo na način, ki je primeren za otroško starost, in da se spodbudi radovednost in pozitivno vedenje v zvezi z odpadno hrano [4].

5. PRIMER DOBRE PRAKSE O TRAJNOSTNEM REŠEVANJU IZZIVA ODPADNE HRANE V ODDELKU

V Vrtcu Manka Golarja Gornja Radgona, enota Črešnjevci, smo se odločili za celostni pristop pri seznanjanju otrok v starosti 2-4 let glede široke tematike hrana. Naša osrednja skrb je bila vzgoja otrok v odgovoren odnos do hrane in zmanjšanje količine zavržene hrane. Da bi dosegli ta cilj, smo se odločili za izvedbo raziskave, kjer smo natančno spremljali količino zavržene hrane v določenih obdobjih.

Naše raziskovanje se je osredotočalo na začetno in končno stanje zavržene hrane, pri čemer smo uporabili različne metode in dejavnosti za zmanjšanje količine hrane, ki konča kot zavržek.

Skozi to izkušnjo smo želeli otroke spodbuditi k zavestnemu ravnanju s hrano ter dvigniti ozaveščenost tako v otrokovem domačem okolju kot v širši skupnosti.

Celosten pristop, ki smo ga uporabili je pripeljal do razmišljanja o ponovni uporabi hrane, ki bi sicer končala kot odpadek. To smo izvajali v sodelovanju s starši, starejšimi družinskimi člani in lokalnim gostincem. Skupaj z otroki so pripravljali jedi, ki so vključevale preostalo hrano od prejšnjega dne.

Rezultati tega pristopa so bili obetavni, saj smo opazili večje razumevanje in spoštovanje do hrane ter večjo ozaveščenost o trajnostnem ravnanju s hrano. Poleg tega smo okrepili povezave med otroki, njihovimi družinami in lokalno skupnostjo.

Opis in rezultati raziskave so naslednji:

Največji izziv s katerim smo se spopadali je bil ta, da je bila juha pri otrocih nepriljubljena. Na začetku meritev je bila v kuhinjo vrnjena polovica prejete juhe. Časovni razpon med meritvami bil mesec dni. Izvedli smo 5 zaporednih meritev v prvem in drugem obdobju. Meritve so otroci beležili na obrazce, ki smo jih pripravili. Le-te smo imeli izobešene na vidnem mestu, kar je bila za otroke dodatna motivacija. Pri spodbudi z različnimi metodami smo bili uspešni v tolikšni meri, da smo v kuhinjo postopoma pričeli vračati prazne jušnike. Iz 50 % zavržene juhe smo prišli na 0 %.

Med izvajanjem raziskave o zavrženi hrani smo opazili, da se je količina zavržene hrane zmanjšala, ko so otroci aktivno sodelovali pri pripravi določenih jedi in razmišljanju o ponovni uporabi hrane. Otroci so postali bolj ozaveščeni o tem, koliko truda in virov je potrebnih za proizvodnjo hrane ter zakaj je pomembno, da hrano ohranjamo in ponovno uporabljamo. Prav tako so bili vključeni v samo načrtovanje jedilnika, izvajali so samopostrežni način prehranjevanja, izbirali med dvema menijema, vključeni so bili v gojenje zelenjave v vrtičku ob vrtcu, organizirali smo izlet do lokalne kmetije, kjer so otroci imeli priložnost videti od kod prihaja hrana,...

Vključevanje staršev, starih staršev in lokalnega gostinca je bilo ključno pri uspehu projekta. Staršem smo ponudili vključevanje v naše kuharije, stari starši so prinašali dragocene izkušnje in tradicionalne recepte, lokalni gostinci pa so prispevali s svojim strokovnim znanjem. To je okrepilo povezave med vrtcem in skupnostjo.

Skozi celoten projekt je bilo nemalo trajnostnih sporočil o hrani, kot so: zmanjšanje zavržene hrane, prepoznavanje datumov uporabe, shranjevanje hrane in recikliranje ostankov. Prav tako smo ozavestili ločevanje odpadkov in spoznali zakaj je to ključno za ohranjanje planeta. Otroci so postali ambasadorji trajnostnega ravnanja s hrano, ko so ta sporočila prenašali v svoje domače okolje.

Otroci so razvijali odgovorne navade in vrednote. Naučili so se ceniti hrano ter razumeti, da lahko vsak posameznik prispeva k zmanjšanju količine zavržene hrane.

Ta projekt je bil uspešen pri spodbujanju trajnostnega ravnanja s hrano med otroki, njihovimi družinami in skupnostjo ter je ponudil pomembne učne izkušnje za otroke v vrtcu.

6. SKLEP

Ob zaključku raziskovalnega dela lahko poudarimo, da je trajnostna prehrana ključna za ohranjanje okolja in zmanjševanja negativnih vplivov na planet. Strokovni delavci v vrtcih imamo ključno vlogo pri oblikovanju prehranjevalnih navad otrok in spodbujanju trajnostne prehrane, kar bo vplivalo na njihovo poznejšo okoljsko ozaveščenje.

Rezultati te študije in ugotovljeni primeri uspešnih praks bodo pomembni pri usmerjanju otrok v drugih oddelkih tako našega, kakor drugih vrtcev. Prav tako bodo izidi dobre prakse vplivali na pripravo gradiv za starše, s čimer bomo ozaveščali o pomenu zdrave prehrane ter spodbujali trajnostne prehranske odločitve, kar štejem kot prispevek k stroki.

ZAHVALA

Iskreno se zahvaljujem vodstvu Vrtca Manka Golarja Gornja Radgona, ki mi je omogočilo sodelovanje na XIV. mednarodni strokovno-znanstveni konferenci »PREHRANA, GIBANJE IN ZDRAVJE«.

LITERATURA IN VIRI

- [1] European Food Safety Authority (EFSA). *Changes in terms of risks/benefits of shifting diets towards healthier and more sustainable dietary models*. (2022). Pridobljeno 30. 10. 2023, iz <https://efsa.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.2903/j.efsa.2022.e200904>
- [2] Raspor, P. (2014). *Hrana in prehrana za zdravje, koliko hrane zavržemo?* Pridobljeno 2. 11. 2023, Republike Slovenije. Pridobljeno 4. 11. 2023, iz <https://www.stat.si/StatWeb/news/Index/8433>
- [3] Siegel, R. P. (2014). *Food Waste is a Bigger Problem Than You Think*. Pridobljeno 30. 10. 2023, iz <https://www.triplepundit.com/story/2014/food-waste-bigger-problem-you-think/39596>
- [4] *Smernice in didaktični koncept: Trajnost in prehrana v vrtcih*. Copyright 2016 - 2018 the SusKinder Consortium. Pridobljeno 3. 11. 2023, iz http://suskinder.suscooks.eu/user_uploads/Outputs/Guidelines%20SusKinder%20SL.pdf
- [5] The Food and Agriculture Organization (FAO). *Sustainable food systems Concept and framework*. 2018. Pridobljeno 4. 11. 2023, iz <https://www.fao.org/3/ca2079en/CA2079EN.pdf>
- [6] Vidic, T. (2019). *Prebivalec Slovenije je v 2018 zavrzel povprečno 68 kg hrane*. Statistični urad Republike Slovenije. Pridobljeno 4. 11. 2023, iz <https://www.stat.si/StatWeb/news/Index/8433>

VPLIV INTERESNE DEJAVNOSTI ŠPORT NA OTROKOVO OSEBNOST IN ODNOS DO ŠPORTA

POVZETEK

Poznamo zunanjo (ekstrinzično) in notranjo (intrinzično) motivacijo za fizične dejavnosti. Zunanje motivacijske spodbude so posredne in prihajajo iz okolja (starši, vrstniki, učitelji), notranja motivacija je naravna in prirojena, gre za posameznikov interes in radovednost za šport.

Čim manjši so otroci tem bolj je aktivno športno udejstvovanje povezano z zunanjo spodbudo. Pozitivna zunanja motivacija je pohvala, pozornost, ki jo otrok dobi s športno aktivnostjo. Zavedati se je potrebno, da ta motivacija ni trajna. Zato je učencem potrebno skozi šolanje pri vseh dejavnostih pomagati iskati notranjo motivacijo.

Motivacija oz. posledično športna aktivnost izredno pozitivno vpliva na otrokovo osebnost: na vztrajnost in disciplino, obvladovanje stresa, samopodobo in samozavest, timsko delo in socialne veščine in zdrav življenjski slog.

Spremljava vsebuje učence pri interesni dejavnosti ŠPORT od 1. do 5. razreda. V 1. razredu so se verjetno vključili k športu zaradi zunanjih dejavnikov, tekom petih let pa je bila pri večini prisotna že notranja motivacija za šport. Viden je bil tudi izboljššan odnos posameznikov do športa v prostem času, do ogrevanja za športne aktivnosti in do uporabe športne opreme.

Šola kot vzgojno-izobraževalna ustanova mora imeti v svojih smernicah zajeto razvijanje notranje motivacije za športne aktivnosti, ki naj bo strokovno načrtovana in izvedena na celotni vertikali izobraževanja. Športne aktivnosti naj bodo sistematično in strokovno vodene, priporočljivo je sodelovanje na razvoju osebnosti posameznika s športnimi klubi kjer učenci tudi trenirajo. Velikokrat se zgodi, da ljudje, ki delajo v klubih z otroki teh znanj nimajo, njihov končni cilj pa so športni uspehi.

KLJUČNE BESEDE: šport, motivacija, osebnost otroka

THE IMPACT OF SPORT AS AN INTEREST ACTIVITY TOWARDS A CHILD'S PERSONALITY AND ATTITUDE TOWARDS SPORT

ABSTRACT

We recognize external (extrinsic) and internal (intrinsic) motivation for engaging in physical activities. Extrinsic motivators are indirect and stem from external influences like parents, peers and teachers. Intrinsic motivation is natural and innate, showing itself as an individual's personal interest and curiosity in sport.

The younger the children, the more their active participation in sport is driven by extrinsic factors. Here we see external motivation in the form of praise and encouragement, which the child receives through the activity. However, it's important to note that this form of motivation tends to be short-lived. Therefore, educators should continually guide students towards discovering their intrinsic motivation for activities throughout their education.

Motivation or, consequently, sports activity has an extremely positive effect on a child's personality: on perseverance and discipline, stress management, self-image and self-confidence, teamwork and social skills, and a healthy lifestyle.

The observation spans students from grades one through five participating in sport as an extracurricular activity. First graders were likely initially drawn to sport by external elements, but through the observation of five years, intrinsic motivation for sport was already present in most students. This shift also positively influenced the student's attitudes toward sport outside of school settings, including their approach to warm-up routines and their utilization of sport equipment.

The school, as an educational institution, must include in its guidelines the development of internal motivation for sports activities, which should be professionally planned and executed across the entire education vertical. Sports activities should be systematically and professionally led, and it is recommended to collaborate on the development of an individual's personality with sports clubs where students also train. Often, people who work in clubs with children lack this knowledge, and their ultimate goal is only sports success.

KEYWORDS: sport, motivation, child's personality

1. UVOD

V 1. triadi je večina učencev po pouku vključena v podaljšano bivanje. V tem času potekajo interesne dejavnosti na šoli, ki predstavljajo pomemben del otrokovega obšolskega udejstvovanja. Zato si je treba vzeti čas, da skupaj z otrokom izberemo tisto interesno dejavnost, ki bo zadovoljila njegove osnovne potrebe po gibanju in upoštevala njegov interes za posamezno dejavnost.

Pravilno izbrana interesna dejavnost bo za otroka pozitivna izkušnja pri socializaciji in uresničevanju njegovih interesov.

Učenci v starostnem obdobju 1. triade, torej od 6. – 8. leta, potrebujejo izredno veliko gibanja, tako pri učenju kot v svojem prostem času. Učno-vzgojni proces sicer stremi k temu, da ima vključeno gibanje, ampak ne more nadoknaditi primanjkljaja gibanja od doma, ki ga ima večina otrok. Tega se je potrebno zavedati in učencem dati na razpolago dovolj športnih aktivnosti, ki so strokovno in sistematično vodene. Organizirana športna dejavnost postopoma začne vsebovati tudi športne organizirane dejavnosti, ki ne vsebujejo le osnovne otrokove potrebe po gibanju in takrat pride do stisk in opuščanj dejavnosti. Takrat nastopi učitelj mentor, ki učence strokovno pelje skozi težave in skozi dejavnost začne vzpodbujati notranjo motivacijo otroka za športne aktivnosti.

Poznamo torej zunanjo (ekstrinzično) in notranjo (intrinzično) motivacijo za fizične dejavnosti. Zunanje motivacijske spodbude so posredne in prihajajo iz okolja (starši, vrstniki, učitelji), notranja motivacija je naravna in prirojena, gre za posameznikov interes in radovednost za šport.

Večina strokovnih mnenj glede razvoja otroka kaže, da otrok v tem starostnem obdobju svojo učno uspešnost v 80% povezuje z uspešnostjo pri gibanju. Pokazatelji učne uspešnosti kažejo, da so v resnici v 1. in 2. triadi gibalno uspešnejši učenci tudi učno uspešnejši.

Pri izvajanju interesne dejavnosti ŠPORT v 1. triadi je potrebno upoštevati vse otrokove osnovne potrebe, hkrati je potrebno takoj začeti vključevati tudi pravila, ki spremljajo vsako skupinsko športno aktivnost.

Vpliv interesne dejavnosti ŠPORT na otrokovo osebnost in odnos do športa je bil spremljan od 1. do 5. razreda. Spremljan je bil napredek pri naslednjih kategorijah:

- vztrajnost in disciplina
- obvladovanje stresa
- samopodoba in samozavest
- timsko delo in socialne veščine
- razvoj motoričnih sposobnosti
- zdrav življenjski slog.

a) Vztrajnost in disciplina

Interesna dejavnost ŠPORT je v celotni 1. in 2. triadi usmerjena na osnovne motorične spretnosti in usvajanje osnov različnih športov. Velik poudarek dajemo sodelovanju in spoštovanju pravil. Preko aktivnosti pri ID ŠPORT se učenci dodatno učijo osnov discipliniranega vedenja in vztrajnosti pri dejavnosti.

V prvih mesecih vključevanja se pojavijo različni interesi in pričakovanja, zato je potrebno vse uskladiti. Učence je potrebno navajati na vztrajanje in disciplino. 6-letniki si najprej predstavljajo, da bodo pri športu delali kar bodo želeli. Ko spoznajo, da je potrebno upoštevati pravila, občasno vztrajati pri dejavnosti, ki jim ni všeč ali jim ne gre najbolje od rok, bi najraje odnehali. V takih situacijah si je potrebno vzeti čas, učencem obrazložiti pot do uspeha in jim povedati, da je potrebno upoštevati pravila zaradi varnosti vseh nas. Veliko je odvisno tudi od staršev, ki otroku popustijo ali ne, in socialnega dialoga učitelj – starši.

Kot strokovnjaki na svojem področju moramo biti en korak pred njimi in dejavnosti organizirati tako, da imajo učenci občutek, da imajo vedno izbiro med dejavnostmi, v resnici se pri vseh izbranih dejavnostih doseže cilj, ki ga je zadal učitelj.

V višjih razredih učenci poznajo dinamiko poteka izvajanja usvojenih veščin, zato ni več težav. Vsak posameznik ve, da je uspešen zaradi svojega napredka in napreduje lahko v manjših skupinah ali posamčno ter brez pogajanj upoštevajo pravila.

b) Obvladovanje stresa

Pomembno vlogo pri ID ŠPORT ima obvladovanje stresa. Otroci se naučijo obvladovati pritisk, razvijajo strategije obvladovanja čustev in se učijo obvladovanja poraza ali neuspeha.

V prvem letu organiziranih dejavnosti pride velikokrat na plano jeza, ko niso izbrane dejavnosti po željah otroka, ko je otrokovo mnenje, da on tega ne obvlada. Zato v 1. razredu pri ID ŠPORT dajemo na razpolago več dejavnosti, ki pripeljejo do enakega cilja, učenci imajo možnost izbire, pri nalogah za katere smatrajo, da jih ne obvladajo pa ob opazovanju sovrstnikov tudi začnejo sodelovati.

Obvladovanja stresa se morajo pri ID ŠPORT učiti tudi učenci, ki so izredno športno uspešni. Moramo se zavedati, da se k športu vpišejo tudi učenci, ki trenirajo različne športe izven šole. Le ti imajo izredne tekmovalne sposobnosti, poleg tega so po večini veliki individualisti. Ko se razložijo pravila določenega športa, se pove, da ne morejo igrati kot v klubu, da so pravila poenostavljena. Velikokrat na vse to pozabijo, ko začnejo igrati. Učitelj mentor mora v začetkih skupinskih igrah velikokrat take učence individualno obravnavati in se z njimi pogovoriti kar med igro, ga pokliče k sebi in ga uči obvladovati svoja čustva. V prvem letu vzame to veliko časa, pozneje imajo učenci in učitelj že znakovne znake in se tako sporazumejo.

c) Samopodoba in samozavest

Sodelovanje pri ID ŠPORT omogoča otrokom, da razvijajo pozitivno samopodobo in samozavest. Ko premagajo ovire, samostojno ali v skupini sestavijo poligon, to okrepi njihovo prepričanje o lastnih sposobnostih.

Napredek na razvijanju samopodobe in samozavesti je viden šele po daljšem času skupnega delovanja oz. gibanja. Učencem lahko samopodobo izboljšujemo šele takrat, ko jih nekaj naučimo in potem želimo povratno informacijo s tem, da nam to pokažejo. Ko vidimo ali so nas razumeli, ali lahko upoštevajo navodila. Na to se učenci različno odzovejo. Predvsem imajo težave učenci, ki niso povprečno ali nadpovprečno gibalno sposobni. Moramo jim pokazati in dati vedeti, da lahko dosežemo vsak cilj, če le imamo dovolj treninga. Ko to spoznajo na svojem primeru se iz ure v uro njihova samopodoba in samozavest razvijata v pozitivno smer.

Težava so tukaj učenci, ki so nadpovprečno gibalno sposobni in hočejo na vsak način pokazati svoje veščine. Tem moramo pokazati, da je vedno mogoče še kaj izboljšati.

Zelo težko je pri učencih vzpostaviti zdravo mero samopodobe in samozavesti v pozitivno ali negativno smer. Pomembno je, da učenci vedo kaj je prav in kaj ni.

č) Timsko delo in socialne veščine

Strokovni vodja ID ŠPORT mora tej veščini posvetiti izredno velik pomen. Skupinski športi naučijo otroke sodelovanja, ustrezne besedne komunikaciji in dela v skupini. To krepi socialne veščine, kot so empatija, sposobnost reševanja konfliktov in spoštovanje drugih.

V 1. razredu so učenci izredno veliki individualisti. Zelo težko dojemajo potrebe sovrstnikov, izrazito izstopa potreba po uveljavitvi, težko sprejemajo skupinsko delo in pomen doprinosa posameznika skupini, naučiti jih je potrebno pomen športa za zdravje in tudi splošnih pravil v telovadnici in uporabe športne opreme.

Tako v prvih 2 mesecih delamo le na spoznavanju telovadnice, vključevati začnemo igre kjer pride do izraza vsak posameznik in njegovo mnenje. Tako izstopajo rajalne igre, ki imajo v začetku le individualen pridih, pozneje tudi skupinskega. Npr. lovljenje z žogo, mačka in miš, ptički si poiščejo gnezdo. Vse te igre lahko stopnjujemo do take mere, da se razvijajo socialne veščine.

V drugi polovici šolskega leta je že razvidno kateri učenci imajo smisel za skupinsko igro in kateri še potrebujejo delo v manjših skupinah. Tako se razdelijo učenci v tri velike skupine. Učenci, ki imajo radi skupinske dejavnosti imajo na razpolago eno skupinsko dejavnost, npr. nogomet, košarka, rokomet, Druga skupina so učenci, ki raje delajo v manjših skupinah. Ti imajo na razpolago različne športne rekvizite, ki si jih zlagajo v poligone in si sami oblikujejo gibalne naloge. Tretja skupina so posamezniki, ki imajo radi šport, vendar še nimajo jasne slike kaj bi radi počeli. Velikokrat še pridejo do učiteljice, ji želijo kaj razložiti, kaj povprašati oz. iščejo pozornost, hkrati imajo na vidiku vse dejavnosti, h katerim se lahko vključijo. Učitelj mentor mora biti zelo pozoren na dinamiko pri vseh dejavnostih in se vključuje le po potrebi z usmerjanji in nasveti, morebiti pravili ali moralnimi nasveti.

d) Razvoj motoričnih sposobnosti

Med 6. in 11. letom se še vedno razvijajo motorične sposobnosti. Športi lahko pomagajo pri koordinaciji, ravnotežju in splošnem motoričnem razvoju. Imajo velik vpliv na finomotoriko in posledično na pisanje.

Motorične sposobnosti se v največji meri pri učencih pri ID ŠPORT od 1. do 5. razreda kažejo v razvijanju različnih športnih veščin, zato je tudi razumljivo, da učenci, ki začnejo obiskovati ID ŠPORT pri tem vztrajajo saj imajo občutek, da so čedalje bolj uspešni. V resnici je to čisto naravna pot razvoja gibanja. Uspešnejši so tudi zato, ker se bliskovito razvijajo grobomotorične sposobnosti kot so tek, plezanje, metanje, koordinacija in ravnotežje.

e) Zdrav življenjski slog

Zelo velik poudarek se pri ID ŠPORT daje ponotrnanju motivacije za športne dejavnosti. Aktivno življenje spodbuja zdrav življenjski slog. Otroci, ki se ukvarjajo s športom, so bolj nagnjeni k redni telesni vadbi, kar lahko vodi v boljše fizično zdravje. Vzporedno jih je potrebno navajati na ustrezno uporabo športne opreme in higieno pri športu.

Učenci imajo ob koncu 1. razreda že usvojena pravila športnih dejavnosti, se zavedajo, da šport ni samo gibanje, da je to tudi skupinsko delo, da je to vzpostavljanje novih prijateljstev premagovanje stresa in še kaj. Zato se tudi vsako leto naprej sistematično vključijo k tej dejavnosti.

Vsako uro se nameni 5 minut pogovoru o zdravem življenjskem slogu.

Telesna aktivnost - V 1. razredu vsak učenec pove kako se je športno udeleževal med vikendom.

Potem vsako leto dodamo en pomemben vidik.

- Omejevanje časa pred zasloni – V 2. razredu uvedemo skupno športno dejavnost doma, ki bo nadomestila igranje igrice za 1 uro.
- Dovolj spanja – V 3. razredu poudarek damo tudi pomenu spanja. Dovolj spanja je ključnega pomena za šolsko uspešnost in splošno zdravje. Vsak učenec pove telesno aktivnost med vikendom. Pove ali je izvajal športno aktivnost namesto igrice in če je dovolj spal. Če ni dovolj spal pove kaj je bil vzrok in kako je problem rešil.
- Spodbujanje socialnih veščin – V 4. razredu damo poudarek še socialnim veščinam izven šole. Dogovorimo se, da se učenci vsaj 1x tedensko igrajo s svojimi vrstniki. Pri 9 letih so že toliko samostojni, da se lahko dogovorijo, vsak z bližnjimi prijatelji. Vse to pomaga učencem pri empatiji in komunikaciji do drugih.
- Uravnotežena prehrana - V 5. razredu učenci dodajo pripravo enega uravnoteženega zajtrka ali malice čez vikend. Zdrava prehrana je temelj zdravega življenjskega sloga. Vsak učenec predstavi svojo pripravo uravnoteženega zajtrka za družino ali zase.
- Sprejemanje čustev - Spodbujanje otrok, da izražajo svoja čustva, se učijo obvladovati stres in reševati konflikte, je pomembno za njihovo čustveno dobrobit. Na koncu vsake ure določimo učenca po svoji presoji, ki predstavi čustvo, ki je prevladovalo pri njem v minuli uri in obrazloži zakaj.

Zdrav življenjski slog je ključnega pomena za oblikovanje zdravih navad in vzorcev, ki bodo otrokom koristili vse življenje. Spodbujanje teh elementov že v zgodnjem otroštvu prispeva k celostnemu razvoju otrok.

2. REZULTATI

Evidenca vpisanih učencev pri interesni dejavnosti ŠPORT kaže, da se število vpisanih učencev vsa leta od vpisa v OŠ do 5. razreda giblje približno enako. Torej jim je dejavnost vzbujala pozitivna čustva in dajala občutek uspešnosti.

ID ŠPORT doda izredno velik doprinos k duševnemu zdravju. Ko se dejavnost izvaja strokovno in srčno imajo vsi učenci občutek, da so aktivni, počnejo stvari, ki jih veselijo, uspešni, sprejeti taki kot so, socializirani, vedo prositi za pomoč in vedo poskrbeti za druge, če je to potrebno. Naučijo se tudi govoriti o svojih čustvih ob športnih dejavnostih, ki niso povezane le z dejavnostjo ampak tudi z njihovimi drugimi čustvi na drugih področjih.

V 1. triadi so bili pri ID ŠPORT vsa tri leta učenci, ko so se vpisali k omenjeni dejavnosti že v 1. razredu. Ob prestopu v 2. triado je število upadlo za 23%, kar pa se lahko pripiše večjemu številu ID in neobveznim izbirnim predmetom. V 5. razredu se je število spet povečalo.

TABELA 1: Število vpisanih učencev k interesni dejavnosti v posameznih razredih

Razred	Šolsko leto	Število vključenih učencev
1.	2019/20	14
2.	2020/21	13
3.	2021/22	14
4.	2022/23	10
5.	2023/24	12

3. SKLEP

Glede na kazalnike spremljanja lahko s prepričanjem ugotovimo, da lahko preko interesne dejavnosti ŠPORT v veliki meri pripomoremo pri oblikovanju mlade zadovoljne duševno zdrave osebe. Če se vse razvija v ustrezno smer imajo naši otroci zdravo mero empatičnosti, sodelovanja med seboj, brez težav razvijajo sodelovalni duh in pozitivno samopodobo.

Pri učencih, ki so obiskovali interesno dejavnost ŠPORT že 5 leto se tudi pri rednem pouku športa kažejo izraziti pozitivni znaki dodatnega ukvarjanja s športom pod ustreznim sistematičnim strokovnim vodstvom. Redno uporabljajo športno opremo, pred vsako športno aktivnostjo se ogrejejo, so empatični do sošolcev in brez pripomb radi pomagajo pri usvajanju določenih tehnik ali veščin. Zanimajo se tudi za športe izven šole, na ravni občine, države.

Zanimivo se mi zdi, da so ti učenci izredno veliko gibalno aktivni tudi izven šole. To lahko pripisujemo tudi družinskemu spodbudnemu okolju za šport, v določeni meri ima pa verjetno vpliv tudi interesna dejavnost.

Šola kot vzgojno-izobraževalna ustanova mora imeti v svojih smernicah zajeto razvijanje notranje motivacije za športne aktivnosti, ki naj bo strokovno načrtovana in izvedena na celotni vertikali izobraževanja. Športne aktivnosti naj bodo sistematično in strokovno vodene, priporočljivo je sodelovanje na razvoju osebnosti posameznika s športnimi klubi kjer učenci tudi trenirajo. Velikokrat se zgodi, da ljudje, ki delajo v klubih z otroki teh znanj nimajo, otrok ne poznajo dovolj dobro in njihov končni cilj so le športni uspehi.

Pri športnih aktivnostih v šoli moramo nenehno zavestno upoštevati, da lahko uspešni učenci s svojim športnim talentom prevladajo, vzpostavijo svoja pravila in se vzvišeno obnašajo, če ne vlagamo dovolj truda v razvoj socialnih veščin. Zato je ključnega pomena, da delujemo v korist naših mladih, skrbimo za uravnotežen razvoj fizičnega in duševnega zdravja ter vzpostavimo okolje, ki spodbuja enakost in sodelovanje.

LITERATURA IN VIRI

- [1] S. Cencić Erpič, Konec športne kariere: razvojno psihološki in športno psihološki vidiki, Fakulteta za šport, Ljubljana, 2002.
- [2] V. Krevsel, Vzgoja mladih športnikov: Žoga je najboljša droga. Forma, Ljubljana, 2008.
- [3] M. Tušak, Vloga družine in staršev v športu. Klub MT Zalog, Zalog, 2003.

PREHRANSKE NAVADE IN ODNOS DO HRANE UČENCEV OSNOVNE ŠOLE FOKOVCI

POVZETEK

Za vzdrževanje zdravega življenjskega sloga je ključnega pomena uravnotežena prehrana. To postane izjemno pomembno med odraščanjem, ko otroci razvijajo prehranjevalne navade, ki vplivajo na njihovo izbiro živil in določajo prehrabene vzorce za prihodnost. Namen tega prispevka je predstaviti, kakšne vzorce prehranjevanja in odnos do hrane imajo osnovnošolci. V anonimni anketi smo anketirali učence od 1. do 9. razreda Osnovne šole Fokovci, sodelovalo je 76 učencev. Naši cilji so bili ugotoviti, ali učenci vedo, da s prehrano lahko vplivamo na svoje zdravje in ugotoviti, kakšne prehranske navade imajo. Ugotovili smo, da se kar 96 % učencev zaveda, da prehrana vpliva na naše zdravje, prav tako se večina, 71 %, strinja, da je redno uživanje zajtrka pomembno za zdravje, s tem da le 43 % učencev zajtrkuje vsak dan. Kar 57 % vprašanih meni, da so pri prehranjevanju izbirčni in posledično tudi 53 % vseh učencev pravi, da jim je šolska prehrana všeč le včasih. Vedenje učiteljev v šoli je zelo pomembno, saj otroci sledijo njihovem zgledu, se učijo ter posnemajo njihove navade. Šola ima ključno vlogo pri oblikovanju zdravih prehrabnih navad pri otrocih. Pomembno je, da so šolski obroki uravnoteženi, raznoliki, iz kakovostnih sestavin, saj je prehrana v šoli za učence dober zgled. Pomembno je, da si šola prizadeva, da staršem ponudi znanje o zdravi prehrani in s tem pozitivno vpliva tudi na prehrano izven šole. Tako lahko ustvarimo okolje, kjer se bodo otroci v prihodnosti prehranjevali bolj zdravo, kar bo pozitivno vplivalo na njihovo zdravje in življenje.

KLJUČNE BESEDE: prehranjevalne navade, odnos do hrane, zajtrk, zdravje, osnovna šola

EATING HABITS AND ATTITUDE TO FOOD OF FOKOVCI PRIMARY SCHOOL STUDENTS

ABSTRACT

A balanced diet is key to maintain a healthy lifestyle. This becomes extremely important as children grow up. They develop eating habits that determine eating patterns for the future. The purpose of this article is to present the eating patterns and attitudes towards food of primary school students. In an anonymous survey, we interviewed Fokovci primary school students from 1st to 9th grade, 76 students participated. Our goals were to find out if the students know that we can influence our health through food and to find out what kind of eating habits they have. We found out that 96% of students are aware that nutrition affects our health. The majority, 71%, also agree that regular breakfast consumption is important for health, but only 43% of students have breakfast every day. As many as 57% of respondents believe that they are picky when it comes to eating and as a result, 53% of all students say that they only sometimes like school meals. The behavior of teachers in school is very important, because children follow their example, learn and imitate their habits. School plays a key role in forming healthy eating habits. It is important that school meals are balanced, varied, and made from quality ingredients, as school nutrition sets a good example for students. It is also important that school strives to offer parents knowledge about healthy eating and thereby positively influence nutrition outside of school as well. And this will have a positive impact on children's health and future life.

KEYWORDS: eating habits, attitude to food, breakfast, health, primary school

1. UVOD

Za vzdrževanje zdravega življenjskega sloga in optimalen razvoj je ključnega pomena ustrezna kombinacija raznolike in ustrezne količine hrane, ki zagotavlja zadostno količino hranilnih snovi, primernih za določeno življenjsko obdobje posameznika (Pokorn, 2004).

To postane izjemno ključno med odraščanjem, ko otroci razvijajo prehranjevalne navade, ki vplivajo na njihovo izbiro živil in določajo zdrave prehranske vzorce za prihodnost. Ta obdobja psihofizičnega razvoja igrajo ključno vlogo pri oblikovanju njihovih prehranskih praks in odločitev za zdrav način prehranjevanja v odrasli dobi (Gabrijelčič Blenkuš et al., 2005).

Otroci in mladostniki v Sloveniji pogosto zaužijejo manj obrokov kot je priporočljivo, pri čemer opuščajo predvsem zajtrk (včasih tudi večerjo) in se prehranjujejo neredno. Izstopa tudi njihov pretežno sedeč način življenja ter pogosto prekomerno dosoljevanje hrane. Poudariti velja, da je opuščanje zajtrka še posebej zaskrbljujoče, saj ima zajtrk ključno vlogo pri zagotavljanju energije in hranil za dober začetek dneva, kar vpliva na splošno zdravje in učno uspešnost (Orthaber, Potočnik, 2011). Začetek dneva s zajtrkom ima izjemno pomembno vlogo, saj telo oskrbi s potrebno energijo in hranilnimi snovmi po nočnem obdobju brez absorpcije hrane. Zjutraj zaužit zajtrk povzroči povišanje ravni glukoze v krvi, kar pozitivno vpliva na celotno delovanje telesa. Redno uživanje zajtrka prinaša številne pozitivne učinke na zdravje, med drugim izboljšanje kakovosti in količine zaužite hrane ter zmanjšanje tveganja za pomanjkanje določenih vitaminov in mineralov. Posamezniki, ki izpuščajo zajtrk, običajno konzumirajo manj kakovostno hrano, ki je revna z vlakninami in bogata z maščobami. Možgani za učinkovito delovanje potrebujejo ustrezno energijo, zato zajtrk pozitivno vpliva tudi na kognitivne funkcije, kot so reševanje kompleksnih nalog, logično sklepanje, aritmetika, reševanje problemov, pozornost in spomin. Učinki zajtrkovanja so odvisni tudi od vrste in količine živil, ki sestavljajo zajtrk. Raziskave kažejo, da tisti, ki redno zajtrkujejo, vzdržujejo bolj redno in zdravo prehranjevalno rutino čez celoten dan ter lažje ohranjajo priporočeno telesno težo. Že uživanje zajtrka 4 do 5 krat na teden ima po raziskavah pozitivne učinke na zdravje (NIJZ, 2016).

Zdrava prehrana vključuje varno prehranjevanje, ki se izogiba biološkim, kemičnim in radiološkim onesnaževalcem. Pomembna je uravnotežena prehrana, ki preprečuje deficitarne bolezni, in funkcionalna prehrana, ki ščiti pred civilizacijskimi boleznimi, zlasti boleznimi srca in ožilja ter rakom, ki sta vzrok za skoraj dve tretjini smrti Slovencev. Zdrava prehrana mora biti tudi biološko in gastronomsko sprejemljiva, pri tem pa so ključne človekove prehranske navade in možnost uživanja zdrave hrane.

- K zdravi prehrani sodijo tudi zdrave prehranske navade:
- Uživanje hrane v sedečem položaju, počasi, v mirnem in sproščenem okolju.
- Redno uživanje obrokov (zajtrk, kosilo, večerja, ena ali dve malici).
- Uživanje raznolike, a zmerno obilne prehrane.
- Omejevanje vnosa maščob in povečano uživanje sadja ter zelenjave (Lukman, 2009).

2. POSTAVITEV HIPOTEZ IN METODA

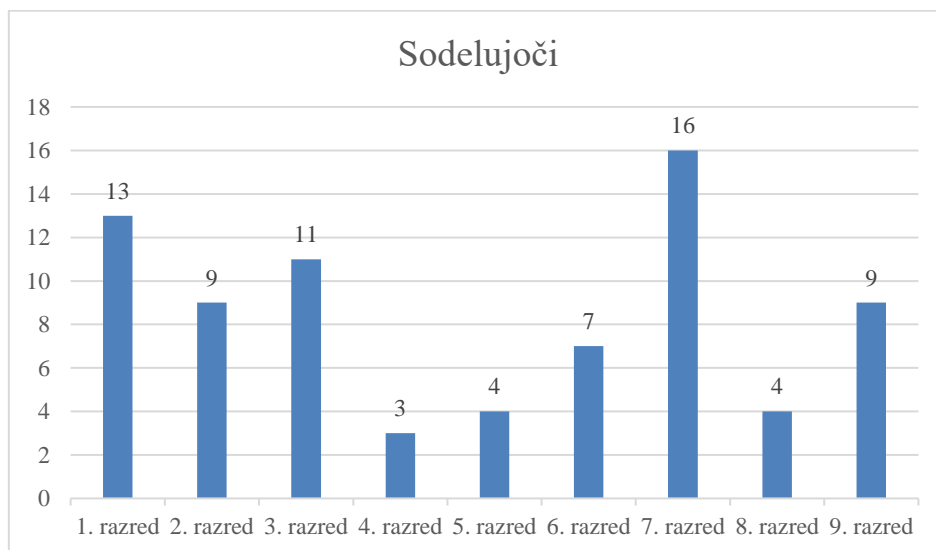
Pri raziskavi smo postavili hipoteze, ki smo jih nato potrdili ali ovrgli. Naše hipoteze so bile sledeče:

- Več kot 90 % učencev ve, da da prehrana vpliva na zdravje ljudi
- Več kot 75 % učencev ve, da je redno uživanje zajtrka pomembno za zdravje ljudi.
- Več kot 75 % uživa zajtrk vsak dan.
- Več kot 50 % učencev meni, da je njihova prehrana zdrava ali zelo zdrava.
- Več kot 50 % učencev meni, da je pri prehranjevanju izbirčnih.
- Več kot tretjina učencev je zadovoljnih s šolsko prehrano.
- Več kot 75 % učencev najbolj pogosto čez dan pije vodo.

Raziskavo smo izvedli s pomočjo anonimnega anketnega vprašalnika.

3. REZULTATI ANKETE

V tem poglavju smo predstavili rezultate ankete in natančneje opisali statistiko odgovorov. Anketo so izpolnili učenci Osnovne šole Fokovci vseh razredov, od 1. do 9. Anketo je ustrezno izpolnilo 76 učencev.



GRAF 1: Razmerje sodelujočih po razredih

Prvo vprašanje je bilo sestavljeno iz dveh trditev, kjer so učenci morali s pomočjo stopenjske lestvice označiti, v kolikšni meri se strinjajo z navedenima trditvama. S pomočjo tega vprašanja smo potrdili prvo hipotezo, da več kot 90 % učencev ve, da da prehrana vpliva na zdravje ljudi, saj se je s to trditvijo strinjalo kar 96 % vseh vprašanih. Z zaužitjem manjših obrokov zmanjšujemo tveganje za nenadne dvige krvnega sladkorja, s tem pa tudi izločanje inzulina, ki vodi v odvečni sladkor do celic, kjer se nato shranjuje kot presežek maščob (NIJZ, 2016).

Smo pa ovrgli drugo hipotezo, saj se je le 54 % strinjalo s trditvijo, da je redno uživanje zajtrka pomembno za zdravje ljudi. Po osmih do dvanajstih urah spanja je nivo sladkorja v krvi nizek,

zato telo potrebuje obrok, iz katerega bo dobilo potrebno glukozo. To je eden od pomembnejših razlogov, zakaj je zajtrk tako pomemben – ker telo potrebuje energijo za aktivacijo skozi ves dan (Orthaber, Potočnik, 2011).

TABELA 6: Odgovori na prvo vprašanje - stopenjska lestvica s trditvama

Trditev		Odgovori			
		se strinjam	se ne strinjam	ne vem	Skupaj
Prehrana vpliva na zdravje ljudi.	št.	73	2	3	76
	%	96	1	3	100
Redno uživanje zajtrka je pomembno za zdravje.	št.	54	14	8	76
	%	71	18	11	100

Pri naslednjem vprašanju nas je zanimalo, ali učenci zajtrkujejo vsak dan. Ovrkli smo našo tretjo hipotezo, saj smo ugotovili, da vsak dan zajtrkuje le 44 % učencev.

TABELA 2: Odgovori na drugo vprašanje - zajtrkovanje

Ali zajtrkuješ vsak dan?		
Odgovori	Število	Odstotek (%)
Da	33	44
Ne	26	34
Včasih	17	22
SKUPAJ	76	100

Sledilo je vprašanje za učence, ki so pri prejšnjem vprašanju odgovoril z *ne* ali *včasih*. Zanimalo nas je, zakaj ti učenci ne zajtrkujejo. S 44 % je prevladoval odgovor, da učenci zjutraj raje malo dlje spijo, s 30 % pa je sledil odgovor, da tudi njihovi starši zjutraj ne zajtrkujejo ter s 26 %, da zjutraj nimajo apetita. Za otroke je zelo pomembno družinsko okolje in vedenje, ki ga med drugim zaznamuje posnemanje prepričanj, vedenja družine in življenjskega sloga staršev (Affenito, 2007).

TABELA 3: Odgovori na podvprašanje – zakaj ne /včasih zajtrkuješ?

Če ne zajtrkuješ, zakaj meniš, da je tako?		
Odgovori	Število	Odstotek (%)
Zjutraj raje malo dlje spim	19	44
Tudi moji starši ne zajtrkujejo	13	30
Zjutraj nimam apetita	11	26
SKUPAJ	43	100

Naslednje vprašanje je učence spraševalo, kako zdrava menijo, da je njihova prehrana. Ovrgli smo našo hipotezo, saj se je izkazalo, da le 48 % učencev meni, da je njihova prehrana zdrava ali zelo zdrava. Veliko učencev (42 %) pa svojo prehrano kritično ocenjuje za povprečno.

TABELA 4: Odgovori na podvprašanje – Kakšna meniš, da je tvoja prehrana?

Kakšna meniš, da je tvoja prehrana?		
Odgovori	Število	Odstotek (%)
Zelo zdrava	8	11
Zdrava	28	37
Povprečna	32	42
Nezdrava	3	4
Ne vem	5	7
SKUPAJ	76	100

Sledilo je vprašanje, če učenci menijo, da so pri prehranjevanju izbirčni. In potrdili smo našo hipotezo, saj so rezultati pokazali, da kar 58 % učencev meni, da so pri prehranjevanju izbirčni.

TABELA 5: Odgovori na vprašanje glede izbirčnosti

Meniš, da si pri prehranjevanju izbirčen/izbirčna?		
Odgovori	Število	Odstotek (%)
Da	44	58
Ne	32	42
SKUPAJ	76	100

V povezavi s prejšnjim vprašanjem nas je posledično zanimalo, kako zadovoljni so s šolsko prehrano učenci OŠ Fokovci. Potrdili smo našo hipotezo, saj smo ugotovili, da je več kot tretjina (39 %) učencev zadovoljna s šolsko prehrano, prevladujejo pa torej tisti, ki s šolsko prehrano niso zadovoljni (7 %), večina anketirancev (54 %) pa je zadovoljnih le včasih. Ti rezultati so povezani s prejšnjim vprašanjem, pri katerem smo ugotovili, da je kar 58 % učencev mnenja, da so izbirčni, zato ni presenetljivo, da toliko učencev ni zadovoljnih ali so le včasih zadovoljni s šolsko prehrano. Razumemo, da ima vsak posamezen učenec svoje želje in okuse v povezavi z jedmi, ki mu ustrezajo. Vendar v osnovnih šolah pogosto obstaja le en meni, kar pomeni, da ni mogoče zadovoljiti vseh učencev v vsakem trenutku. Zato je ključnega pomena, da ima vsaka šolska kuhinja organizatorja šolske prehrane, ki mora imeti ustrezno strokovno znanje (Simčič, 1999).

TABELA 6: Odgovori na vprašanje glede zadovoljstva s šolsko prehrano

Si zadovoljen/zadovoljna s šolsko prehrano?		
Odgovori	Število	Odstotek (%)
Da	30	39
Ne	5	7
Včasih	41	54
SKUPAJ	76	100

Pri zadnjem vprašanju smo preverili zadnjo hipotezo. Preverjali smo, katero pijačo učenci najbolj pogosto pijejo čez dan. Hipotezo smo ovrgli, saj so rezultati pokazali, da vodo najbolj pogosto pije le 59 % vseh učencev. Kar četrtnina učencev najbolj pogosto pije sok, v 8 % se je pojavil odgovor voda z okusom in v 5 % čaj. Naši podatki se skladajo s podatki iz raziskave

Novaka (2011), kjer je navedeno, da slovenski osnovnošolci kot pijačo najpogosteje izberejo vodo. Vendar pa avtor istočasno ugotavlja, da učenci še vedno zaužijejo prevelike količine sladkanih pijač.

TABELA 7: Odgovori na vprašanje glede pijače, ki jo učenci najpogosteje pijejo

Kaj najbolj pogosto piješ čez dan?		
Odgovori	Število	Odstotek (%)
Voda	30	59
Sok	5	25
Voda z okusom	41	8
Čaj	4	5
Gazirane pijače	0	0
Energijski napitki	0	0
Mleko in mlečni izdelki	0	0
Drugo	0	0
SKUPAJ	76	100

4 ZAKLJUČEK

S to raziskavo smo se poglobili v prehranske navade učencev OŠ Fokovci. Preverili smo sedem hipotez, ki smo jih postavili glede na teoretična znanja in poznavanje učencev. Ugotovili smo, da se skoraj vsi učenci zavedajo, da prehrana vpliva na naše zdravje. Dobri dve tretjini anketirancev se strinja, da je redno uživanje zajtrka pomembno za zdravje, s tem da manj kot polovica učencev zajtrkuje vsak dan. Več kot polovica učencev meni, da je pri prehranjevanju izbirčna in posledično tudi več kot polovica vprašanih meni, da jim je šolska prehrana všeč le včasih. Večina učencev najbolj pogosto pije vodo, kar četrtina učencev pa sok.

S pomočjo ankete in strokovnega prispevka tako lažje razumemo prehranjevalne navade učencev Osnovne šole Fokovci. Zavedati se moramo, da takoj za starši učitelji z otroki preživimo največ časa, v nekaterih primerih pa tudi več kot starši, zato smo učitelji otrokom pomemben zgled, od nas se učijo, nas opazujejo, za nami ponavljajo. Zato je pomembno, kakšen odnos do hrane jim kažemo mi, v šoli, med obroki, pri pouku, ko se o prehrani pogovarjamo. Šolsko okolje ima ključno vlogo pri oblikovanju zdravih prehrabnih vzorcev med otroki. Odločilno je, da so šolski obroki skrbno načrtovani, uravnoteženi in sestavljeni iz visokokakovostnih sestavin, saj služijo kot pomemben model prehranjevanja za učence. Dobro je vedeti, kakšne prehranske navade imajo naši učenci, saj lahko tako primerno pristopimo in se zavzemamo da naredimo kakšne spremembe v pozitivno smer – npr. ozaveščanje o pomembnosti zajtrka, uživanju hrane iz različnih skupin živil (pestrost, raznolikost), poudarjanje, da sta voda ali nesladkan čaj najboljša za hidracijo našega telesa. Vse to se lahko pokaže kot pozitivne spremembe v bodoče in mogoče bomo ravno učitelji prispevali k temu, da se bodo naši učenci v prihodnosti, v odrasli dobi prehranjevali in posledično živeli bolje, bolj zdravo.

Poleg tega je ključno, da šola aktivno prispeva k ozaveščanju staršev o načelih zdrave prehrane, s čimer se pozitivno vpliva tudi na prehranjevalne navade zunaj šolskega okolja. S tem lahko

vzpostavimo okolje, ki spodbuja zdrave prehrabene izbire med otroki, kar pa ima dolgoročne pozitivne učinke na njihovo zdravje in življenjski slog.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Affenito, S.G. 2007. Breakfast: a missed opportunity. *Journal of the American Dietetic Association*, 107(4), 565–569.
- [2] Gabrijelčič Blenkuš, M., Pograjc, L., Gregorič, M., Adamič, M., Čampa, A. (2005). Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah (od prvega leta starosti naprej). Ljubljana: Ministrstvo za zdravje.
- [3] Lukman D. dk.um.si., <https://dk.um.si/Dokument.php?id=7838> (14. 10. 2023).
- [4] NIJZ. (2016), <https://nijz.si/zivljenjski-slog/prehrana/redni-obroki-in-zajtrkovanje-so-del-zdrave-prehrane/> (pridobljeno dne: 10. 10. 2023).
- [5] Novak, M. (2011). Debelost pri osnovnošolskih otrocih – diplomsko delo. Maribor: Univerza v Mariboru, Fakulteta za zdravstvene vede.
- [6] Orthaber, M., Potočni, K. 2011. Prehranjevalne navade učencev drugega in tretjega triletja osnovne šole. *Revija za elementarno izobraževanje*, 4(3), 107–120.
- [7] Pokorn, D. (2004). Prehrana v različnih življenjskih obdobjih. Ljubljana: Marbona.
- [8] Simčič, I. Organizacija šolske prehrane z racionalizacijo stroškov. Ljubljana, zavod RS za šolstvo, 1999.

INTERDISCIPLINARNI PRISTOP K RAZUMEVANJU ZDRAVE PREHRANE

POVZETEK

Interdisciplinarni pristop k razumevanju zdrave in uravnotežene prehrane je v šolskem letu 2022/23 pri 18 dijakinjah in dijakih ozavestil pomen zdravega prehranjevanja in kakovosti hrane. Poznavanje makro in mikrohranil je povečal interes za kvaliteto hrane in uravnoteženo prehranjevanje glede na dnevne potrebe ter uživanje pestre in mešane hrane z vsemi hranilnimi snovmi.

Dijakinje in dijaki se pred interdisciplinarnem izobraževanju niso poglobljali in razmišljali kaj je pomen in vrednost hrane za zdravo življenje. Prej so se prehranjevali večinoma z namenom potešitve lakote, potem pa bolj razmišljajo kako hrana vpliva na njihov organizem, njihov metabolizem ter njihove psihofizične sposobnosti. Bolj se zavedajo pravočasnega zaužitja potrebnih hranil in zadostitve celodnevni energijskih potreb. Povečalo se je razumevanje slabe kvalitete industrijsko predelanih živil, predvsem sladkorjev in trans maščob in škodljivosti za njihovo zdravje in počutje.

Naučili so se kako sestaviti jedilnik za doseg celodnevni energijskih potreb glede na bazalni metabolizem in stopnjo telesne aktivnosti ter priprave zdravih obrokov pri praktičnem pouku.

Povečalo se je razumevanje energijskih potreb pri dijakih in dijakinjah, ki se ukvarjajo s športom, Na ta način se je zmanjšala utrujenost in povečala koncentracija pri pouku. Povečal se je tudi interes za lastno izbiro kvalitetnih živil in pripravo obrokov v domačem okolju.

Dijakinje in dijaki so povečali razumevanje pomembnosti izgleda ter okusa pripravljene hrane ter pomen druženja in osredotočenosti ob prehranjevanju.

KLJUČNE BESEDE: prehranjevanje, Interdisciplinarni Tematski Sklop (ITS), prehranski jedilnik, zdrava prehrana

HEALTHY FOOD

ABSTRACT

In the 2022/23 school year, the interdisciplinary approach to understanding health and balanced nutrition made 18 students aware of the importance of healthy food preservation and food quality. Knowledge of macro and micronutrients has increased interest in quality food and balanced nutrition according to daily needs, as well as the consumption of varied and mixed food with all nutrients.

Before interdisciplinary education, students did not delve deeper and think about the importance and value of food for a healthy life. Previously, they ate mostly to satisfy their hunger, but later they think more about how food affects their organism, their metabolism and their psychophysical abilities. They are more aware of the timely consumption of the necessary nutrients and the satisfaction of the whole day's energy needs. There has been an increased understanding of the poor quality of industrially processed foods, especially sugars and trans fats, as well as their harmfulness to health and preservation.

They learned how to create a menu to meet the daily energy needs based on basal metabolism and level of physical activity, as well as how to prepare healthy meals during practical lessons.

The understanding of the energy needs of male and female students who play sports has increased, thus reducing fatigue and increasing concentration during lessons. There has also been an increase in interest in self-selection of quality foods and preparation of meals in the home environment.

Students increased their understanding of the importance of the appearance and taste of prepared food, as well as the importance of socializing and focusing while eating.

KEYWORDS: nutrition, Interdisciplinary Theme Set (ITS), nutrition plan balanced diet, healthy nutrition

1. UVOD

Moji ključni raziskovalni vprašanji sta, kako skrbimo za zdravo prehranjevanje in katera hrana je primerna za naše telo. Interdisciplinarni tematski sklop (ITS) temelji na prepoznavanju pravilnega prehranjevanja in na raziskovanju, kaj je uravnotežena hrana in kako lahko sestavimo zdrav jedilnik, ki bo prilagojen potrebam vsakega posameznika.

V predmet so vključena različna predmetna področja z namenom povezovanja prehranjevanja s filozofijo telesa, razumevanja biokemije prehrane in družbenega vidika prehranjevanja. Skupna cilja sta sposobnost razumevanja prehranjevanja ter vpliv hrane na posameznika in na celotno družbo.

Interdisciplinarni tematski sklop (ITS) je vsebinsko zaokrožena celota, s katero se uresničujejo in poglobljajo medsebojno povezani cilji najmanj treh različnih disciplin oziroma predmetov. Zato se načrt ITS oblikuje na podlagi učnih načrtov izbirnih predmetov oziroma na podlagi posebnih znanj iz učnih načrtov obveznih predmetov. Načrt ITS se lahko načrtuje tudi na podlagi kroskurikularnih tem ali izbirnih znanj drugih oblik vzgojno-izobraževalnega dela, ki so potrjeni za programe splošne gimnazije, in sicer v obsegu 105 ur letno v 2. in/ali 3. letniku. Predmet v okviru interdisciplinarnega tematskega sklopa (ITS) na gimnaziji se imenuje Zdrava prehrana. V predmet so vključeni 4 predmetne vsebine, ki imajo naslednje cilje:

Biologija: Dijaki in dijakinje razvijajo sposobnosti povezovanja prehranjevanja s filozofijo telesa.

Športna vzgoja: Dijaki in dijakinje znajo izračunati celodnevne energijske potrebe glede na bazalni metabolizem.

Sociologija: Dijaki in dijakinje razumejo kako lahko vplivajo na zdravje in napredek v družbi.

Kemija: Dijaki in dijakinje razumejo kemijsko zgradbo živil in povezavo z metabolizmom telesa.

Vsebinski tematski sklopi so razdeljeni na:

- prebavila in ostale organske sisteme,
- biokemijo prehrane in metabolizma,
- motnje hranjenja in lepotne ideale,
- prehranjevanje in aktualne družbene procese.

2. VSEBINSKI (TEMATSKI) SKLOPI ITS

a) Prebavila in ostali organski sistemi: prebavila, telesna sestava, mišice.

Skupni interdisciplinarni cilj je bil razumevanje anatomije prebavil, procesov prebave in presnove ter vpliva hrane na telesno sestavo.

Za dijake smo zastavili cilj, da bi razumeli povezave med zgradbo in delovanjem prebavne cevi pri človeku, hkrati pa bi spoznali, da različni deli prebavne cevi opravljajo različne naloge. Spoznali so tudi vlogo prebavnih žlez, fiziološki izvor lakote in sitosti, znali izračunati indeks telesne mase (ITM, ang. BMI) in določiti stopnjo prehranjenosti. Tu smo se poslužili diagnostičnih meritev z električno bioimpedanco in ročnih meritev po univerzalni Harris-Benedictovi enačbi.


Slika 1 prikazuje napravo bioelektrično impendanco oz. diagnostični pripomoček, s katerim se lahko izmeri telesno, mišično in kostno maso, hidriranost telesa, razporeditev mišic in maščob po telesu ter delež visceralnega maščevja okoli notranjih organov.



SLIKA 1: Bioelektrična impendanca.

Podatki se od naprave prenesejo na mobilno aplikacijo. Dijaki in dijakinje svoje podatke za lastne potrebe zapišejo v razpredelnico.

Slika 2 prikazuje primer tabele, kamor dijaki in dijakinje zapišejo rezultate meritev.


**GIMNAZIJA
NOVO MESTO**

Rezultati meritev na bioimpedančni tehtnici

	1.	2.
telesna masa [kg]		
mišična masa [kg]		
ocena kakovosti mišic		
telesna maščoba [%]		
ocena postave		
visceralna maščoba [LV]		
starost metabolizma [leta]		
bazalni metabolizem [kcal]		
kostna masa [kg]		
voda v telesu [%]		
ITM (indeks telesne mase)		

$$ITM = \frac{\text{telesna masa [kg]}}{(\text{telesna višina [m]})^2}$$

SLIKA 2: Prikaz tabele kamor dijaki in dijakinje zapišejo rezultate meritev.

Dijaki in dijakinje so se seznanili in razumeli kako se porablja energija med vadbo in v posebnih pogojih, v vročini. Dijaki in dijakinje so spoznali, kako skrbeti za zdrav način življenja vpliv športne dejavnosti, telesne nege in zdrave prehrane na telo.

b) Biokemija prehrane in metabolizma: makrohranila (ogljikovi hidrati, beljakovine, lipidi, prehranske vlaknine, voda), mikrohranila (vitamini, minerali), energijsko ravnotežje, sestava in izvedba prehranskega načrta.

Skupni interdisciplinarni cilji so bili razumevanje iz česa je sestavljena hrana, razlikovanje kaj so hranila in živila. Dijaki in dijakinje so izvedli raziskavo in spoznali biomolekule v organizmu in ugotovili kalorično sestavo hrane. Spoznali so vlogo beljakovin, ogljikovih hidratov, maščob, in biokemične procese. Dijaki in dijakinje so delo opravljali v kemijskem laboratoriju in v kuhinji s pripravo obroka. S titracijo so ugotavljali količino soli v mesnih izdelkih in analizirali količino makrohranil v mleku.

Slika 3 prikazuje merjenje kalorične vrednosti posameznih živil s pomočjo kurjenja živil in merjenje segrevanja vode.



SLIKA 3: Merjenje kalorične vrednosti posameznih živil.

c) Motnje hranjenja in lepotni ideali, prebavne motnje in bolezni: prekomerna prehranjenost, motnje hranjenja, prehrana pri pogostih prebavnih težavah.

Ogledali smo si film *Moja sestra suhica* in se pogovorili o filmu. Dijaki in dijakinje so intervjuvali babice in dedke, spraševali so jih o njihovi mladosti, tedanjem življenjskem slogu, o tedanjih idealih lepote, kako so se v tistem času prehranjevali ter koliko so se ukvarjali s športom in izgledom telesa. Opravljen je bil tudi pogovor z bivšo dijakinjo, ki je zbolela za anoreksijo.

d) Prehranjevanje in aktualni družbeni procesi: prehranjevanje in neenakost, trajnostno prehranjevanje, prehrana doma in po svetu.

Pri ITS Zdrava prehrana smo preko modula *Krožno gospodarstvo hrane* v mestih iskali rešitve, kako ustvariti pogoje in spodbujati inovacije, ki omogočajo trajnostno naravnano krožno gospodarjenje s hrano. Te rešitve vključujejo izkoriščanje ostankov hrane za gnojenje oziroma energetske izrabo.

V okviru ITS Zdrava prehrana na Gimnaziji Novo mesto smo obiskali restavracijo *Hiša Fink* v Novem mestu. Gospa Tanja nam je predstavila razvoj in ponudbo restavracije ter pristen pristop k prehranjevanju. Filozofija prehranjevanja je koncept pridelave hrane in prehranjevalne filozofije, ki skupaj ustreza viru in rezultatom zdravja.

Obiskali smo tudi ekološko tržnico in opravili intervju s pridelovalci integralne in ekološke hrane.

Slika 4 prikazuje obisk priznane restavracije in izbrane jedi za pokušino.



SLIKA 4: Ogled in pokušina v restavraciji.

Dijaki in dijakinje so spoznali načela zdrave in uravnotežene prehrane, pa tudi pomen estetsko predstavljenih jedi, ki še doprinesejo k užitku prehranjevanja. Dekleta so dala duška svoji kreativnosti in izdelala »umetnine« iz sadja, zelenjave in dobrih maščob, predvsem tistih z vsebnostjo maščob omega3. Seveda so pripravljeno tudi poskusila. Jedi so bile izjemno okusne, predvsem pa zdrave. Ne pravijo zaman, da jemo tudi z očmi!

Slika 5 prikazuje zdrav obrok iz beljakovin, hidratov in zdravih maščob, ki so ga pripravili dijaki in dijakinje pri praktičnem pouku.



SLIKA 5: Primer zdravega obroka.

Slika 6 prikazuje izdelke dijakov pri praktičnem pouku, kjer so pripravili zdrave sladice s sadjem, polnozrnato moko in z naravnimi sladili.



SLIKA 6: Jabolčne pite od dijakov.

Slika 7 prikazuje izdelke dijakov pri praktičnem pouku, kjer so pripravili zdrave in lepo oblikovane sadne jedi brez dodanega sladkorja.



SLIKA 7: Sadne jedi od dijakov.

Izdelava prehranskega jedilnika:

Na osnovi meritev z električno bioimpedanco in osvojenih teoretičnih znanj so dijaki in dijakinje morali izdelati natančen izračun energijskih vrednosti za dnevne potrebe organizma oziroma izračun makrohranil (beljakovin, ogljikovih hidratov in maščob). Pri tem so upoštevali celodnevne energijske potrebe (CEP), ki se izračunajo kot zmnožek porabe energije v mirovanju (Basal Metabolic Rate BMR) in določene stopnje dnevne aktivnosti (Physical Activity Level – PAL) v razponu med 0,95 med spanjem do 2,4 pri fizično napornem delu. Hrano so morali razdeliti na 5 obrokov.

Formula: $CEP = BMR \times PAL$, primer: $CEP = 1700 \times 1,5 = 2550 \text{ kcal}$

Celodnevne energijske potrebe pomenijo bazalni metabolizem in stopnja aktivnosti organizma. Pri pisanju so si pomagali z aplikacijama OPKP – odprta platforma za klinično prehrano in Veš, kaj ješ.

Dijaki in dijakinje so upoštevali, da je 1 g maščob 9 kcal, 1g B in OH pa 4 kcal.

Upoštevali so vse smernice pri razporeditvi idealnega jedilnika in sicer potrebe po ogljikovih hidratih 50 – 60 %, potrebe po beljakovinah 15 – 20 % in potrebe po maščobah 25 – 30 %.

Primer izračuna za 2550 kcal:

ogljikovi hidrati: $1288 \text{ kcal} = 322 \text{ g}$,

beljakovine: $454 \text{ kcal} = 113,5 \text{ g}$,

maščobe: $330 \text{ kcal} = 82,5 \text{ g}$.

Tabela 1 prikazuje primer jedilnika dijakinje, ki ustreza določenim celodnevnim energijskim potrebam (CEP).

TABELA 1: Jedilnik, ki ustreza določenim CEP.

	Hrana	Energijska vrednost	Hranilne vrednosti
Zajtrk	Omleta z zelenjavo (2 jajci, 100 g paradižnika, 50 g paprike), polnozrnat kruh (100g), 2 dcl kefirja, 1 jabolko	711,5 kcal	B: 36 g; OH: 71 g; M: 31,5 g
Dopoldanska malica	50 g polnozrnatih krekerjev s 50 g sira, 100 g grozdja	386,3 kcal	B: 22 g; OH: 37 g; M: 16,7 g
Kosilo	100 g piščančjega mesa, 100 g rjavega riža, 100 g kuhane cvetače, 200 g zelene solate s paradižnikom, 15 g olja	679 kcal	B: 33,5 g; OH: 89 g; M: 21 g
Popoldanska malica	100 g grškega jogurta, pol banane (50 g), 150 g borovnic	222 kcal	B: 4 g; OH: 29 g; M: 10 g
Večerja	100 g ajdove kaše, 100 g gob, mešana zelenjava, 5 g olja, 150 g jagod	491,5 kcal	B: 18 g; OH: 96 g; M: 3,5 g
SKUPAJ		2490,3 kcal	B: 113,5 g; OH: 322 g; M: 82,5 g

3. PRIMERI ZAPISOV DIJAKOV PRI RAZISKOVALNIH NALOGAH

Dijak:

»Pri ITS-u se že od začetka tekočega šolskega leta pri urah profesorice Brede Vovko pogovarjamo in odkrivamo kaj pravzaprav pomeni pravilno prehranjevanje. Spoznali smo iz česa je hrana sestavljena, kakšno hrano je najbolje uživati, motnje hranjenja in, kar je za nas najbolj pomembno, bazalni metabolizem ter celodnevno energijsko potrebo posameznika. Slednjo lahko izračunamo z množenjem bazalnega metabolizma s faktorjem, ki nam pove, koliko energije porabimo pri aktivnosti (več gibanja ... večji faktor). Bazalni metabolizem lahko izračunamo tudi po Harris-Benedictovi enačbi.«

Dijakinja:

»V tej nalogi sem opazovala, v kakšnih količinah sem zaužila hrano in predvsem njeno energijsko vrednost. Sestavljanje idealnega jedilnika je bilo zanimivo, vendar tudi zahtevno, da sem prišla do vrednosti, ki najmanj odstopajo od izračunanih. Upoštevala sem tudi, da sem v jedilnik dodala tudi hrano, ki jo dejansko uživam, saj ne jem mesa, rib, in sira. Na koncu sem ugotovila, da vsak dan zaužijem največ ogljikovih hidratov ter manj beljakovin. Iz te naloge sem se naučila, kako poiskati vrednosti snovi in jih pravilno umestiti v jedilnik, saj je uravnotežena prehrana zelo pomembna (skupaj s telesno aktivnostjo). Pri delu sem uporabljala spletno stran OPKP in aplikacijo Veš, kaj ješ.«

Dijak:

»Najbolj uporabno se mi zdi, da lahko merim vnos beljakovin, ki je bil do sedaj verjetno premajhen. Beljakovine, ki jih bi sicer dobil z mesom, bom nadomestil s stročnicami in drugimi živili. Pri vaji sem se naučil marsikaj o svoji trenutni telesni postavi in kako s trenutnimi navadami dnevno vplivam nanjo. Hkrati sem dobil realno sliko oziroma številke, ki povprečno veljajo za večino ljudi.«

Dijak:

»Z zvišanjem dnevnega kaloričnega vnosa se je moj odnos do hrane močno izboljšal. V moj jedilnik je vključena velika količina beljakovin saj so zelo pomembne za pridobivanje mišične mase. Izogibam se praznim kalorijam, ki se nahajajo predvsem v hitri hrani. Trening atletike imam 6x na teden, zato moram pojesti veliko kalorij. Samo za to, da bi ohranil telesno maso, potrebujem približno 3050 kcal. V svojem vsakdanu po tej prehrani nisem opazil sprememb, saj vsak dan jem podobne stvari. Imam srečo, da nimam nobene intolerance in na hrano relativno hiter metabolizem, zato (zaenkrat) jem, kar hočem.«

Dijak:

»Spoznal sem kako lahko sam vplivam na izbor živil in razporeditev obrokov. Še posebej mi bo znanje o načrtovanju prehrane koristilo zato, ker se še vedno precej aktivno ukvarjam s športom. Porabljam več energije, po treningu pa moram zaužiti obrok, v katerem so beljakovinska živila. V hrani uživam, še posebej če je lepo postrežena in dobra.«

Dijakinja:

»Pri določenih posameznikih so potrebe po določenih makrohranilih in mikrohranilih večje. Kot vzdržljiva športnica dam poudarek na zadostnem vnosu energije, s poudarkom na ogljikovih hidratih in tudi na beljakovinah, na zadostni hidraciji, vnosu železa, magnezija, kalcija, Omega-3 maščob in vitamina D.«

Dijakinja:

»Raziskovanje je bilo zelo uspešno. Čeprav sem o tem področju vedela že kar veliko, sem zdaj svoje znanje docela izpopolnila. Novega jedilnika se bom poskušala držati, da dobim občutek za količino in postopoma sama sklepam, kakšen naj bi bil primeren vnos hranil. Čeprav je idealen jedilnik težko sestaviti, menim, da je ta dober približek in dobro merilo za moje vsakdanje prehranjevanje.«

Dijakinja:

»Veselim se, da bom jedilnik lahko preskusila in videla, ali mi ustreza. Upam, da mi bo uspelo vse naučeno znanje prenesti tudi v prakso in bom v prihodnje jedla živila, ki so energijsko ustrežnejša ter si obroke pripravljala sama in obedovala v miru.«

Dijakinja:

»Pri sestavljanju jedilnika mi je pomagalo znanje, katere vrste živil so makrohranila. Tako sem vedela, da če potrebujem več ogljikovih hidratov, moram povečati krompir, makarone ali

ovsene kosmiče. Če je bilo preveč maščob, pa sem zmanjšala olivno olje, mandljevo ali arašidovo maslo. Dodala sem še kvalitetne beljakovine in nekaj zelenjave za vnos vlaknin. Seveda pa vsak dan pojem tudi nekaj sladkega za dušo, kot je kos domače potice, ki mi pomaga, da zadostim mojim energijskim potrebam.«

Dijakinja:

»Pri pisanju poročila sem se naučila, kako si sestaviti idealni jedilnik. Ugotovila sem, da lahko hitro presežem priporočljivo vrednost ogljikovih hidratov, na kar bom v prihodnosti malo bolj pozorna. Videla sem, da mi sestavljanje idealnega jedilnika vzame kar nekaj časa, vendar bom to znanje zagotovo še kdaj uporabila.«

4. ZAKLJUČEK

Pri predmetu ITS so dijaki in dijakinje osvojili veliko znanja, znali so načrtovati in samostojno ali v skupini izvesti enostavne raziskave, analizirati in predstaviti rezultate ter kritično ovrednotiti raziskavo in rezultate. Dijaki bodo znali svoje znanje uporabiti v različnih kontekstih za vrednotenje lastnega ravnanja in ravnanja drugih ter kritično presoditi, kako preventivno ukrepati, da bi ohranili svoje zdravje in zdravje drugih. Vsak dijak je znal na koncu šolskega leta izdelati individualen prehranski načrt. Učni načrt poskušamo še izboljšati, v načrtu imamo več praktičnega dela in obisk Učnega poligona za samooskrbo Dole, ki ga je ustanovila prof. ddr. Ana Vovk Korže.

LITERATURA IN VIRI

- [1] DAVID, Marc. 2005. The Slow Down Diet: Healing Arts Press [online]. [Citirano: 12. mar. 2022]. Dostopno na spletnem naslovu: <<https://experiencelife.lifetime.life/article/relax-enjoy-digest/>>.
- [2] National Institute On Ageing (NIA). B. d. Healthy Eating As You Age: Know Your Food Groups [online]. [Citirano: 11. mar. 2022]. Dostopno na spletnem naslovu: <<https://www.nia.nih.gov/health/healthy-eating-you-age-know-your-food-groups>>.
- [3] Prehrana.si in Inštitut za nutricionistko. B. d. *Vegetarijanci in vegani* [online]. [Citirano: 11. mar. 2022]. Dostopno na spletnem naslovu: <<https://www.prehrana.si/moja-prehrana/drugi-prehranski-nasveti/vegetarijanci-in-vegani><.
- [4] The Heart And Stroke Foundation Of Canada (HSF). B. d. *Health seekers: Vegeterain Diets* [online]. [Citirano: 11. mar. 2022]. Dostopno na spletnem naslovu: <<https://www.heartandstroke.ca/healthy-living/healthy-eating/specific-diets/vegetarians>>.
- [5] TOMAŽIČ, Iztok (1. poglavje), ZIDAR, Primož (2., 3. in del 4. poglavja), KOCE DOLENC, Jasna (del 4. ter 5. in 6. poglavje), AVGUŠTIN AMBROŽIČ, Jerneja (od 7. do 10. poglavja). 2017. *BIOLOGIJA 1: O biologiji, celici in genetiki: Učbenik za biologijo v gimnazijah in srednjih strokovnih šolah*. 4. ponatis, 1. dotis. Ljubljana: Mladinska knjiga Založba d. d. ISBN 978-961-01-2101-5
- [6] Motnje hranjenja; Prehrana.si. Dostopno dne 16. 3. 2022 na naslovu: <https://www.prehrana.si/clanek/396-motnje-hranjenja>
- [7] Makrohranila: katera so in kako jih vključimo v našo prehrano?; AFP BLOG. Dostopno dne 16. 3. 2022 na naslovu: <https://www.afp-courses.com/sl/blog/makrohranila-katera-so-in-kako-jih-vkljucimo-v-naso-prehrano/>
- [8] Gregor Belušič, Jasna Dolenc Koce, Martina Turk, Miloš Vittori, Polona Zalnar. *Biologija 2, O zgradbi in delovanju organizmov*: Mladinska knjiga Založba, d. d., 2021
- [9] Odprta platforma za klinično prehrano. Dostopno dne 13.3.2022 na naslovu: http://www.opkp.si/sl_SI/cms/vstopna-stran
- [10] Wikipedija. Hrana. Dostopno dne 17.3.2022 na: <https://sl.wikipedia.org/wiki/Hrana>
- [11] Drašler, V. 2021. Tekaška abeceda prehrane.
- [12] Bedrač, L., dr., 2021. Katera dieta je najboljša in zakaj se v resnici redimo? Dostopno dne 14.3.2022 na naslovu: <https://prehranska-akademija.si/index.php/prehranska-akademija-blog/70-katera-dieta-je-najboljsa-in-zakaj-se-v-resnici-redimo>
- [13] Miha Geršič (2021). *Izračunaj svoj bazalni metabolizem in pospeši hujšanje*. Pridobljeno dne 12. 3. 2022 na povezavi: <https://www.popolnapostava.com/bmr-bazalni-metabolizem-izracun/>
- [14] *Zdrava prehrana – vprašanja in odgovori*. Dostopno dne 10. 3. 2022 na povezavi: <https://www.holistic.si/zdrava-prehrana/>
- [15] Belušič G., Dolenc Koce J., Turk M., Vittori M. in Zalar P. (2018). *Biologija 2 – Učbenik za biologijo v gimnazijah in srednjih strokovnih šolah*. Ljubljana: Založba Mladinska knjiga.

- [16] AFP Prehranski svetovalec SERPENT D.O.O., Žabjak 3, 1000 Ljubljana, Leto izdaje 2016, 1.izdaja, november 2016
- [17] Dolenc Koce J., Turk M., Vittori M. in Zalar P. (2018). *Biologija 2 – Učbenik za biologijo v gimnazijah in srednjih strokovnih šolah*. Ljubljana: Založba Mladinska knjiga.

PREHRANJEVALNE NAVADE DIJAKOV NA GIMNAZIJI FRANCA MIKLOŠIČA LJUTOMER

POVZETEK

Prehranjevalne navade otrok in mladostnikov še vedno predstavljajo aktualno raziskovalno področje. Zdravo prehranjevanje in redna telesna dejavnost sta med ključnimi dejavniki varovanja in krepitve zdravja, saj prispevata k boljšemu zdravju, večji kakovosti življenja in k vzdržnosti zdravstvenih sistemov. Prispevek predstavlja pregled prehranjevalnih navad dijakov na Gimnaziji Franca Miklošiča v Ljutomeru kot tudi vpogled v njihovo prehransko znanje in odločanje pri izbiri hrane. Podatke sem pridobila z metodo anketnega vprašalnika. Vključenih je bilo 309 dijakov od 1. do 4. letnika tako splošne kot umetniške gimnazije. Rezultati ankete odražajo raznolikost prehranjevalnih navad, pri čemer lahko zaključimo, da se veliko dijakov še vedno prehranjuje neustrezno in da je njihovo znanje o zdravi prehrani pomanjkljivo. Več kot polovica dijakov nikoli ali pa redko zajtrkuje, tako da je malica njihov edini obrok v šoli. Poleg tega samo tretjina dijakov redno uživa toplo malico. Ostali se večinoma prehranjujejo s »hitro hrano«, ki jo kupijo izven šolske kuhinje.

Ugotovitve opozarjajo na pomembnost ozaveščanja o zdravi prehrani ter poudarjajo potrebo po izobraževanju in programih za spodbujanje zdravega prehranjevanja med srednješolci. Poleg vseh informacij, ki so dostopne na spletu, bi bilo priporočljivo, da se o tej temi z dijaki pogovarja tudi pri razrednih urah, da se v času OIV (obvezne izbirne vsebine) organizirajo različna predavanja, okrogle mize pa tudi praktične vsebine, ki bi dijake vzpodbudile k zdravemu prehranjevanju. Spodbuditi je potrebno profesorje in vodstvo šole k aktivnemu vključevanju vsebin zdravega načina prehranjevanja in gibanja v šolske predmete ter v aktivnosti srednjih šol.

KLJUČNE BESEDE: prehranjevalne navade, zdrava prehrana, srednješolci, šolska kuhinja, ozaveščanje

DIETARY HABITS OF STUDENTS AT THE HIGHSCHOOL FRANCA MIKLOŠIČ LJUTOMER

ABSTRACT

Dietary habits of children and adolescents continue to be a current research area. Healthy eating and regular physical activity are among the key factors in protecting and promoting health, contributing to better health, improved quality of life, and the sustainability of healthcare systems. This article presents an overview of the dietary habits of students at the Highschool Franc Miklošič in Ljutomer, as well as insights into their nutritional knowledge and decision-making in food choices. Data were obtained through a questionnaire survey. 309 students from grades 1 to 4, both in general and art high school, were included. The survey results reflect a diversity of dietary habits, with the conclusion that many students still have inadequate dietary practices and insufficient knowledge of healthy nutrition. More than half of the students either rarely or never have breakfast, making their school snack their only meal during school hours. Furthermore, only one-third of the students regularly consume a hot meal at school. The rest primarily rely on "fast food" outside the school cafeteria. The findings highlight the importance of raising awareness about healthy eating and emphasize the need for education and programs to promote healthy eating among high school students. In addition to the information available online, it is advisable to discuss this topic with students during class hours and to organize various lectures, roundtable discussions and practical activities, that encourage students to adopt healthy eating habits. Encouraging teachers and school administration to actively incorporate content related to healthy eating and physical activity into school subjects and school activities is essential.

KEYWORDS: dietary habits, healthy eating, high school students, school kitchen, raising awareness

1. UVOD

Zdrava prehrana in način prehranjevanja sta temelja zdravega načina življenja in v sodobnem svetu postajata čedalje pomembnejši del posameznikove skrbi za zdravje [2]. Zdrava prehrana je del zdravega življenjskega sloga in je neločljivo povezana z gibanjem. Uravnotežena, varovalna in varna prehrana je bistveno pomembnejša v otroštvu kot v odrasli dobi, saj zagotavlja energijo in hranila za rast ter razvoj odraščajočega telesa [5]. Ni pomembna samo zadostna količina hrane, temveč mora biti le-ta kakovostna, raznovrstna ter predvsem dobro kombinirana. Ne zadostna in nepravilno izbrana hrana je tista, ki lahko povzroča številne bolezni tako v otroštvu kot kasneje v odrasli dobi. Že kratkotrajno pomanjkanje esencialnih hranilnih snovi in energijskih hranil upočasni rast in razvoj, vpliva na slabo počutje in povzroča utrujenost ter zniža odpornost odraščajočega organizma. Prehrana mladostnika med drugim vpliva tudi na storilnost in uspeh v šoli. Neredna prehrana, telesna preobremenjenost in tudi neaktivnost otrok v obdobju adolescence pogosto vodijo do motenj v hranjenju: pretirane ješčnosti ali neješčnosti [7]. Tako se lahko hkrati pojavi občutek nezadovoljstva s svojo telesno težo in posledično mladostnikovo samopodobo, ki je močno povezana z odnosom do samega sebe, s samozavestjo in samospoštovanjem [1].

Prehranjevalne navade iz otroštva se prenašajo v mladostniško obdobje in v kasnejše življenje, zato je vedenje o zdravem prehranjevanju toliko bolj pomembno. Pojem zdrave prehrane si dandanes vsakdo predstavlja po svoje. V številnih in različnih medijih se pogosto pojavljajo neresnične informacije, ki so v vsakdanjem življenju neuporabne, nestrokovne in populistične. Velikokrat se tako pojem zdrava prehrana zlorablja v tržne in druge namene [4]. Problem predstavljajo tudi sladkane in energijske pijače, ki so pri mladostnikih dokaj v uporabi. Zato je ustrezno ozaveščanje otrok in mladostnikov o zdravi prehrani toliko bolj nujno in potrebno. Svetovna zdravstvena organizacija ugotavlja, da sta domače in šolsko okolje, ki podpirata otroka pri zdravi izbiri živil, zelo pomembna dejavnika zdravega prehranjevanja [5].

Dandanes je hrana dostopna na vsakem koraku. Za razliko od nekoč, ko so ljudje umirali zaradi pomanjkanja hrane, imamo danes na izbiro veliko različnih in cenovno dostopnih živil. Žal je veliko hrane z vidika zdravja manj ugodne za človeka zaradi številnih postopkov predelave, arom, dodatkov, pojavila so se energijsko gosta in hranilno redka živila z visoko vsebnostjo nasičenih in trans maščob, sladkorjev in soli. Glede na veliko ponudbo živilskih izdelkov se poraja vprašanje, ali imajo otroci in mladostniki dovolj znanja o zdravi in varni prehrani pri izbiri živil. Dosedanje raziskave ne kažejo tega. Ravno nasprotno. Mladostniki se glede izbire živil prehranjujejo pretežno nezdravo [5][8][9]. Uživajo premalo sadja in zelenjave, premalo rib, pogosto posegajo po sladkanih in gaziranih pijačah, sladkih in slanih prigrizkih. Poleg tega zaužijejo tudi manjše število obrokov od priporočenega in se neredno prehranjujejo, najpogosteje pa opuščajo zajtrk [5].

Vir [5] ugotavlja, da za večino starostih skupin prebivalcev obstajajo priporočila zdrave prehrane, medtem ko za mladostnike ne obstajajo raziskave, ki bi dokazovale, kaj je posebej priporočljivo za njih. Obstajajo samo izsledki raziskav o njihovih prehranskih navadah. Zato so o prehrani mladostnikov sklepali v glavnem na podlagi njihove uspešne rasti in razvoja. Tako so dobili določen prehranski vzorec, ki je morebiti šele čez desetletja povzročil težave z zdravjem. Zato ista prehranska priporočila veljajo za celotno populacijo, razen za najmlajše starostne skupine otrok [5].

2. REZULTATI IN DISKUSIJA

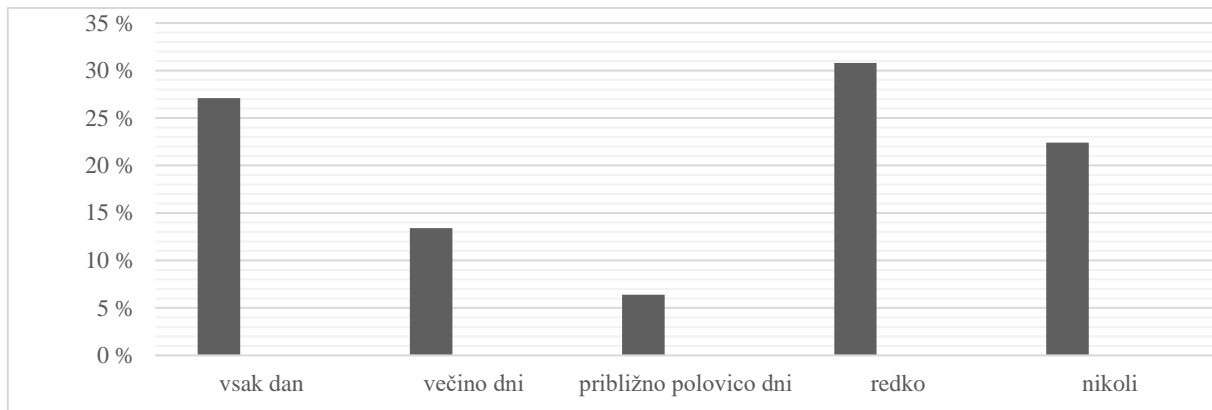
a) Cilji raziskave, preiskovanci in metode

S problematiko prehranjevalnih navad mladostnikov se je ukvarjalo veliko raziskav. Tema je zaradi nenehno spreminjajočega se življenjskega sloga vedno aktualna, saj se vzporedno spreminjajo tudi prehranjevalne navade mladih. Ravno to me je vzpodbudilo k raziskavi o prehranjevalnih navadah dijakov na Gimnaziji Franca Miklošiča Ljutomer kot tudi o njihovem znanju o zdravi prehrani in o odločanju pri izbiri le-te. V anketi je sodelovalo 309 dijakov tako splošne kot umetniške gimnazije. Srednješolci so na anketna vprašanja odgovarjali septembra 2023. Za pridobitev podatkov sem uporabila anketni vprašalnik, ki je poleg podatkov o spolu, letniku in smeri izobraževanja vseboval še 15 vprašanj. Zanimali so me odgovori na naslednja vprašanja:

- Kako pogosto zajtrkujete med tednom?
- Če imate zajtrk, kaj običajno zajtrkujete?
- Ali imate malico v šoli (šolska kuhinja)?
- Če ste odgovorili z NE, kaj zaužijete za malico?
- Ali pijete energijske (poživilne) pijače?
- Ali med šolskim dnevom jeste prigrizke? Če da, katere vrste prigrizkov?
- Od koga ali česa je odvisna vrsta hrane, ki jo uživata doma?
- Kako pogosto uživata sadje in zelenjavo?
- Kako bi ocenili svoje prehranjevalne navade?
- Kakšno je vaše znanje o zdravem načinu prehranjevanja?
- Kdo bi moral, po vašem mnenju, poučevati o zdravem načinu prehranjevanja otrok in mladostnikov?
- Kateri dejavniki vplivajo na vašo izbiro hrane?
- Kaj bi po vašem mnenju vplivalo na dvig kvalitetne prehrane mladih?
- Kaj bi lahko izboljšali glede ponudbe hrane in prehranjevalnih možnosti v vaši šoli?
- Kaj po vašem mnenju pri nas najbolj vpliva na izbiro živil in način prehranjevanja ljudi?

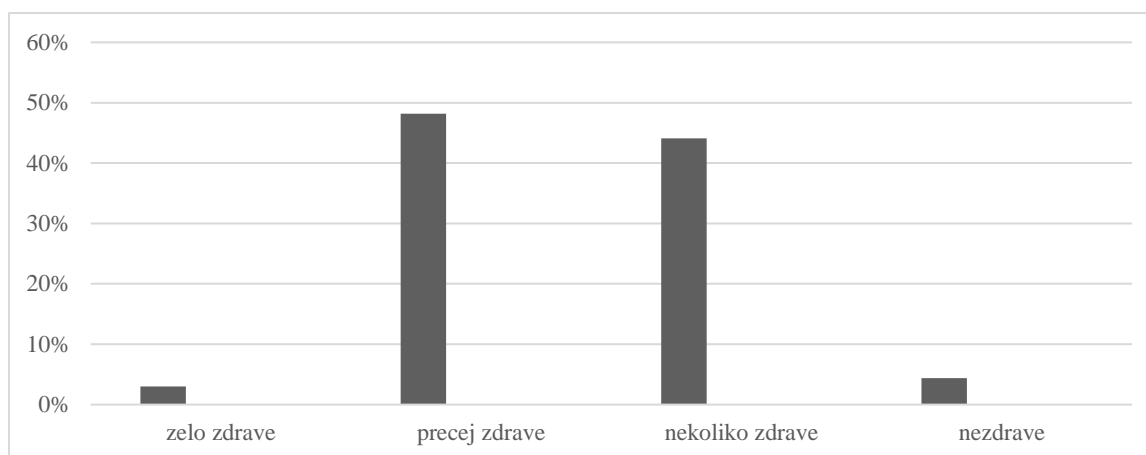
b) Rezultati in diskusija

Zajtrk kot pomemben obrok dneva zagotovo vpliva na delovanje vseh telesnih celic čez cel šolski dan. Zato me je najprej zanimalo, kako pogosto dijaki zajtrkujejo med tednom. Rezultati so pokazali, da zajtrk vsak dan uživa le 27,1 % dijakov, večino dni 13,4 %, redko pa 30,8 %. Iz slike 1 je razvidno, da 22,4 % dijakov nikoli ne zajtrkuje med tednom in kar 30,8 % redko. Ta podatek je vsekakor zaskrbljujoč, saj pomeni, da več kot polovica srednješolcev sploh ne ali pa zelo redko zajtrkuje.



SLIKA 1: Pogostost zajtrkovanja pri dijakih.

Na vprašanje, kaj običajno zajtrkujejo, jih je 36,8 % odgovorilo, da je to kruh ali toast z različnimi namazi. To je precej pogosta izbira za zajtrk in zagotavlja osnovne ogljikove hidrate in maščobe. 17,8 % dijakov se odloči za žitarice, kosmiče, 17,2 % dijakov uživa mlečne izdelke, 13 % dijakov zajtrkuje jajca, nekaj njih sadje (8,8 %) in drugo. Pomembno je, da zajtrk vključuje raznoliko hrano, ki zagotavlja potrebne hranilne snovi za dober začetek dneva. Nadalje me je zanimalo, ali se dijaki poslužujejo malice iz šolske kuhinje. Največji delež, 48,9 % anketirancev, le občasno malica v šoli, 29,8 % se redno prehranjuje s šolsko malico, medtem ko 21,4 % nikoli. Šolske kuhinje nudijo tople obroke, zato tudi ta podatek ni ravno obetaven, saj le tretjina dijakov redno uživa toplo pripravljeno hrano. Kar 39,2 % dijakov, ki ne malica v šoli, si v trgovini kupi sendvič, 31,6 % poje rogljič, krof ali štručko, 19,9 % si hrano prinese od doma, nekateri pa zaužijejo kebab, pizzo, hamburger t. i. »hitro hrano«. Na vprašanje, ali pijejo energijske pijače, jih je 52,8 % odgovorilo negativno, 18,4 % redno pije poživilne pijače, 28,8 % pa le včasih. Čeprav več kot polovica dijakov ne pije energijskih pijač, je še vedno kar veliko število tistih, ki jih redno. Energijske pijače niso primerna pijača za otroke in mladostnike ter bi se jim bilo potrebno popolnoma izogibati. Povzročajo nemirnost, tesnoba, nespečnost, povezane so s prekomerno telesno težo zaradi velike vsebnosti sladkorja, propadanjem zob itd. Vprašanje je, ali se otroci in mladostniki zavedajo vseh negativnih posledic. Dijaki se med šolskim dnevom poslužujejo tudi prigrizkov. Najpogosteje izberejo frutabelo, čokolado, oreščke, sadje, energetske ploščice, čips, kekse. Na vprašanje, od koga ali česa je odvisna vrsta hrane, ki jo uživajo doma, je 50,8 % odgovorilo, da doma kuhajo tisto, kar imajo vsi radi, v 29,8 % se za izbor hrane odločajo starši, le 10,7 % jedo, kar je zdravo, 8 % pa drugo (npr. kar skuha babica, kar se jim zdi). Pogostost uživanja sadja in zelenjave je med dijaki dokaj visoka. Vsak dan uživa sadje in zelenjavo 50,5 % dijakov, večino dni 35,5 %, približno polovico dni v tednu 11,4 %, redko 2,7 %, nikoli pa nobeden od anketirancev. Večina dijakov torej dokaj redno vključuje sadje in zelenjavo v svojo prehrano, kar je pomembno za zagotavljanje potrebnih hranil in vlaknin ter za splošno dobro počutje. Srednješolci se glede na odgovore pretežno zavedajo pomena zdrave prehrane. Svoje prehranjevalne navade so ocenili, kot nam prikazuje slika 2.



SLIKA 2: Ocena prehranjevalnih navad dijakov.

Iz rezultatov izhaja, da polovica dijakov ocenjuje svoje prehranjevalne navade kot precej zdrave (48,2 %) in prav tako skoraj polovica za nekoliko zdrave (44,1 %). Obstajajo tudi dijaki, ki menijo, da imajo nezdrave prehranjevalne navade (4,3 %). Rezultati kažejo na potrebo po ozaveščanju o pomenu zdrave prehrane in spodbujanju zdravih prehranjevalnih navad med dijaki. To dokazujejo tudi odgovori na vprašanje, kakšno je njihovo znanje o zdravem načinu prehranjevanja. Največji delež, 66,8 % anketiranih dijakov, meni, da imajo dovolj znanja o zdravem načinu prehranjevanja. To je spodbuden rezultat, saj pomeni, da večina dijakov čuti, da so dobro obveščeni o tem, kako se prehranjevati zdravo. Žal znanja ne prenesejo v prakso, saj rezultati tega ne potrjujejo. Obstaja tudi tretjina tistih, ki ne vedo dovolj (26,5 %) ali jih ne zanima (3,7 %) ali pa nimajo dovolj znanja (3 %), kar spet kaže na to, da bi bilo koristno zagotoviti več izobraževalnih virov in informacij o temi zdrave prehrane. Na vprašanje, kdo bi moral, po njihovem mnenju, poučevati o zdravem načinu prehranjevanja, je največ dijakov (34,8 %) odgovorilo, da so to starši. To kaže na prepoznavanje vloge staršev pri vzgoji in izobraževanju otrok o prehrani. 23,1 % meni, da je šola odgovorna za izobraževanje o zdravi prehrani, 19,7 % misli, da so to zdravniki, 6,7 % mediji, kar 14,4 % dijakov pa ne ve. Dijaki tako prepoznavajo več različnih virov, ki bi lahko poučevali otroke in mladostnike o zdravem načinu prehranjevanja. Zanimalo me je tudi, kaj bi po njihovem mnenju vplivalo na dvig kvalitetne prehrane mladih. 45 % dijakov je mnenja, da bi več znanja o zdravi prehrani dvignilo njihovo kvaliteto prehranjevanja, 35 % meni, da je denar tisti, ki vpliva na izbiro kvalitetnih živil, 14,3 %, da so to urejene šolske kuhinje, nekaj odstotkov dijakov pa misli, da izbira najcenejšega ponudnika ni vedno najboljša izbira. Pri vprašanju, kateri dejavniki vplivajo na izbiro hrane pri dijakih, je 55,7 % dijakov odgovorilo, da izbirajo tisto, kar radi jedo, 26,7 % izbira glede na razpoložljivi denar in ponudbo, 9 % ne izbira, ampak poje, kar pripravijo drugi, in le 7,7 % izbira v skladu z načeli zdrave prehrane. Iz teh rezultatov predvsem izhaja, da več kot polovica dijakov izbira hrano na podlagi osebnega okusa. Pomemben delež ima tudi finančni vidik, medtem ko načela zdrave prehrane vplivajo le na nekatere od njih. Sledilo je vprašanje z odprtim odgovorom, kako bi izboljšali ponudbo hrane na gimnaziji. Navedli so različne odgovore kot več sveže zelenjave tudi pri mesnih obrokih, večje porcije, več menijev, več zdravih prigrizkov, več sadja, zelenjave, bolj tople obroke ... Kot zadnje me je zanimalo, kaj po njihovem mnenju pri nas najbolj vpliva na izbiro živil in način prehranjevanja ljudi. 27 % dijakov meni, da ljudje upoštevajo kvaliteto živil in njihovo izbiro prilagajajo potrebam

organizma. Kar 23,7 % dijakov meni, da se večina ljudi odloči za hrano, ki je hitro pripravljena in lahko dosegljiva. To kaže na potrebo po enostavno dostopni hrani, ki je primerna za hiter življenjski slog. Na izbiro živil vpliva tudi znanje o zdravi prehrani, kar meni 18 % srednješolcev, 12 % misli, da je to socialni položaj posameznika ter da bogatejši jedo bolj zdravo kot revnejši, 12 % meni, da na izbiro vpliva čim cenejša hrana, 7,3 % pa, da na izbiro živil vplivajo mediji z reklamami in embalaža živil.

Anketna vprašanja so zajela le nekatere značilnosti o prehranjevalnih navadah srednješolcev Gimnazije Franca Miklošiča Ljutomer. Rezultati kljub temu odražajo raznolikost prehranjevalnih navad. Zaključimo lahko, da se veliko dijakov še vedno prehranjuje neustrezno, njihovo znanje o zdravi prehrani pa je pomanjkljivo. To dokazuje, da več kot polovica dijakov nikoli ali pa redko zajtrkuje, tako da je njihov prvi obrok šele malica v šoli. Poleg tega samo tretjina dijakov redno uživa toplo šolsko malico. Ostali se večinoma prehranjujejo predvsem s »hitro hrano«, ki jo kupijo izven šolske kuhinje. Hitra hrana je navadno energijsko precej bogata in energijsko gosta, kar pomeni, da dobimo v telo veliko kalorij. Poleg tega je takšna hrana osiromašena in ima malo mikrohranil (vitaminov, rudnin). Problem »hitre hrane« se večinoma začne v srednješolskem obdobju, kar so potrdile tudi druge študije [5].

Polovica dijakov je mnenja, da so njihove prehranjevalne navade precej zdrave, vendar ostaja še druga polovica, ki se zaveda, da bi morali hrano izbirati bolj po načelih zdravega prehranjevanja. Velikokrat je namreč okus tisti, ki določa izbiro jedi, ki pa ni nujno primerna. Tudi doma se starši in posledično dijaki pri izbiri hrane v večji meri odločajo glede na okus in jedo tisto, kar imajo radi. V manjši meri se odločajo glede na smernice, ki jih določa zdravo prehranjevanje.

Pretežno število dijakov se zaveda pomena uravnotežene prehrane, ki združuje okus in hranilno vrednost, ter se trudijo izbirati hrano, ki ustreza njihovim potrebam in ciljem za zdravje in dobro počutje. Obstaja pa žal še veliko njih, ki se morebiti zavedajo pomena, vendar tega ne upoštevajo pri svojem prehranjevanju. Vzrokov za »odklanjanje« zdrave hrane je več, kot npr. pomanjkanje znanja o pripravi hrane, neodgovornost staršev, naglica sodobnega življenja in številni oglasi v medijih o »hitri« prehrani. Mediji imajo zelo močan vpliv na mladino. To še posebno velja za tiste adolescente, ki nimajo privzgojenih navad, izoblikovanih stališč in osvojenega predznanja.

3. SKLEP

V množici informacij o hrani je dandanes težko ugotoviti, kaj pravzaprav je zdrava prehrana. Nenehno se pojavljajo nove smernice glede prehranskih priporočil. Nekatera, ki so veljala včeraj, danes ne veljajo več. In šele zadostna količina verodostojnih raziskav in čas pokažejo, ali so novosti primerne za prakso ali pa niso. Zato tudi ne preseneča rezultat raziskave o prehranjevalnih navadah srednješolcev, saj so tako le-ti ob številnih informacijah, ki so jih deležni v različnih medijih, samo še bolj zmedeni.

Najprej bi bilo potrebno o izsledkih raziskave seznaniti anketirance kot tudi njihove starše in šolo. Zagotovo bi si lahko večjo odgovornost za ozaveščanje o zdravi, varni in uravnoteženi prehrani delili tako starši kot učitelji, profesorji, delavci v športnih klubih, prehranski strokovnjaki, zdravstveni domovi in še kdo. V šoli so lahko razredne ure tiste, pri katerih se ponuja možnost seznanjanja dijakov o načelih zdravega prehranjevanja, prav tako se lahko v

času OIV (obveznih izbirnih vsebin) organizirajo različna predavanja, okrogle mize pa tudi praktične vsebine, ki bi dijake vzpodbudile k zdravemu prehranjevanju in nasploh k zdravemu življenjskemu slogu. Informacije bi bilo potrebno vključiti na takšen način, ki ustreza vrednotam mladostnikom. Težiti bi bilo potrebno k temu, da bi vsak posameznik sprejel zdravje za največjo vrednoto, izoblikoval pozitivna stališča do zdravja in jih tudi uresničil v življenju. Ne pozabimo pa tudi na dober zgled in ustvarjanje pogojev za zdravo izbiro.

LITERATURA IN VIRI

- [1] M. Gabrijelčič Blenkuš, Prehrana za mladostnike – zakaj pa ne? Ljubljana: Tiskarna knjigoveznica Radovljica d.o.o., 2005.
- [2] N. Rotovnik Kozjek, Gibanje je življenje. Ljubljana: Domus, 2004.
- [3] P. Dolinar, L. Kuzmič, A. Sever, Prehrana in zdravila: o pravilni in varni uporabi zdravil. Ljubljana: Slovensko farmacevtsko društvo, Sekcija farmacevtov javnih lekarn, 2023.
- [4] R. Poličnik, N. Sedlar, A. Backović Juričan, A. Tančič Grum, T. Knific, Zdrav življenjski slog za zdravo telesno težo: delovni zvezek za udeležence programa zdravega hujšanja v zdravstvenih domovih. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2020.
- [5] M. Gabrijelčič Blenkuš, Prehrana mladostnika, Zdrav življenjski slog srednješolcev. Priročnik za učitelje. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, 2005, str. 19–24.
- [6] M. Tomori, Psihološki dejavniki prehranjevanja v mladostniškem obdobju, Zdrav življenjski slog srednješolcev. Priročnik za učitelje. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, 2005, str. 14–18.
- [7] M. Puhek-Španger. Prehrana srednješolca z vidika poznavalca stroke in starša. Ljubljana: Dietetikus 1998; 2: 10–2.
- [8] T. Habajec, S. Hoyer, “Prehranjevalne navade ljubljanskih srednješolcev”. Obzornik zdravstvene nege: strokovno glasilo Zveze društev medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov Slovenije, 36/1, 2002, str. 45–49.
- [9] D. Stopar, Prehranjevalne navade srednješolcev. Raziskovalna naloga. Celje: Gimnazija Center, 2005.

OSVEŠČANJE MLADOSTNIKOV O ZDRAVEM ŽIVLJENJSKEM SLOGU V ŠOLSKEM OKOLJU

POVZETEK

Zdrav življenjski slog v mladosti je naložba za prihodnost. V letih, ko telo dozoreva in se z mladostniškega spreminja v odraslo, je potrebno nekaj pozornosti posvetiti ustreznemu negovanju le-tega. Skupaj z družino, šolsko okolje igra ključno vlogo pri oblikovanju življenjskih navad učencev. Za mladostnike je pomembno, da od pedagogov dobijo informacije o zdravem življenjskem slogu, da si lahko ustvarijo svoje mnenje, kako bi radi živeli, ko bodo odrasli. Kot športna pedagoginja na OŠ Trzin se dobro zavedam pomembnosti zdravega načina življenja. Učence redno pri pouku spodbujam k sprejemanju zdravih navad s tem, da veliko čas preživimo zunaj, predstavim jim nove športne veščine, ki jim bodo koristile tudi v kasnejšem življenju, zagotavljam jim varno okolje za športne dejavnosti in jim poskušam biti vzor s svojim načinom življenja. Poleg vsega tega pa skupaj s sodelavcem, učencem 9. razredov, vsako leto pripraviva športni dan na temo Zdrav način življenja. Na tem dnevu jih s teoretičnimi predavanji, delavnicami in športnim programom osveščava o pomenu zdravega načina življenja. Športni dan je zasnovan na način, da učencem posredujeva čim več informacij o dejavnostih in aktivnostih, ki vplivajo na to, da bo njihov vsakdan bolj zdrav. Predstavljen športni dan je primer dobre prakse, kako v enem dopoldnevu, z različnimi pristopi, učence spodbujava k športnim aktivnostim in k poglobljanju znanja o zdravju. Vse te informacije jim bodo koristile tudi takrat, ko bodo zapustili naše šolske klopi. Pozitivni odzivi učencev na ta športni dan, nam dajejo upanje, da bo temu tako.

KLJUČNE BESEDE: osveščanje, zdrav življenjski slog, športni dan, gibanje

RAISING AWARENESS AMONG ADOLESCENTS ABOUT A HEALTHY LIFESTYLE IN A SCHOOL ENVIRONMENT

ABSTRACT

A healthy lifestyle in youth is an investment for the future. During the years, when the body is maturing and changing from adolescent to adult, it is necessary to pay some attention to its proper care. Together with the family, the school environment plays a key role in shaping the pupils' life habits. It is important for adolescents to get information about a healthy lifestyle from educators so that they can form their own opinion on how they would like to live when they grow up. As a sports teacher at Primary School Trzin, I am well aware of the importance of a healthy lifestyle. I regularly encourage my pupils in class to adopt healthy habits by spending a lot of time outside, I introduce them to new sports skills that will also be useful later in their lives, I provide them with a safe environment for sports activities and I try to be a role model for them with my own lifestyle. Furthermore, together with my colleague, we prepare for the 9th grade pupils a sports day every year on the theme 'Healthy way of life'. During the sports day, we make the pupils aware of the importance of a healthy lifestyle with theoretical lectures, workshops and a sports programme. The sports day is designed in such a way that we provide students as much knowledge as possible about the activities that influence their everyday life to be healthier. The presented school day is an example of good practice, how in one morning, with various approaches, pupils are encouraged to participate in sports activities and deepen their knowledge about health. All this knowledge and information will be useful to them even when they leave our school desks. The positive responses of the pupils to this sports day give us hope that this will be the case.

KEYWORDS: awareness, healthy lifestyle, sports day, movement

1. UVOD

Zdravje je za človeka največja vrednota, zato je pomembno, da mladostnika že zgodaj vzgajamo, kako skrbeti zanj. Če mu uspemo že v otroštvu in zgodnji mladosti privzgojiti zdrav način življenja, je to velika naložba za njegovo prihodnost.

V letih, ko telo dozoreva in se iz mladostniškega spreminja v odraslega, je potrebno veliko pozornosti posvetiti ustreznemu negovanju le-tega. Za mladostnika je pomembno, da dobi informacije o zdravem življenjskem slogu, da si lahko ustvari svoje mnenje o tem, kako bi rad živel, ko bo odrasel. Tukaj imamo pedagogi velik vpliv, kajti učence lahko pri pouku na različne načine osveščamo o zdravem načinu življenja. Na naši šoli, na OŠ Trzin, temu namenjamo veliko pozornosti. Zavedamo se namreč, da zdravi in zadovoljni učenci lahko kvalitetno sodelujejo v pedagoškem procesu. V svojem strokovnem prispevku želim prikazati načine, s katerimi kot šola, predvsem pa sama kot športna pedagoginja, osveščam učence, kako pomemben je zdrav način življenja. Predstavila bom dan dejavnosti, športni dan za učence 9. razredov na temo zdravega načina življenja. Športni dan je primer dobre prakse, kako v enem dopoldnevu, z različnimi pristopi, učence spodbujam k športnim aktivnostim in k poglobljanju znanja o zdravju.

2. KDO VSE, POLEG ŠOLSKEGA OKOLJA, LAHKO VPLIVA NA ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG MLADOSTNIKOV

Kar nekaj dejavnikov je, ki poleg šolskega okolja lahko vplivajo na življenjski slog mladostnika in ga po svoje vzpodbujajo k zdravim navadam. Najbolj pogosto pa vplivajo:

- Starši: imajo pomembno vlogo pri spodbujanju zdravega življenjskega sloga mladostnika. Vplivajo tako, da so otroku vzor, ga spodbujajo k skupnim aktivnostim, k zdravi prehrani, mu omejijo čas pred zaslonom, se pogovarjajo in ga podpirajo na pozitiven in spodbuden način.
- Vrstniki: vpliv vrstnikov je lahko zelo močan, saj mladostniki pogosto posnemajo vedenje svojih prijateljev. Če imajo vrstniki zdrav življenjski slog, je verjetno, da se bodo tudi sami odločili za zdrave navade.
- Trenerji in vaditelji: če mladostnik sodeluje v športnih ali drugih aktivnostih, trenerji in vaditelji pomembno vplivajo na njegov življenjski slog. S svojim zgledom in spodbujanjem zdravih navad lahko mladostniku pomagajo in jih usmerjajo k zdravi prehrani, spalnim navadam, gibalni aktivnosti in s tem pripomorejo h kvalitetnejšem treningu ter s tem posledično na njegov življenjski slog.
- Zdravstveni delavci: zdravniki, medicinske sestre in drugi zdravstveni delavci imajo priložnost vplivati na zdrav življenjski slog mladostnika skozi preventivne preglede, svetovanja o zdravi prehrani, telesni aktivnosti in drugih zdravih navadah (spanje, počitek, pravilna drža ...).
- Mediji: televizija, internet, revije in družbena omrežja imajo velik vpliv na mladostnike. Če so mediji polni sporočil o zdravem življenjskem slogu, lahko to spodbudi mladostnike k izbiri zdravih navad.

- Skupnost: skupnost lahko vpliva na zdrav življenjski slog mladostnika z organizacijo športnih in rekreativnih dejavnosti, s promocijo zdrave prehrane in spodbujanjem zdravih navad.

3. KAKO NA ŠOLI SPODBUJAMO ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA

a) Na naši šoli izvajamo sami ali s pomočjo drugih institucij zelo veliko dejavnosti, ki na različne načine vplivajo na zdravje učencev oziroma jih osveščajo o zdravih navadah. Dejavnosti so razporejene po vseh treh triletjih, tako da zajamejo res vse učence. Med njimi izpostavljam:

- Projekte: dodatna ura športa za vsak razred 1. triletja (financira Občina Trzin), projekt ministrstva za dodatno športno ponudbo (dve uri v 2. razredu, pri urah športa sodeluje skupaj z razredničarko tudi športna pedagoginja), SloFit krivulje (cilj projekta je preučiti krivulje telesnega razvoja otrok in ugotoviti, kakšne so posledice pospešene rasti za telesno zmogljivost in njihove kognitivne sposobnosti), Fit pedagogika.
- Redne sistematične preglede, zobozdravstveno vzgojo in preglede zob, tradicionalen slovenski zajtrk, shemo šolskega sadja, šolski eko vrt.
- Delavnice za učence, ki jih vodijo zunanje institucije: Učenje učenja, LOGOUT (spletne pasti), varnost v prometu, pasti drog, sodelujemo z ZD Domžale, ki s svojimi predavatelji naše učence osvešča o zdravih navadah, osebni higieni, zasvojenosti, medsebojnih odnosih, vzgoji za zdravo spolnost in duševnem zdravju.
- Svetovalne delavke na OŠ Trzin izvajajo preventivo na področju konfliktov, nasilja in socialnih veščin.

b) Kot športna pedagoginja, se dobro zavedam pomembnosti zdravega načina življenja, zato že k rednemu pouku, izbirnim predmetom in šolam v naravi vključujem elemente oz. teme zdravega življenjskega sloga. To dosegam na način, da:

- z učenci preživim v naravi veliko časa, ne glede na vremenske pogoje, za kar je Trzin kot kraj resnično idealen,
- učencem poskušam predstaviti veliko novih športnih veščin, ki jim bodo koristile tudi v življenju (npr. smučarski tek, nordijska hoja, biatlon),
- se pri pouku veliko pogovarjamo o zdravi prehrani in gibanju,
- jim zagotavljam varno okolje za športne dejavnosti,
- poskušam biti vzor s svojim načinom življenja,
- se redno izobražujem in pridobivam dodatna znanja o zdravem življenjskem slogu,
- sodelujem s starši in jih na roditeljskih sestankih informiram o pomenu zdravega življenjskega sloga ter jih spodbujam, da podpirajo otroke pri tem,
- vsako leto pripravim športni dan za učence 9. razredov na temo Zdrav življenjski slog.



SLIKA 1,2: Raznovrstne športne dejavnosti na tekaškem taboru na Pokljuki

4. ŠPORTNI DAN NA TEMO ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG

a) Načrtovanje

Že v času dela na daljavo sva s sodelavcem na šoli začutila potrebo po uvedbi dneva dejavnosti, kjer bi učence informirala o zdravem načinu življenja. Takrat so učenci zaradi »koronskih« ukrepov veliko časa preživeli doma, za računalniki, odločno premalo so se gibali in premalo časa so preživeli zunaj na zraku. Učencem devetih razredov sva pripravila Power Point na temo Zdrav način življenja, ki jih je »na daljavo« vodil skozi celo dopoldne.

Prav zaradi »koronskega« mirovanja se mi je zdelo smiselno, da tak športni dan izvedemo, takoj ko se učenci vrnejo k pouku. Zadal sem si načrt, da učence najprej teoretično izobrazimo o vsem, kar spada k zdravemu načinu življenja in jim v šoli ponudimo zdravo malico. Preden se odpravijo na različne športne dejavnosti, pa si na pametne telefone (seveda tisti, ki jih imajo) naložijo preprosto aplikacijo za merjenje korakov, prehojenih metrov ali kalorij. Športni dan bi zaključili z evalvacijo, kratko anketo in pogledom v aplikacijo.

b) Cilji športnega dne

Cilji, ki sem si jih zadal za ta dan dejavnosti, izhajajo iz učnega načrta za športno vzgojo in vključujejo:

- spodbujanje pozitivnih vedenjskih navad za zdrav način življenja (ustrezna kondicijska pripravljenost, telesna nega, zdrava prehrana, razbremenitev in sprostitvev, ravnovesje med učenjem, odpornost proti boleznim, sposobnost prenašanja naporov, nevtralizacija negativnih učinkov sodobnega življenja),
- razumevanje koristnosti rednega gibanja in športa ter njune vloge pri kakovostnem preživljanju prostega časa,
- pozitivno doživljanje športa, ki bogati posameznika,
- oblikovanje pozitivnih vedenjskih vzorcev (medsebojno sodelovanje, strpnost, sprejemanje drugačnosti, razvoj zdrave tekmovalnosti, športno obnašanje).

c) Teoretični del

Športni dan na temo Zdrav življenjski slog za učence devetih razredov izvedemo vsako leto v mesecu aprilu. Pri športnem dnevu sodelujemo vsi športni pedagogi, zraven pa povabimo razrednike in učitelje predmetov, ki so povezani s tematiko dneva. Učenci se najprej zberejo v

večnamenskem prostoru, kjer jim učitelji prek projekcije posredujemo pomembne teoretične informacije o skrbi za zdravje. Učenci dobijo navodila, da z vprašanji sodelujejo pri predstavitvi, saj so to učenci devetih razredov in imajo o določenih temah že nekaj predznanja. Teme, ki jih teoretično predstavimo, so medpredmetno povezane z biologijo kot npr.:

- Zdrava prehrana: predstavimo jim prehransko piramido, ki vsebuje raznoliko paleto živil in vse, kar morajo vključevati v prehrano (sadje in zelenjava, beljakovine, ogljikove hidrate, maščobe). Pri zdravi prehrani omenimo tudi pomen hidracije, predvsem pitje zadostne količine vode skozi cel dan. Poudarimo, da se morajo izogibati oz. omejiti - sladkor, ker povečuje tveganje za debelost. obroki morajo biti redni, poudarjamo tudi pomen zajtrka, ki ga učenci radi izpustijo.
- Zmanjšanje izpostavljenosti škodljivim snovem: učence ozaveščamo o škodljivih učinkih alkohola, tobaka in drog ter jih spodbujamo k izogibanju teh snovi. Z njimi se pogovarjamo o posledicah uporabe teh snovi in jim nudimo podporo pri odločitvi za zdrav način življenja.
- Skrb za higieno: tu poudarjamo skrb za vsakodnevno umivanje telesa, čistočo las, ustno higieno, za dekleta menstrualno higieno, skrb za redno umivanje rok, ustrezno oblačenje. Redna higiena dviguje samozavest in preprečuje okužbe in širjenje bolezni. Poudarimo tudi pomembnost zračenja prostorov. Najbolj jih opozarjamo na pomembnost prhanja oz. umivanja po športni aktivnosti, saj ukvarjanje s športom poveča znojenje, z umivanjem pa preprečujemo zamašitev lojnic in predvsem neprijeten vonj.
- Pravilna telesna drža: današnji mladostniki veliko časa presedijo v šoli in doma, zato se nekatere mišice krajšajo, druge pa raztegnejo. To vpliva na držo telesa, saj je za pravilno, zdravo, ravno držo pomembno, da so vse mišice v ravnovesju. Tu jim na praktičen način pokažemo tudi nekaj vaj ob stolu, ki jih skupaj med predstavitvijo izvedemo. Te vaje naj bi izvajali tudi doma, kadar dlje časa sedijo. Za pravilno držo je potrebna redna športna vadba za krepitev mišic, ki vključuje vaje za krepitev mišic hrbta, trebuha in nog, kar pomaga ohranjati zdravo držo. Spletne strani, kjer lahko vidijo te vaje, pokažemo preko projekcije. Svetujemo jim, naj vaje za moč postanejo njihov vsakdan, saj s tem krepijo mišice in posledično dosežejo tudi višjo raven motoričnih sposobnosti. Učenci morajo poskrbeti tudi za dovolj spanja in počitka, saj je utrujenost pogosto povezana z nepravilno držo.
- Srčni utrip: z njim učenci lahko merijo svojo športno pripravljenost. Pri športni pripravljenosti se srčni utrip običajno zmanjša, kar pomeni, da srce postane bolj učinkovito pri črpanju krvi. To pomeni, da lahko srce s manj udarci črpa enako količino krvi, kar omogoča boljšo oskrbo mišic s kisikom in hranili. Učencem pokažemo, kako se pravilno meri srčni utrip in ga tudi skupaj izmerimo.
- Spodbujanje k telesni aktivnosti: Redna telesna aktivnost mladostnikov ima ugodne učinke na zdravje, pomembno pripomore k preprečevanju debelosti, telesna aktivnost ima tudi pomemben vpliv na kognitivno delovanje mladostnikov. Raziskave so pokazale, da redna telesna aktivnost izboljšuje funkcije kot so spomin, pozornost in koncentracija. Prav tako pripomore k zmanjševanju stresa, tesnobe in depresije, saj sprošča endorfine (hormone sreče) v možganih. Sodelovanje v športnih ekipah ali skupinskih aktivnostih spodbuja sodelovanje, timsko delo, komunikacijo in razvijanje

prijateljskih odnosov. Pri športu nisi nikoli sam! Navodilo učencem je, da morajo biti vsak dan aktivni vsaj 30 minut, tudi če gredo samo na sprehod.

č) Zdrava malica

Ker je ta dan obarvan v smeri zdravja, se v šolski kuhinji potrudijo in devetim razredom pripravijo res zdravo malico. Učencem ponudijo kruh s semeni, maslo, med in marmelado. Poleg tega pripravijo tudi bučni in čičerikin namaz. Zraven dobijo čaj in mleko, za konec pa še nekaj vitaminskega - jabolko ali hruško.

d) Športna aplikacija kot motivator za aktivnost

Preden se učenci odpravijo na različne športne aktivnosti si z našo pomočjo naložijo preprosto aplikacijo na svoj pametni telefon (seveda tisti, ki ga imajo) za merjenje korakov, prehojenih metrov ali kalorij. Le-te bodo merili v nadaljevanju športnega dne. Čeprav ima prekomerna raba telefona veliko negativnih posledic, je pomembno, da mladi razvijejo zdrav odnos do tehnologije. Če že uporabljajo telefon, naj ga uporabijo za kaj koristnega, naj jim bo taka aplikacija motivator za ukvarjanje s športom. Pri tem je pomembno, da se zavedajo, kdaj je čas za umik od telefona in se posvetijo drugim dejavnostim. Kar nekaj učencev ima že pametno uro, s katero še lažje merijo svojo športno aktivnost.

e) Športne dejavnosti v naravi

Učencem smo že pri najavi športnega dne povedali, kakšne športne dejavnosti jim bomo ponudili, in že takrat so se glede na interese razdelili v skupine. Po navadi ponudimo dejavnosti, ki jih lahko izvajamo zunaj in v neposredni bližini šole. Naša šola leži v naravnem okolju, obdana je z gozdom in travniki, poleg šole imamo tudi športni park, s podlago iz tartana, igrišče za odbojko, košarko, nogomet in atletsko stezo. Zato imamo veliko možnosti za izvedbo pouka v naravi tudi pri rednih urah športa. Športne dejavnosti, ki jih ponudimo na tem športnem dnevu za naslednji dve šolski uri, so:

- Nordijska hoja: je sproščen in učinkovit način vzdržljivostne vadbe, kjer lahko s hojo in z uporabo primernih palic bistveno vplivamo na učinkovitost vadbe. Pri taki hoji so aktivirane mišice celotnega telesa. Primerna je za vse starostne skupine. Učenci potrebujejo za uro nordijske hoje športna oblačila, športne copate in palice, ki si jih izposodimo kar iz kompleta tekaških palic za smučarski tek. Odidemo na bližnji hrib Onger, kjer jih seznanim z osnovami nordijske hoje, nato pa naredimo turo čez hrib po nordijsko. V tej skupini so večinoma dekleta.
- Hoja in tek po Gozdni učni poti Onger: v neposredni bližini šole, na hribu Onger, je urejena gozdna učna pot. Sama pot je speljana po gozdu v neposredni bližini šole. Namenjena je predvsem naravoslovnemu izobraževanju, spoznavanju rastlin in gozdarstva. To pot si na športnem dnevu prilagodimo tako, da se učenci na vsaki naravoslovni točki ustavijo in tam naredijo zahtevane gimnastične vaje ter vaje za moč, ki smo jih pred tem dodali k naravoslovnim vsebinam. Gre za obliko vadbe, ki ji rečemo fartlek. To je hoja, tek in vaje v naravi. Tudi v tej skupini je več deklet, vsako leto se jim pridruži tudi nekaj fantov.

- Igra košarke: učenci se sami razdelijo v trojke. Le-te se med seboj pomerijo v igri 3:3 na en koš. Igrajo vsaka trojka z vsako. Na koncu preštejemo zmage in najboljša je trojka z največ zmagami. K tej igri se prijavi največ fantov, vmes se najde tudi kakšno dekle.
- Igra nogometa: k igri se prijavijo samo fantje, ki dve šolski uri igrajo na podoben način kot košarkarji med seboj.



SLIKA 3: Nordijska hoja.

f) Evalvacija dneva dejavnosti

Ob zaključku športnega dne se vse skupine učencev zberejo v večnamenskem prostoru, kjer pregledamo aplikacijo, ki jim je merila športno aktivnost. Do kakšnih zaključkov pridemo? Največ metrov naredijo tisti, ki so odšli na nordijsko hojo, največ kalorij pa porabijo tisti, ki so dve šolski uri igrali nogomet. Naredimo tudi kratko anketo, kaj jim je bilo na športnem dnevu najbolj všeč. Vsako leto največ glasov dobijo športne aktivnosti v naravi, nato malica in teoretičen del dneva dejavnosti.

Popolnoma vsi pa so zadovoljni s celotnim športnim dnem, tudi mi, učitelji, saj smo jim lahko omogočili dan, poln gibanja, in jih seznanili z informacijami o zdravem načinu življenja, ki jim bodo koristile in jih bodo lahko uporabili tudi takrat, ko bodo zapustili naše šolske klopi.

5. SKLEP

Učiteljski poklic je poslanstvo, ki omogoča, da učence vzgajamo in izobražujemo v odgovorne ljudi. Ker je zdravje za človeka največja vrednota, je pomembno, da jim pedagogi že zgodaj pokažemo oz. povemo, kako skrbeti za svoje zdravje. Zato je vedno bolj pomembno, da šole dobro načrtujemo in izvajamo čim več programov za krepitev zdravja naših učencev. Športni dan na temo Zdrav življenjski slog je prispevek k temu, da učenci pridobivajo vseživljenjska znanja, ki jih usmerjajo k opuščanju negativnih razvad sodobnega časa, hkrati pa privzgamajo zdrav način življenja tudi, ko odrastejo.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Kovač, M., Markun Puhan, N., Lorenci, B., Novak, L., Planinšec, J., Hrastar, I., Pleteršek, K. in Muha, V. (2011). *Program osnovna šola, Športna vzgoja, učni načrt*. Ljubljana: Ministrstvo RS za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo
- [2] Nacionalni inštitut za javno zdravje. *Vzgoja za zdravje skupin*. Dostopno na: <http://www.nijz.si/vzgoja-za-zdravje-za-otroke-in-mladostnike>, 1. oktober 2023
- [3] Marjeta, K.,...[et al.]. (2015) *Posodobitve pouka v osnovnošolski praksi. Športna vzgoja/šport*. Zavod RS za šolstvo. Dostopno na: <https://www.zrss.si/pdf/pos-pouka-os-sport.pdf> , 1. oktober 2023
- [4] Dostopno na: <https://www.ic-geoss.si/pum-projektno-ucenje-mlajsih-odraslih-4>, 1. oktober 2023
- [5] Dostopno na: <https://www.prehrana.si/moja-prehrana/solarji-in-mladostniki>, 1. oktober 2023

SPodbujanJE AKTIVNE VLOGE UČENCA PRI POUKU ZGODOVINE

POVZETEK

Poučevanje v 21. stoletju je izziv. Današnje generacije učencev so polne informacij, ki jih pridobivajo iz različnih medijev in virov. Posledično se v zadnjih desetletjih zmanjšuje vloga učitelja kot prenašalca znanja, hkrati pa se spodbujajo aktivne oblike in metode dela pri pouku. Učitelji si prizadevamo izvesti kakovostno izobraževanje in ob tem učencem omogočiti kakovostno učno izkušnjo. V prispevku predstavljam značilnosti sodobnega učitelja in načine, kako lahko pri pouku zgodovine spodbujamo aktivno vlogo učencev. S pravilnim usmerjanjem in takšnim načinom dela lahko učitelj pripomore k oblikovanju bolj angažiranih in dobro informiranih posameznikov. V prispevku so predstavljeni primeri dobre prakse pri pouku zgodovine. V 7. razredu so učenci spoznavali vsakdanje življenje starih Grkov in Rimljanov in njihovo prehrano. V 8. razredu so učenci pri različnih urah spoznavali začimbe, različne kulturne rastline in njihov izvor.

KLJUČNE BESEDE: zgodovina, aktivna vloga učenca pri pouku, prehrana, posledice geografskih odkritij

ENCOURAGING THE ACTIVE ROLE OF THE STUDENT IN HISTORY LESSONS

ABSTRACT

Teaching in the 21st century is a challenge. Today's generations get a lot of information from different media and sources. Consequently, in the recent decades, the role of a teacher as the transmitter of knowledge, decreases. At the same time the teacher is the one who encourages active and new methods. We, the teachers, try to provide quality education and at the same time enable a quality learning experience. The article represents the characteristics of a modern teacher and the ways in which we can encourage the active role of students in history lessons. With the proper guidance and this way of working, the teacher can help to create more engaged and well-informed individuals. The article presents examples of a good practice in a history lesson. In the 7th grade, students learned about the daily life of the ancient Greeks and Romans and their diet. In the 8th grade, in different lessons, the students learned about spices, different cultivated plants and their origin.

KEYWORDS: history, active student's role in the class, food, consequences of geographical discoveries

1. UVOD

Sodobno poučevanje se odlikuje z različnimi pristopi in metodami, ki so prilagojeni izzivom in potrebam današnjih učencev. Značilnosti sodobnega poučevanja so vključujoče učno okolje, uporaba tehnologije, sodelovalno učenje, aktivno učenje, prilagodljivost in diferenciacija, razvijanje kritičnega mišljenja, globalna perspektiva, formativna spremljava in ozaveščanje o trajnostnem razvoju. Sodobno poučevanje se torej osredotoča na ustvarjanje dinamičnega, prilagodljivega in vključujočega učnega okolja, ki pri učencih spodbuja razvoj različnih kompetenc, potrebnih za uspeh v sodobni družbi.

Sodobni učitelj je torej več kot le predavatelj; je vodnik, mentor in soustvarjalec učnih izkušenj, ki pripravlja učence na uspeh v dinamični in hitro spreminjajoči se družbi.

2. SPODBUJANJE AKTIVNE VLOGE UČENCA V RAZREDU

Aktivna vloga učenca pri pouku zgodovine je ključna za razvoj kritičnega mišljenja, razumevanja kompleksnosti preteklih dogodkov in oblikovanje trajnega spomina. Učitelj zgodovine ima pomembno vlogo pri spodbujanju učencev k raziskovanju in analiziranju virov ter kritičnemu presojanju informacij. Spodbujanje aktivnosti učencev je ključno za učinkovito učenje. Motivacija je odvisna od posameznika. Obstaja več metod, ki lahko prispevajo k večji vključenosti in aktivnosti učencev pri pouku zgodovine. V nadaljevanju bom razpravljala o nekaterih načinih, kako lahko učenci prevzamejo aktivno vlogo pri učenju zgodovine.

Učitelj lahko spodbuja učence k raziskovanju zgodovinskih tem in to ne le tistih, ki so predstavljene v učbeniku, ampak tudi tiste v dodatnih virih, kot so članki, dokumentarni filmi, intervjuji in tudi s terenskim delom. Pri slednjem je potrebno več načrtovanja, saj je treba določene aktivnosti vnesti v letni delovni načrt šole. Samostojno učenje spodbuja radovednost, samoiniciativnost ter razvija spretnosti iskanja in analize informacij. Učitelj lahko o zgodovinskih temah organizira razprave.

Projektno delo učencem omogoča, da se poglobijo v določeno zgodovinsko temo in jo predstavijo na inovativen način. Lahko gre za izdelavo raziskovalnih nalog, ustvarjanje dokumentarnega filma, simulacijo zgodovinskih dogodkov ali postavitev razstave.



"First blood" short/drama/war/action film

SLIKA 20: Posnetek zaslona iz igranega filma mojih učencev.

Vir: <https://www.youtube.com/watch?v=tMPOh2IjvYE>

Igranje vlog učencem omogoča, da boljše razumejo različne perspektive in doživijo zgodovinske dogodke na drugačen način.

Integracija tehnologije, kot so interaktivne simulacije, virtualni ogledi muzejev in uporaba digitalne knjižnice oziroma gradiva, lahko popestri pouk ter spodbudi učence k samostojnemu raziskovanju.

Uporaba spletnih platform za sodelovalno delo učencem omogoča, da delijo svoje misli in izkušnje. Pri pouku uporabljam Padlet in Teams.

S pravi usmerjanjem in spodbujanjem aktivne vloge učencev pri pouku zgodovine lahko učitelj pripomore k oblikovanju bolj angažiranih in dobro informiranih posameznikov.

Zatea + 7 • 1m

Gradbeništvo in izumi skozi zgodovino

Vsak učenec do naslednjega tedna oz. naslednje učne ure, napiše vsaj en pojem, letnico oz. vsebino z razlago. Jaz sem naredila primer. Lahko dodaš sliko, zemljevid ipd. s kratko razlago. Naj vam bo v pomoč pri učenju. Skupaj zmoremo.

DOROTEJA

Na začetku so se ljudje stalno selili, saj niso imeli dovolj hrane. Živel so v šotorih narejene iz slame in blata.

Kasneje so ugotovili, da se lahko seje, sadi, živali pa so udomačili.

Tako so se začela prva stalna bivališča.

Seveda je bil videz bivališča odvisen od premoženja lastnika.

Kmetje so imeli starejša, bivališča

Neža

Gradbeništvo v novem veku(okoli 200 let nazaj):

Bogati meščani so imeli urejene in čiste ulice, imeli so tudi okna iz stekla ter večnadstropne hiše. Delavski sloj je imel neurejene ulice, imeli so 1 sobo, vlažne hiše,... Srednji sloj je imel urejene ulice, udobna stanovanja, ... To so bili zdravniki, učitelji, obrtniki, ...

Značilnost industrijskih mest :
-naraščanje prebivalstva,
-tovarne,
-onesnaženost.

Izumi v starem veku:

1. Barjansko kolo
2. Voz
3. Škripec
4. Kočija
5. Lončarsko vreteno
6. Oven
7. Katapult

Sara

sodobno gradbeništvo v moderni dobi 1918 do danes so izumi in dela zelo narasla.

imamo sodobna mesta in različne zgradbe kot so nebotičniki, stolpnice. V tej dobi prebivalstvo zelo narašča. Gradbeni materiali so beton, železo beton, jeklo, steklo,...

Imamo tudi prometne

Edna

Prva mesta so v večjem številu nastala pred približno 5000 leti ob rekah.

- Evfrat in Tigris v Mezopotamiji (današnjem Iraku),
-Nil v Egiptu,
Ind v današnjem Pakistanu. Gradnja hiš posameznih ljudstev se je razlikovala glede na material, ki jim je bil

SLIKA 2: Primer sodelovalnega učenja s pomočjo spletne platforme Padlet (lasten vir).

3. ZGODOVINA KOT PREDMET V OSNOVNI ŠOLI

V osnovni šoli je zgodovina obvezni učni predmet od 6. do 9. razreda. V učnem načrtu je zapisano, da raznovrstni primeri in zgledi spodbujajo razumevanje življenja, delovanja, miselnosti in ustvarjalnosti v posameznih obdobjih človeške zgodovine ter omogočajo

spoznavanje in razumevanje sebe kot posameznika in člana lokalne skupnosti in družbe. »Učni načrt je zasnovan tako, da učitelj teme glede na zanimanje učencev izbira, razširja in pogloblja. Približno 75 odstotkov vsebin je obveznih, do 25 odstotkov pa je takšnih, da jih učitelj izbira skupaj z učenci glede na njihovo zanimanje in po svoji strokovni presoji.« [3]

Medpredmetno povezovanje je pri pouku zgodovine pogosto. Izvaja se lahko na ravni učnih vsebin, ciljev, didaktičnih pristopov oziroma medpredmetnih tem. Korelacije so običajne z geografijo, državljansko in domovinsko vzgojo ter etiko, z glasbeno in likovno umetnostjo, s slovenščino in tudi z matematiko.

V preteklih šolskih letih sem določene šolske ure izvedla drugače, kot jih izvajam sedaj. Kot manj izkušeno učiteljico me je pogosto skrbelo, da ne bom uspela do konca šolskega leta predelati učnih vsebin. Kot praktik opažam, da bi bile potrebne spremembe v učnem načrtu. Učni načrt mi nalaga, da glede na zanimanje učencev izbiram, razširjam in poglobljam teme. V skladu s smernicami za sodobno poučevanje kombiniram različne didaktične pristope s poudarkom na spodbujanju aktivne vloge učencev v razredu in spodbujanju zanimanja za zgodovino.

Socialna zgodovina je običajno tisto področje, ko izbiram različne metode dela, s katerimi spodbujam večjo aktivnost učencev. Pomen socialne zgodovine je večplasten in zajema različna področja razumevanja človeške družbe ter njenega razvoja. Socialna zgodovina se ukvarja z družbeno strukturo, vlogo posameznika v širšem družbenem kontekstu, z analizo družbenih gibanj in sprememb, z razvojem institucij in raziskovanjem vsakdanjega življenja. Slednje proučuje, kako so se ljudje preživljali, kaj so jedli, kako so živeli in kakšen je bil njihov položaj v različnih obdobjih zgodovine.

V nadaljevanju bom predstavila nekaj primerov dobre prakse, kako učencem omogočiti aktivno in kakovostno učno izkušnjo.

4. PRIMERI DOBRE PRAKSE

a) Igra vlog

Od leta 2020 v 6. razredu učenci pripravljajo igro vlog. Učenci dobijo navodila in kriterije uspešnosti, da se lahko na svojo vlogo dobro pripravijo. V šolskem letu 2022/2023 so učenci skozi predlagano literaturo, ki so jo dobili v šolski knjižnici ali z literaturo in viri po izbiri, raziskovali in uprizorili življenje otrok različnih družbenih slojev skozi različna zgodovinska obdobja oziroma kulture. V šolskem letu 2021/2022 so učenci raziskovali in odigrali vlogo ljudi različnih družbenih slojev skozi zgodovino. Leto poprej so učenci raziskovali in predstavljali svoja bivališča.



SLIKA 3: Učenci so se vzorno pripravili na svojo vlogo (lasten vir).

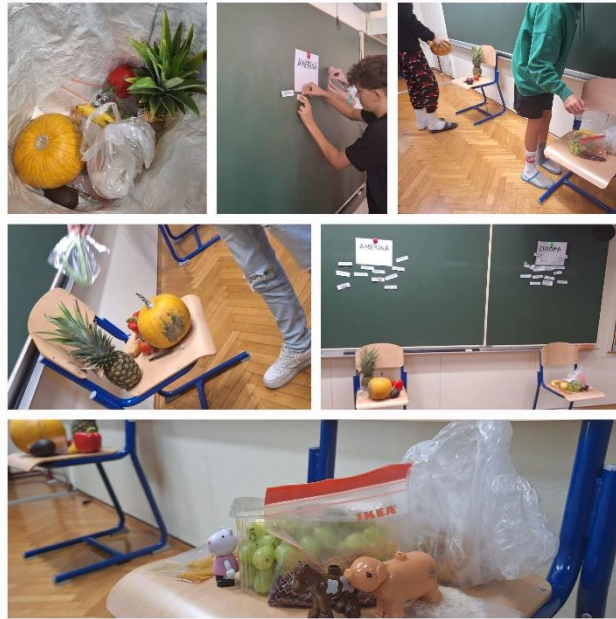
Vse teme so bile povezane s socialno zgodovino, ko so učenci iskali informacije o vsakdanjiku in le-te analizirali. Samostojno učenje namreč spodbuja radovednost, samoiniciativnost ter razvija spretnosti iskanja in analize informacij. Učenci so skozi igro vlog doživeli zgodovino na bolj osebni način in se urili v javnem nastopanju. Prvi dve leti so učenci pripravili razstavo svojih izdelkov. Nekateri so pripravili makete bivališč oziroma zavetišč, drugi so izdelali pripomočke, kot so oblačila, orodje in orožje. Posamezniki so pripravili tudi degustacijo značilnih jedi. V šolskem letu 2022/2023 razstave nismo pripravili, ker so obnavljali šolo in to ni bilo izvedljivo.

Sedmošolci se pri učnih temah od starega do novega veka seznanjajo z vsakdanjim življenjem določenih kultur. V lanskem šolskem letu smo pri učni uri o Egiptu degustirali dateljne.

Ko smo spoznavali rimskem vsakdanjik, sem učence razdelila v skupine glede na družbeni položaj. Prva skupina je predstavljala patricije, druga plebejce in tretja sužnje. Vsak družbeni sloj je igral svojo vlogo, ki jo je imel v družbi. K uri sem prinesla nekaj tradicionalnih živil. Sužnji so pripravili in delili hrano. V letošnjem letu načrtujem, da bodo učenci, razdeljeni po skupinah, pekli rimski kruh. Pri tem si bomo pomagali z recepti rimskega gurmana Apicija.

V začetku septembra so osmošolci spoznavali življenje ob koncu srednjega veka oziroma na prehodu v novi vek. Učenci so sprva pri uri analizirali različne pisne vire, ki so opisovali življenje različnih kultur in držav. K uri sem prinesla naslednje začimbe: žafran, ingver, cimet, klinčke, muškadni orešček in poper. Naloga učencev je bila, da po skupinah ugotovijo, kaj je v posodici. Večina učencev je zaradi vonja prepoznala cimet in poper. Druge začimbe so jim bile neznane. Sledila je degustacija ingverja. Večina učencev ga je prvič poskusila.

Ko smo spoznavali posledice geografskih odkritij, sem v razred prinesla vrečko polno živil in igrač (konj, pujs, krava, čebela). Učenci so v določenem koraku šolske ure dobili na listku ime živila (npr. feferon). Najprej so s pomočjo zemljevida spoznavali izvor živil.



SLIKA 4: Učenje o posledicah geografskih odkritij (lasten vir).

Nato so živilo morali poiskati oziroma ga prepoznati v vrečki. Živilo so odnesli na pravilni stol pred tablo, kjer so ga odložili in ime živila zalepili k celini, od koder izvira oziroma je tista celina z njim trgovala (npr. kava). Nastala je tabelska slika, ki so si jo učenci prepisali oziroma narisali v zvezek. Sledila je degustacija temne čokolade in skupinska refleksija, kjer so učenci delili svoje vtise o učni uri, povezovali so zgodovinske informacije s praktičnimi izkušnjami in razmišljali o tem, kaj so se naučili. Urili so tudi kritično mišljenje in so vrednotili oz. razpravljali o pozitivnih in negativnih posledicah evropskih odkritij. Razpravljali so o odnosu med Evropejci in staroselci pa tudi o tem, kako je na primer bodisi pozitivno ali negativno posamezna kultura spremenila življenje ljudi. Pri preverjanju in ocenjevanju znanja sem ugotovila, da so učenci praviloma usvojili znanje o posledicah geografskih odkritij.

5. SKLEP

Aktivna vloga učenca pri pouku zgodovine je ključna za uspešno razumevanje in vrednotenje preteklih dogodkov ter oblikovanje poglobljenega zgodovinskega znanja. Sodelovanje učencev v procesu učenja zgodovine spodbuja njihovo zanimanje za preteklost in vpliva na trajno znanje. Razvijanje spretnosti raziskovanja, samostojnega učenja in povezovanja informacij postavlja temelje za celovito zgodovinsko pismenost, ki presega zgolj učenje dejstev.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Spodbujanje aktivne vloge učenca v razredu: zbornik prispevkov, Zavod RS za šolstvo, Ljubljana, 2005.
- [2] E. Tawitian in drugi, Kako do bolj kakovostnega znanja zgodovine, Zavod RS za šolstvo, Ljubljana, 2003.
- [3] Zgodovina. Pridobljeno s file:///C:/Users/Uporabnik/Downloads/UN_zgodovina_OSIJ.pdf
- [4] K. C. Barton in L. S. Levstik, Teaching history for the common good. Lawrence Erlbaum Associates, 2004.
- [5] S. Wineburg in S. M. Wilson, Models of Wisdom in the Teaching of History, The Phi Delta Kappan, 1991.

UČNA USPEŠNOST IN UČNE NAVADE DIJAKOV 1. LETNIKOV

POVZETEK

Učne in delovne navade uvrščamo med najpomembnejše veščine človeka. Omogočajo nam napredek, razvoj in uspeh v življenju ter predstavljajo izredno dober varovalni dejavnik duševnega zdravja. Zaradi nenadnih sprememb v načinu življenja, ki smo ga bili vajeni do tedaj, kot posledice epidemije SARS-Cov-2, smo tudi učitelji morali prilagoditi oziroma bistveno spremeniti naš dotedanji način poučevanja. Generacija dijakov, ki je v šolskem letu 2022/2023 obiskovala prvi letnik pri nas, je pred tem zadnje razrede osnovne šole preživela večinoma izolirana od svojih vrstnikov, pouk pa so spremljali preko zaslonov. Tako učitelji kot tudi svetovalna služba smo pri dijakih navedene generacije poleg številnih težav na področju duševnega zdravja in pri spoprijemanju z neuspehom opazili tudi večji primanjkljaj v njihovih učnih navadah. Posledica opisanih težav je bilo najvišje število neuspešnih dijakov v zgodovini naše šole – kar cel oddelek dijakov ni mogel niti pristopiti k popravnim izpitom zaradi večjega števila negativno zaključenih ocen. Namen pričujočega prispevka je predstaviti primerjavo učne uspešnosti treh generacij dijakov 1. letnikov – ene pred epidemijo in dveh po njej. Preverjala sem, ali je uspešnost dijakov primerjanih generacij kljub podobni uspešnosti v osnovni šoli upadla. Prispevek pa daje vpogled tudi v obstoječe stanje učnih navad dijakov 1. letnikov letošnje generacije. Rezultati analize nakazujejo področja, na katerih lahko v prihodnje načrtujemo naše delo z razredom na področju metod učenja in učne motivacije. Ta področja vključujejo izboljšanje veščin načrtovanja časa in upravljanja s časom, strategije soočanja s stresom ter številne tehnike učenja, opisane v prispevku.

KLJUČNE BESEDE: učne navade, učna uspešnost, posledice epidemije

ACADEMIC SUCCESS AND STUDY HABITS OF 1ST-YEAR STUDENTS

ABSTRACT

Study and work habits are among the most important human skills. They enable us to progress, develop and succeed in life and represent a protective factor for our mental health. Due to the sudden changes caused by the SARS-CoV-2 epidemic, teachers had to adapt or significantly change our usual way of teaching to which we were accustomed. The generation of students who attended their first year at our school in 2022/2023 had previously spent the last years of primary school mostly isolated from their peers, and they followed the lessons online. In this generation of students, teachers and school counselors have observed not only numerous mental health issues but also inadequate coping skills and significant deficits in their study habits. This resulted in the biggest number of failed students in the history of our school – a whole class of students could not even take the remedial exams due to the large number of negative grades. The purpose of this paper is to present the comparison of academic performance in three generations of first-year students - one before the epidemic and two after it. I checked whether the performance of students of the compared generations declined despite similar performance in primary school. The contribution also provides an insight into the current state of study habits of this year's 1st-year students. The results of the analysis indicate the areas in which we can plan our work with the class for the future in the field of learning methods and learning motivation. These areas include improvement of time management skills, stress coping mechanisms and numerous learning techniques described in this paper.

KEYWORDS: study habits, academic performance, consequences of the epidemic

1. UVOD

Učenje nas spremlja vse življenje. Je večina, od katere je odvisno, kako uspešni bomo pri našem izobraževanju, katero stopnjo izobrazbe bomo dosegli ter kakšne delovne navade in odnos do dela bomo razvili kasneje v življenju. S tem je povezan naš napredek in razvoj v življenju. V šoli kakovost učenja dijakov ni odvisna le od znanja, strokovnega in splošnega, ampak to znanje rezultira tudi v ocenah, ki so lahko dobra odskočna deska predvsem za tiste dijake, ki želijo po končanem izobraževanju na naši šoli nadaljevati šolanje na višjih ali visokih strokovnih šolah in fakultetah.

Po okvirni oceni okoli 85-90 % dijakov naše šole nadaljuje svoje šolanje. Visok učni uspeh v srednji šoli je pogoj za vpis na večino študijskih programov, v katere se vpisujejo naši dijaki. Zato ni dovolj samo, da dijak razred izdela, ampak tudi, kako dobro (tj. s kakšnimi ocenami) bo dijak zaključil izobraževanje pri nas. Zato so metode in tehnike učenja ter dobra motivacija za učenje velikega pomena za zagotovitev njihovega poklicnega uspeha kasneje v življenju.

Epidemija SARS-Cov-2 je pokazala, kako lahko pretresi v zunanjem svetu vplivajo na naše notranje počutje. Z izolacijo, soočanjem s strahovi in žalostjo pa se stiske še poglobijo (UNICEF, 2021). Unicef-ova raziskava o duševnem zdravju otrok in mladostnikov je pokazala, da vsak peti otrok v Sloveniji svoje duševno zdravje ocenjuje kot slabo. V letu 2020 je kar 70% otrok občutilo bolečino v prsih, motnje spanja ter dolgotrajno žalost ali obup. 60% otrok je zaradi epidemije bolj strah prihodnosti. Velika večina otrok in mladih rešuje svoje stiske sama in se o tem ne pogovarja z odraslo osebo.

Tudi raziskava NIJZ o vplivih šolanja od doma zaradi epidemije covid-19 kaže, da šolski delavci po vrnitvi dijakov v šole opažajo nekatere vplive na kognitivne sposobnosti in na duševno zdravje (NIJZ, 2021). Med drugim so se pojavile tudi težave z zbranostjo, upočasnilo se je razmišljanje, več je nemira in klepetavosti. Med dijaki pa so zaznali tudi več tesnobe in impulzivnosti. Raziskava je bila sicer izvedena na premajhnem vzorcu, da bi lahko podatke posplošili na vse šole.

Svetovalni delavci so zaznali tudi večjo občutljivost dijakov na dražljaje, kot je npr. hrup iz okolja. Dijaki izkazujejo težave pri vzpostavljanju stikov z vrstniki in pri nastopanju pred razredom. Upadla je tudi motivacija za delo za šolo. Na šolah so zaznali, da se dijaki manj gibajo in več časa preživijo pred ekrani. Uspešne dijake je skrbelo, ali jim je šolanje na daljavo dalo dovolj znanja, da bodo se lahko vpisali na zeleno fakulteto. Dijaki so se po ponovni vrnitvi v šole tudi več izpisovali iz srednjih šol ter se prepisovali na druge šole. Porastle so psihosomatske oziroma duševne težave (tesnoba, impulzivnost). Pri otrocih, ki so imeli težave že prej, so se le-te poglobile. Svetovalne delavke so opravile več individualnih pogovorov kot so jih prej (NIJZ, 2021).

Nekatere šole so za blažitev posledic zaprtja šol izvajale različne aktivnosti, kot so delavnice za duševno zdravje, zagotavljanje vzpodbudnega učnega okolja, skrb za več gibanja, organizacija tematskih razrednih ur, tudi s pomočjo zunanjih izvajalcev. V prednosti so šole, ki

so že v preteklosti razvile programe oziroma delavnice s področja zdravega načina življenja (NIJZ, 2021).

Po mnenju dr. Koširjeve so v času zaprtja šol nekateri otroci sicer zmogli toliko samoregulacije, da so se trudili in vse obveznosti opravili tudi v teh oteženih razmerah. Nekateri pa so se trudili manj, pa jim kljub temu ni bilo hudega, le njihov manko v znanju in v veščinah uravnavanja lastnega učenja je bil vse večji. Za nekatere pa je bilo to obdobje izrazito težavno in so doživljali hudo stisko. Vse težave se tudi ne bodo pokazale takoj in na načine, ki jih zlahka prepoznamo (Bezjak, 2021).

Sicer je težko presojati, kdo je največja žrtev ustavitve družbenega življenja in šolanja od doma. Vendar pa lahko na podlagi poznavanja razvojnih značilnosti mladostništva predpostavimo, da je bilo mladostnikom težje. Zanje se je nekako predpostavljalo, da bodo zmogli samostojno delati na daljavo. Toda že raziskava, ki so jo v letu 2020 opravili na Zavodu za šolstvo v zvezi s prvimi meseci šolanja na domu je pokazala, da so imeli tudi mladostniki težave pri učenju. Ob tem pa so mladostniki tudi skupina, za katero igranje družabnih iger s starši v domačem okolju ni več dovolj, saj je to obdobje, ko je še toliko bolj pomembno druženje, da mladostnik vstopa tudi v druge kontekste zunaj družine. Pri tem so bili seveda izrazito ovirani. (Bezjak, 2021)

2. UČNE NAVADE

Na naše učenje vplivajo različni dejavniki: fiziološki, fizikalni, socialni in psihološki. V prvo skupino umeščamo naše telesno počutje, utrujenost, žejo, kronične bolezni in prehranjevanje. Fiziikalni dejavniki se nanašajo na vremenske razmere, hrup ali osvetlitev prostora ter tudi na zračnost in urejenost prostora. Socialni dejavniki vključujejo vpliv našega socialnega okolja na naše učenje – staršev, sorojencev in drugih pomembnih ljudi (Kompore idr., 2018). Psihološki dejavniki pa zajemajo naše sposobnosti, učne in delovne navade, našo motivacijo in osebnostne lastnosti. Vsi dejavniki so pri našem učenju pomembni in vsaj delno na njih lahko tudi vplivamo.

Znotraj psiholoških dejavnikov igrajo pomembno vlogo naše učne navade in naša motivacija za učenje. Znotraj učnih navad poznamo številna področja in tehnike ter strategije učenja. Načrtovanje in organizacija časa oziroma upravljanje s časom je ena najpomembnejših veščin, ki jo je potrebno v današnjem času usvojiti. Dobro upravljanje s časom pomeni znati postaviti si dovolj visoke, a uresničljive cilje, določiti prioritete in razporediti aktivnosti za doseganje ciljev. Pomembno je tudi predvideti morebitne ovire in nameniti čas za njihovo rešitev. Vsak posameznik mora najti svoj najboljši način za upravljanje časa. Ugotoviti mora, kdaj se mu je najlažje učiti in se učiti praviloma vsak dan ob istem času. Najprej se mora učiti tisto, kar mu ni všeč ali se mu zdi težko, med učenjem mora imeti redne odmore in paziti, da ga nihče ne moti, da je zdrav, sit in naspan ter da se po učenju lahko sprosti in nagradi. Orodja za načrtovanje časa so: dnevni načrt, tedenski načrt, mesečni načrt in letni koledar.

Glede na učno dejavnost in glede na težave, s katerimi se najpogosteje srečujemo, lahko učenje razdelimo na različna področja učenja. Učenci so na delavnici Metode učenja s pomočjo vprašalnika (Ažman, 2008) ugotavljali, katera so njihova šibka in katera močna učna področja. Da bi popravili svoje šibke točke, so dijaki načrtovali, kaj bi na tem področju izboljšali. Da bi dijak bolje razporejal svoj čas, si izdelal načrt učenja. Učiti se mora pravočasno in se učiti ob isti uri dneva ter si po 40 minutah učenja vzeti 5 minut odmora.

Za boljše pomnjenje informacij je dobro, da dijak na začetku učenja snov najprej preleti. Poleg tega si naj med poukom poskuša zapomniti čim več in se osredotoči na sledenje razlagi. Za boljši spomin se ne smemo učiti na pamet, potrebno je razumeti pomembne (ključne) pojme. Da bi se dijaki uspešno učili, morajo snov dobro razumeti, zato naj med učenjem razmišljajo o bistvu snovi in iščejo primere iz izkušenj. Iz snovi je treba izluščiti bistvo, podčrtati in izpisati osnovne pojme.

Dobra organizacija učenja zahteva urejen delovni prostor in prinašanje vseh šolskih potrebščin k pouku. V zapiskih naj bo snov urejena po točkah, dobro je pri tem uporabljati barve. Pred učenjem je treba snov najprej preleteti. Za boljšo pripravo na preizkus znanja je pomembno, da učenec verjame v svoje znanje in zaupa vase. Na pisno ali ustno ocenjevanje se je potrebno začeti pripravljati pravočasno. Pred ustnim ocenjevanjem je priporočljivo, da dijak snov odgovarja ustno ali glasno povzema snov. Pred vsakim ocenjevanjem je pomembno, da dijak pride v šolo spočit in naspan ter zjutraj poje zajtrk.

Med dijaki se je kot največji izziv izkazalo področje obvladovanja strahu in stresa ter osebnih težav. Navedene težave so možna posledica situacije, v kateri so se takrat še učenci znašli zaradi zaprtja šol. Pridobivanje ocen in sodelovanje pri pouku se je namreč bistveno razlikovalo od realne situacije v razredu pri pouku »v živo«. Dijaki poleg tega poročajo, da jih veliko niti ni imelo govornih nastopov in se jim dolgo časa ni bilo potrebno izpostavljati in javno nastopati. S tem so bili na tem pomembnem področju prikrajšani za možnost izboljšave lastne veščine javnega nastopanja.

V življenju vsakega človeka je veliko zmag in veliko porazov. Ko se spotaknemo, je pomembno, da spet vstanemo in gremo naprej. Treba se je naučiti ne smiliti se samemu sebi in prevzeti odgovornost za svoje dobro. Pomembno je, da se soočimo s svojimi težavami, in če ne zmoremo sami, prosimo za pomoč. Za boljše obvladovanje stresa se je dobro naučiti nekaj sprostitvenih tehnik. Ena izmed njih je tehnika progresivne mišične relaksacije (Adamčič Pavlovič, 2000). Dijak naj poskrbi tudi za ustvarjanje in ohranjanje pozitivnega razpoloženja, dobrega počutja in samozavesti. Prav tako je pomembna tudi skrb za lastno zdravje.

Za boljši učni uspeh je zelo pomembno področje motivacije (zunanje in notranje). V ta namen naj si učenec postavi jasne in dosegljive učne cilje in preveri, ali jih je dosegel. Vadi naj samodisciplino, da dejansko opravi zadane naloge, učenje pa naj spremlja nagrada.

Učenec, ki težko ohranja koncentracijo, se mora znati dobro psihično pripraviti, saj je pomembno, da je sproščen, samozavesten ter ima pozitiven odnos do sebe in učenja. Da se

učenec ne utruji, si naj vzame kratke odmore po 5 minut. Pri učenju prične z lažjimi nalogami, saj s takšnim ogrevanjem pripravi možgane za sprejemanje informacij. Na sredini naj se loti učenja težje snovi, manj zahtevno pa pusti za konec. Z učenjem je dobro prenehati šele, ko končamo poglavje ali odlomek.

3. PRIMERJAVA PODATKOV O UČNEM USPEHU DIJAKOV – GENERACIJA 2017, GENERACIJA 2022 IN GENERACIJA 2023

Za pridobitev vpogleda v učni uspeh zgoraj navedenih generacij se je izvedla analiza podatkov iz ocen obveznih predmetov 7., 8. in 9. razreda, na podlagi katere se je izdelala povprečna ocena. Analizirali pa so se tudi podatki o splošnem učnem uspehu istih generacij (razen zadnje – 2023, za katero še nimamo podatka) v 1. letniku. Analiza učnih navad dijakov se je izvedla s pomočjo vprašalnikov, ki so jih dijaki izpolnjevali v okviru interesne dejavnosti Metode učenja.

Rezultati **TABELA 1** kažejo nekatere razlike med preučevanima generacijama (2017 in 2022) dijakov, kljub temu da je izhodiščni učni uspeh ob vstopu na našo šolo enak. V programu zdravstvena nega, ki sem ga preučevala, je namreč vpis omejen, kar pomeni, da sprejmemo kandidate z najvišjim številom točk. Povprečna ocena, izračunana na podlagi ocen 7., 8. in 9. razreda, znaša pri vseh generacijah enako: 4,2.

Ob primerjavi generacij 2017 in 2022 je ob analizi splošnega učnega uspeha ob koncu pouka v 1. letniku opaziti bistveno razliko že v povprečnem splošnem učnem uspehu ob koncu pouka, ki je v prvi navedeni generaciji znašala 3,3, medtem ko je pri generaciji 2022 znašala kar za 0,3 točke manj, to je 3.

TABELA 1. Podatki o učnem uspehu dijakov generacij 2017, 2022 in 2023.

	Povprečje ocen 7., 8. in 9. razreda	Povprečje SUU ^a 1. letnika (konec pouka)	Povprečje SUU ^a 1. letnika (konec š.l.)
Generacija 2017 – ZN (N=139)	4,2	3,3	3,5
Generacija 2022 – ZN (N=140)	4,2	3	3,3
Generacija 2023 – ZN (N=151)	4,2	/	/

a. Splošni učni uspeh

Če natančneje pogledamo v dosežen učni uspeh (**TABELA 2**), lahko vidimo, da »zadostnih« učencev v osnovni šoli, ki bi bili sprejeti na našo šolo, ni bilo, daleč največ je »prav dobrih«, najdemo pa tudi visoko število »odličnih« dijakov.

Najbolj opazna razlika med generacijama, o katerih razpolagamo s podatki, je vidna v številu neuspešnih dijakov (mednje sodijo dijaki, ki so imeli popravne izpite): v generaciji 2017 je bilo takšnih 17 (oziroma 12%), medtem ko jih je bilo v generaciji 2022 kar 38 (oziroma 27%), kar je več kot dvakrat več in predstavlja izredno visoko število neuspešnih dijakov.

Zaskrbljujoče pa je tudi da je bilo od teh 38 dijakov v generaciji 2022 kar 30 takšnih, ki na popravne izpite niso mogli niti pristopiti, saj so imeli negativno zaključene več kot tri predmete, medtem ko med 17 neuspešnimi iz generacije 2017 najdemo zgolj 3 takšne dijake.

TABELA 2. Podatki o razporeditvi dijakov generacij 2017, 2022 in 2023 po splošnem učnem uspehu.

	Odstotek (%) dijakov - povprečje iz ocen OŠ (»SUU«)				Odstotek (%) dijakov – SUU 1.letnik (konec pouka)				
	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Generacija 2017 – ZN (N=139)	0	4	70	26	12	3	36	40	9
Generacija 2022 – ZN (N=140)	0	1	74	25	27	1	30	29	13
Generacija 2023 – ZN (N=151)	0	1	76	23	/				

V **TABELI 3** so prikazani rezultati odgovorov dijakov na vprašalnik o njihovem načrtovanju časa. Najboljše rezultate so dijaki dosegli v sposobnosti ločevanja pomembnega gradiva od manj pomembnega (91%), prav tako znajo skrbeti za urejenost prostora, kjer se učijo (86%), kar 84% dijakov pa se tudi drži rokov, ki si jih postavijo za opravljanje šolskih obveznosti.

Nekaj težav se nakazuje pri načrtovanju učenja vsak dan ob istem času (samo 13% dijakov je usvojilo to navado), prav tako pa si dijaki slabo zapisujejo svoje obveznosti v rokovnik (ki je sicer lahko tudi rokovnik, ki ga imajo vsi v svojih telefonih), saj to počne le 35% vprašanih. Poleg tega je opaziti nekoliko negativno odstopanje tudi pri njihovi sposobnosti izogibanja situacijam, ki predstavljajo izgubo časa, saj je takšne vrste samoregulacije sposobna le dobra polovica dijakov (58%). Pri pogovoru o zadnjem področju so dijaki kot največji porabnik časa navedli uporabo mobilnih telefonov ter s tem povezane težave, da se »odtrgajo« od zaslonov.

TABELA 3. Rezultati vprašalnika za dijake o načrtovanju časa (N=79)

	Področje načrtovanja	DA (%)	NE (%)
1.	Redno NAČRTOVANJE UČENJA in dejavnosti za naslednji dan.	66	34
2.	Zmožnost MOTIVIRANJA za učenje.	75	25
3.	Opravljanje NUJNIH pomembnih nalog takoj.	75	25
4.	Preletavanje OBVEZNOSTI v mislih.	66	33
5.	IZOGIBANJE situacijam, ki predstavljajo izgubo časa.	58	39
6.	Redno zapisovanje obveznosti v ROKOVNIK.	35	63
7.	Držanje postavljenih ROKOV.	84	15
8.	PRAVOČASNO pripravljanje na teste.	70	29
9.	Primerna UREJENOST učnega prostora.	86	14
10.	Sposobnost ORGANIZACIJE.	77	23
11.	Učenje vsak dan ob ISTEM ČASU.	13	86
12.	Ločevanje POMEMBNEGA od manj pomembnega.	91	6

Na podlagi podatkov, prikazanih v **TABELI 4** lahko vidimo, da zna odlično upravljati s svojim časom le manjšina dijakov (15%), dve tretjini dijakov zna sicer tudi kar dobro upravljati s časom, vendar bi bilo pri teh dijakih to področje še možno izboljšati. Kar visok odstotek – 22 – pa je takih dijakov, ki ne znajo upravljati s časom, kar lahko za teh 17 dijakov v srednji šoli predstavlja precej veliko oviro pri doseganju učne uspešnosti. Za posamezno oceno je v srednji šoli namreč potrebno predelati več učne snovi, ki je tudi zahtevnejša, prav tako pa so določena obdobja, kjer je ocenjevanj znanja več in je pomembno, da znamo svoj čas dobro upravljati.

TABELA 4. Šeštevek točk vprašalnika o načrtovanju časa (N=78).

Ravnanje s časom	Število dijakov	%
ODLIČNO	12	15
DOBRO; možnost izboljšav	49	63
SLABO; zapravljanje časa	17	22

Kot kaže **TABELA 5**, si skoraj vsi dijaki organizirajo informacije pri učenju s pomočjo podčrtovanja in uporabe barv (90%) ter s pisanjem zapiskov (89%) pri pouku. Njihovi zvezki so urejeni (88%), pri delu si pomagajo z učbenikom (95%) ter prosijo za pomoč sošolca ali učitelja, če česa ne razumejo (88%).

Pri učenju kar tretjina dijakov (31%) ne uporablja miselnih vzorcev in priročnikov, prav tako pa isti odstotek dijakov tudi ne zahaja v knjižnico. Pri dobri tretjini dijakov (35-36%) bi bilo tudi smiselno urediti večine priprave dobrih izpiskov, boljšega načrtovanja učenja in razporejanja njihovega časa.

TABELA 5. Rezultati vprašalnika o organizaciji informacij pri učenju (N=80).

	Področje organizacije informacij pri učenju	DA(%)	NE (%)
1.	Zbranost	85	15
2.	Zapiski	89	11
3.	Izpiski	62	36
4.	Miselni vzorci	31	68
5.	Podčrtovanje, barve	90	9
6.	Zemljevidi, slike	70	29
7.	Zvezek	88	12
8.	Učbenik	95	5
9.	Internet	75	24
10.	Priročniki	31	68
11.	Knjižnica	31	68
12.	Načrt učenja	58	35
13.	Težka snov	70	28
14.	Razporeditev časa	61	36
15.	Pomoč	88	9

Vprašalnik o posameznih področjih učenja je pokazal, da predstavlja najmočnejše področje urejenost oziroma organiziranost učenja, kar pomeni, da ima kar 94% dijakov dober pregled nad snovjo, ki jo obravnavajo pri posameznih predmetih in se dobro znajde v učbenikih, prav tako pa dijaki redno opravljajo domače naloge ter imajo urejene zvezke (**TABELA 6**).

Kot najšibkejše področje se izkaže sposobnost dijakov, da bi obvladali svoj strah in stres ter osebne težave, s katerimi se soočajo (38%). Navedeni rezultati nakazujejo, da dijaki doživljajo hudo tremo pred ocenjevanjem ter da so zaradi ocen in šole negativnega razpoloženja. Prav tako slabše nadzorujejo vpliv lastnih težav na učenje ter zaradi skrbi, povezanih s šolo, celo slabše spiyo. Šibka je tudi njihova sposobnost ohranjanja koncentracije (34%), nakazujejo pa se tudi težave s pomnjenjem informacij oziroma s svojim spominom.

TABELA 6. Rezultati dijakov na vprašalniku o močnih in šibkih področjih učenja (N=80).

	Področje učenja	Močno področje (% dijakov)	Srednje močno področje (% dijakov)	Šibko področje (% dijakov)
1.	Obvladovanje časa	31	51	16
2.	Pomnjenje informacij – spomin	6	60	32
3.	Učenje z razumevanjem	31	55	12
4.	Urejenost učenja – organiziranost	56	38	5
5.	Preverjanje znanja	1	56	28
6.	Obvladovanje strahu in stresa, osebnih težav	14	48	38
7.	Interes za znanje – notranja motivacija	40	45	14
8.	Pomen ocen – motivacija	46	38	15
9.	Ohranjanje koncentracije	28	39	34

4. SKLEP

Po pandemiji in ponovni vrnitvi v šole smo se v šolskem letu 2022/2023 na naši šoli pri dijakih 1. letnikov soočali s številnimi težavami. Hitro se je pokazalo, da sta epidemija in s tem povezano zaprtje šol pustili precejšnje posledice v duševnem stanju (zdravju) ter verjetno posledično tudi v učnih in delovnih navadah teh mladostnikov. Tako smo opazili veliko nebogljenost pri soočanju z vsakodnevnimi izzivi, slabše socialne spretnosti in osebno čvrstost pri premagovanju ovir, izrazitejša težava v duševnem zdravju (porast samopoškodovalnega vedenja, hospitalizacij), pa tudi izrazito poslabšanje učne uspešnosti dijakov.

Zaradi velikega porasta števila neuspešnih dijakov sem se v svojem prispevku usmerila na analizo učne uspešnosti in primerjavo med generacijo pred in generacijo po epidemiji, poleg tega pa sem analizirala tudi učne navade dijakov, ki so se letos vpisali na našo šolo z namenom spremljanja teh področij tudi v prihodnje in vpogleda, kako bi lahko tem dijakom pomagali pri doseganju boljšega uspeha v šoli.

Ugotovila sem, da se med primerjanima generacijama 2017 in 2022 kažejo določene razlike, kljub temu da je izhodiščni učni uspeh ob vstopu na našo šolo enak. Ob primerjavi obeh generacij je ob analizi splošnega učnega uspeha ob koncu pouka opaziti bistveno razliko že v povprečju splošnega učnega uspeha (precejšen upad pri mlajši generaciji). Kar pa je predstavljalo največjo težavo, pa je bil izrazit porast števila neuspešnih dijakov (dijaki, ki so imeli popravne izpite) – v mlajši generaciji je število narastlo za več kot dvakrat, kar predstavlja izredno visoko število neuspešnih dijakov. Skleпам, da vzroki tičijo v situaciji, ki sem jo opisala zgoraj in upam, da bodo učinki in posledice nekoliko izveneli že v letošnji generaciji dijakov.

V upanju, da bo letošnja generacija že uspešnejša ob sicer istem vstopnem povprečju ocen, kot njeni predhodnici, pa sem kljub temu izvedla analizo učnih in delovnih navad navedenih dijakov, da bi jim lahko pomagali pri doseganju njihovih ciljev pri izobraževanju na naši šoli. Dijaki zase ocenjujejo, da so sposobni ločevanja pomembnega gradiva od manj pomembnega, da skrbijo za urejenost učnega prostora in se držijo rokov, ki si jih postavijo za opravljanje šolskih obveznosti. Rezultati pa nakazujejo, da bi morali izboljšati načrtovanje učenja vsak dan ob istem času, zapisovanje svojih obveznosti v rokovnik in se izogibati situacijam, ki predstavljajo izgubo časa, kjer bi veliko naredili že z omejenim dostopom do svojih mobilnih telefonov.

Glede na nadaljnje rezultate analize zna večina dijakov zadovoljivo upravljati s svojim časom, kar nekaj dijakom pa lahko zapravljjanje njihovega časa predstavlja precej veliko oviro pri doseganju učne uspešnosti. Pri organizaciji informacij pri učenju bi dijaki potrebovali podporo pri usvajanju spretnosti izdelave miselnih vzorcev in pri uporabi priročnikov ter vzpodbudo za obisk knjižnice. Smiselno bi bilo tudi uriti večšine priprave dobrih izpiskov, boljšega načrtovanja učenja in razporejanja časa.

Najšibkejšo učno področje dijakov je predstavljajo obvladovanje svojega strahu in stresa ter osebnih težav, s katerimi se soočajo. Navedeni rezultat nakazuje, da dijaki doživljajo hudo tremo pred ocenjevanjem ter da so zaradi ocen in šole negativnega razpoloženja. Prav tako slabše nadzorujejo vpliv lastnih težav na učenje ter zaradi skrbi, povezanih s šolo, celo slabše spijo.

Ob dobljenih rezultatih se porajajo zamisli, kako generacijam, ki prihajajo, pomagati pri boljši uspešnosti, tako na učnem, kot tudi na osebnem področju, saj se le-ti med seboj nedvomno prepletata. Veliko veččin se bodo dijaki sicer imeli priložnost naučiti že zato, ker so ponovno prisotni v šolskem okolju, z vsakodnevnimi stiki tako z vrstniki kot tudi z učitelji. Vsekakor pa je na podlagi ugotovitev še veliko prostora, da jim tudi sistematično pomagamo: z usmerjenim delom in usvajanju učnih in delovnih navad na področjih načrtovanja učenja in organizacije zapiskov, prav tako pa tudi pri krepitvi njihove osebnostne čvrstosti pri soočanju z izzivi, kot sta strah in stres, ki jih pred njih postavlja življenje v šoli, kot tudi z lastnimi osebnimi težavami, ki bi jih lahko ovirale pri njihovem uspehu.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Adamčič Pavlovič, D. (2000). Globina samodotika. Ljubljana: Educy.
- [2] Ažman, T. (2008). Učenje učenja – kako učiti in se naučiti spretnosti vseživljenjskega učenja. Priročnik za učence, dijake, učitelje, razrednike in svetovalne delavce. Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- [3] Kompare, A., Stražišar, M., Dogša, I., Vec, T., Curk, J. (2018). Uvod v psihologijo. Ljubljana: DZS.
- [4] NIJZ (2022). Šolanje od doma po mnenju šolskih delavcev vplivalo na kognitivne sposobnosti in duševno zdravje šolarjev in dijakov. Pridobljeno s <https://nijz.si/mediji/solanje-od-doma-po-mnenju-solskih-delavcev-vplivalo-na-kognitivne-sposobnosti-in-dusevno-zdravje-solarjev-in-dijakov/>
- [5] Gregorčič Mrvar, P., Jeznik, K., Kalin, J., Kroflič, R., Mažgon, J., Šarič, M. in Šteh, B. (2020). Šolska svetovalna služba: stanje in perspektive. Ljubljana: Filozofska fakulteta.
- [6] Bezjak, B. (2021). (Intervju) Dr. Katja Košir, psihologinja: Dijaki gredo v šole sedaj, ko so se že lahko družili v nakupovalnih centrih. Večer: Maribor. Pridobljeno s <https://vecer.com/slovenija/intervju-dr-katja-kosir-psihologinja-dijaki-gredo-v-sole-sedaj-ko-so-se-ze-lahko-druzili-v-nakupovalnih-centrih-10237113>

VPLIV IZOBRAŽEVANJA O EVTANAZIJE ŽIVALI NA MORALNI STRES IN DUŠEVNO ZDRAVJE DIJAKOV SMERI VETERINARSKI TEHNIK

POVZETEK

V veterinarski medicini je evtanazija vsakodnevna praksa, katere se poslužujemo tako pri ljubiteljskih, kot rejnih živalih. Kljub rutinski in vsakodnevni praksi, pa gre vseeno za postopek, ki je za veterinarje in veterinarske tehnike pogosto zelo težak ter čustveno naporen. Evtanazija lahko v določenih primerih povzroči tudi velik moralni stres, ki vpliva negativno na počutje in duševno zdravje veterinarjev in veterinarskih tehnikov. Namen naše raziskave je ugotoviti koliko izobraževani program pokriva področje evtanazije, žalovanja, odnosa do smrti in umiranja, ter ali se tekom izobraževanja nudi dijakom dovolj informacij za razumevanju tematik povezanih z evtanazijo ter ali se dijake, tekom izobraževanja ustrezno pripravi na izzive evtanazije v delovnem okolju. Ugotoviti smo želeli tudi potrebo in željo dijakov po vključitvi omenjenih tematikah znotraj izobraževalnega sistema. Raziskavo smo izvedli s pomočjo anketnega vprašalnika, in sicer med dijaki, ki so bili v izobraževalni program veterinarski tehnik vpisani v šolskem letu 2020/21.

Rezultati raziskave so pokazali, da izobraževalni sistem slabo pokriva tematiko evtanazije. Dijaki, zlasti višjih letnikov, ki so se z evtanazijo srečali tekom praks v delovnem okolju, izražajo veliko potrebo po dodatnih znanjih povezanih z evtanazijo, še posebej pogrešajo znanje o komunikaciji z žalujočimi lastniki.

Raziskava je pomembna za razumevanjem potrebe vključitve tematik s področja evtanazije v izobraževalni program, zlasti iz vidika izboljšanja razumevanja in priprave dijakov na izzive delovnega okolja ter s tem zmanjšanja stresa in posledično izboljšanja duševnega zdravja dijakov.

KLJUČNE BESEDE: veterinarski tehnik, evtanazija živali, duševno zdravje, izobraževanje

IMPACT OF ANIMAL EUTHANASIA EDUCATION ON MORAL STRESS AND MENTAL HEALTH OF VETERINARY TECHNICIAN STUDENTS

ABSTRACT

In veterinary medicine, euthanasia is a routine practice that is used on both pet and farmed animals. Despite this routine and daily practice, it is still a procedure that is often very difficult and emotionally distressing for veterinarians and veterinary technicians. Euthanasia can also, in certain cases, cause great moral stress, which has a negative impact on the well-being and mental health of veterinarians and veterinary technicians. The aim of our research is to determine to what extent the educational programme covers euthanasia, mourning, attitudes towards death and dying, whether sufficient information is provided during the course of the education to enable students to understand the topics related to euthanasia, and whether the course adequately prepares students for the challenges of euthanasia in the work environment. We also wanted to find out the students' need and desire for the inclusion of these topics within the education system. The survey was carried out by means of a questionnaire among students enrolled in the veterinary technician training programme in the school year 2020/21.

The results of the survey showed that the education system has poor coverage of euthanasia. Students, especially in higher years, who have encountered euthanasia in the course of their work placements, express a great need for additional knowledge related to euthanasia, especially lacking knowledge on communication with bereaved owners. This research is important to understand the need to include euthanasia topics in the educational curriculum, especially in terms of improving students' understanding and preparation for the challenges of the work environment, thereby reducing stress and consequently improving the mental health of students.

KEYWORDS: veterinary technician, animal euthanasia, mental health, education

1. UVOD

Delo veterinarja in veterinarskega tehnika spremlja veliko lepih trenutkov, ko lahko pomagamo živali in lastniku, svetujemo, opolnomočimo in dodamo svoj kamenček v dobrobiti naših hišnih ljubljencev. Vseeno pa se poleg številnih lepih trenutkov srečamo tudi z žalostnimi, kot sta neozdravljiva bolezen, smrt in izguba hišnega ljubljencev. Žalost lastnika in ob tem prisotna tudi naša stiska kako ravnati z živaljo v mukah in trpljenju in kako lastniku pomagati pri izgubi, sta temi, ki sta slabo raziskani in tudi v izobraževanju veterinarjev in veterinarskih tehnikov sta v kurikulumu premalo vključeni.

a) Izobraževanje veterinarskih tehnikov v Sloveniji

V Sloveniji se lahko učenci, po končani osnovni šoli, vpišejo v tri šole, ki izvajajo izobraževalni program veterinarski tehnik, in sicer Biotehniški izobraževalni center Ljubljana, Biotehniška šola Maribor in Šolski center Šentjur. V Ljubljani in Mariboru so odprti tri oddelki, v Šentjurju en. Tako se vsako leto v izobraževalni program veterinarski tehnik vpiše okoli 90 novih dijakov v Ljubljani in Mariboru in cca. 30 dijakov v Šentjurju. Osip dijakov je v vseh treh šolah relativno majhen. V razredih prevladujejo predvsem dekleta.

Dijaki, ki se vpisujejo v program veterinarski tehnik, se za ta poklic odločajo, ker se želijo naučiti veščin in pridobiti znanje, s katerim bodo lahko pomagali živalim.

”Že od otroških let sem imela rada živalce, doma smo imeli psa, mačke, kokoši, prašiče, ovce, ... Delo z živalmi, me je vedno veselilo. Po končani srednji veterinarski šoli je moja edina želja bila nadaljevati šolanje na veterinarski fakulteti.” (Katra Fortun, <https://www.ric-nm.si/...>)

Izobraževanje na srednji veterinarski šoli traja 4 leta in se zaključi s poklicno matura. Poklicna matura obsega izpit iz slovenščine, veterinarstva, tujega jezika ali matematike ter praktičnega izpita, kjer dijaki pokažejo različne praktične naloge, povezane z delom veterinarskega tehnika (npr. vbizganje zdravila). Po končani srednji šoli dobijo dijaki naziv veterinarski tehnik oz. tehnica (Katra Fortun, <https://www.ric-nm.si/...>).

Srednji veterinarski šoli v Ljubljani in Mariboru sta vključeni tudi v program Erasmus+, tako da dijaki lahko odidejo na praktično delo na Irsko, Ciper ... V Ljubljani lahko dijaki tudi sodelujejo z ekipo SVSP (Slovenian Vets for Stray Pets), s katero v tujini (Bosna in Hercegovina) sterilizirajo oz. kastrirajo potepuške mačke in pse, šola ima tudi šolsko ambulanto.

Od bodočega veterinarskega tehnika se pričakuje, da bo pri svojem delu pomagal veterinarju, in sicer pri izvajanju ukrepov za varstvo prebivalcev pred boleznimi, ki se prenašajo z živali na ljudi, pri preprečevanju in zdravljenju bolezni in poškodb pri živalih, pri izvajanju diagnostike in zdravljenja bolnih živali, pri zagotavljanju higienske ustreznosti surovin in živil živalskega izvora, pri skrbi za higiensko ustreznost živil, krmil in vode za napajanje živali, pri zagotavljanju varne reprodukcije domačih živali in skrbi za optimalne higienske razmere v njihovem okolju, ter pri informiranju in izobraževanju lastnikov o ustreznem ravnanju z živalmi (<https://www.mojaizbira.si/poklici/veterinar>).

K delu veterinarja in veterinarskega tehnika, pa spada tudi evtanazija živali, delo s truplom živali po končani evtanaziji, ter komunikacija in stik z žalujočim lastnikom.

Čeprav je evtanazija relativno zelo pogosta, pa veterinarji in veterinarski tehniki ocenjujejo, da niso nanjo posebej pripravljeni, saj naj jim v času izobraževanja te vsebine ne bi bile dobro predstavljene (Persson et al, 2020).

Predmetnik v programu veterinarski tehnik vsebuje Splošno izobraževalne predmete, kot so: Slovenščina, Matematika, Tuj jezik, Umetnost, Zgodovina, Geografija, Sociologija, Psihologija, Fizika, Kemija, Biologija in Športna vzgoja, ter Strokovni moduli, kamor spadajo Anatomija in fiziologija domačih živali, Informatika in poslovno komuniciranje, Oskrba živali, Laboratorijsko delo v veterinarstvu, Veterinarska tehnologija, Vzgoja in zdravstveno varstvo malih živali ter Veterinarska tehnologija rejnih živali. Poleg navedenih predmetov, šolanje obsegajo še interesne dejavnosti, praktični pouk, praktično usposabljanje z delom ter odprt kurikulum (<https://eportal.mss.edus.si/msswww/programi2020/...>). Iz pregleda imen predmetov lahko ugotovimo, da bi vsebine evtanazije lahko prekrivalo nekaj strokovnih modulov. Koliko in katere vsebine, se dotikajo in prekrivajo teme evtanazije, smo ugotavljali z natančnejšim pregledom katalogov znanja za posamezne predmete.

b) Evtanazija živali

Evtanazija je v številnih primerih izbira, ki omogoča, da se od našega ljubljencek poslovimo mirno in brez da bi žival dodatno trpela.

Iz tega vidika je evtanazija pogosto dobrodošla in tako lastniki, kot veterinarji in veterinarski tehniki se strinjajo, da so lahko hvaležni za njeno možnost. Odločitev, kdaj je čas za slovo, je verjetno ena najtežjih odločitev, pred katerimi se znajde pasji skrbnik in tudi delavci v veterinarstvu. Zdi se, da nikoli ni pravi čas za slovo. Hkrati pa čas, ko je ljubljencek v agoniji, ko trpi, tudi ni čas za sebičnost. Ko lastnik sprejme odločitev, psa na uspavanje (evtanazijo) odpelje k veterinarju (<https://www.mojpes.com/...>). Veterinarji lastniku vedno predstavijo potek in postopek evtanazije. Ta živali nikakor ne povzroča dodatne bolečine. Žival najprej dobi pomirjevalo v stegensko mišico, kar traja približno 10 minut. Nato sledi dajanje intravenske kanile, preko katere žival dobi splošno narkozo. Sledi uspavanje živali s sredstvom za evtanazijo. Iz stanja narkoze do zastoja dihanja in srca navadno preteče nekaj sekund. Po tem času ima lastnik možnost, da še nekaj časa ostane ob svoji živali (<https://www.mojpes.com/...>). Evtanazija ali brezbolna usmrtitev je mišljena kot dejanje milosti, ko živali zaradi različnih razlogov več ne moremo pomagati in ji njena bolezen ali poškodba povzroča trpljenje. Nikakor pa evtanazija ni dovoljena za živali, ki ne trpijo in torej ni način, kako se znebiti nezaželenih živali, ne glede na njihovo starost. Starost namreč ni bolezen in sama po sebi ne povzroča trpljenja. Takšno evtanazijo prepoveduje tudi Zakon o zaščiti živali in se smatra kot mučenje živali (<https://zvitorepka.si/evtanazija/>).

c) Moralni stres

Evtanazija namreč lahko za veterinarje in veterinarske tehnike poleg navedenega predstavlja tudi vir moralnega stresa. Gre za predvsem dilemo oz. notranji konflikt v smiselnosti evtanazije in njeni nesmiselnosti oz. možnosti izogiba.

Teorija se namreč sliši precej enostavna, a žal ni tako. Velikokrat bi namreč živali še lahko pomagali, a lastnik izjavi, da za to nima denarja. To pa je seveda lahko zelo relativno; nekaterim se zdi odveč plačati kolikor koli, čeprav jim je bila živalca zvesta celo življenje, drugi pa zares ne morejo plačati stroškov, pa čeprav si to močno želijo. Velikokrat pa veterinarji vnaprej ne

vedo, ali se živali da pomagati, saj še nimajo diagnoze, ko bi lastniki že radi vedeli, ali se diagnostika »splača«. Takrat si ne moremo kaj, da jih ne bi vprašal, kaj pomeni »splačati«. Denarne koristi si od živali ne morejo obetati, je pa vsakdo dolžan svoji živalici nuditi maksimum, ki si ga lahko privošči. Žival namreč ni pravica ampak privilegij, ki nalaga lastniku dolžnosti (<https://zvitorepka.si/evtanazija/>).

”Si torej lahko predstavljate situacijo, ko imamo v ambulanti starejšo živalco, ki je v slabem stanju in v tem trenutku resnično trpi. Po osnovnem pregledu predlagamo še nadaljne preiskave, da bi se tako dokopali do diagnoze, ki bi nam povedala, ali je zdravljenje možno in koliko bi predvidoma stalo. A lastnik ne želi preiskav, zaradi stroškov oziroma želi garancijo, da nam bo predlagana diagnostika prinesla definitivno odgovor. Takšne garancije seveda ni, ker nobena preiskava ne zajeme vseh možnih obolenj in jih diagnosticira s 100% natančnostjo. Nekateri lastniki bi po drugi strani želeli garancijo, da bo po takšni diagnostiki in terapiji žival živel še x časa. Tudi to ni mogoče, saj lahko žival konec koncev oboli za drugo boleznijo ali pa se ponesreči” (Rok Krajnik, <https://zvitorepka.si/evtanazija/>).

”Odločitev za evtanazijo torej za (vestnega) veterinarja nikakor ni enostavna. Še pri živalih, ki jim je evtanazija očitno edini izhod, to ni enostavno. Vzeti življenje četudi s tem skrajšaj trpljenje ni nikoli enostavno. Kolega veterinar je nekoč izjavil: »Mislil sem, da se bom z leti navadil na evtanazije, pa se nisem. Še sedaj mi je prav pri vsaki hudo. Sem pa ugotovil, da ne bom več primeren za veterinarja, če mi bo nekoč postalo vseeno.« Menim, da je s tem povzel občutja vseh srčnih veterinarjev” (Rok Krajnik, <https://zvitorepka.si/evtanazija/>).

Zaradi dolžnosti veterinarjev, da končajo življenj svojih pacientov, so posledice moralnega stresa lahko zelo velike, v literaturi lahko zasledimo številne raziskave, ki povezujejo moralni stres z visokim odstotkom samomorilnosti med veterinarji in veterinarskimi tehnikami.

Rollin (2011) pravi, da bistven konflikt in razlog moralnega stresa leži v raznolikosti razloga za izbiro poklica veterinarja. V primeru, da se veterinar postavlja v vlogo zagovornika pravic živali in deluje v interesu pomoči živali, lahko kadar deluje proti svojim moralnim načelom v korist živali, privede do notranje stiske, saj ima taka oseba občutek, da je šla sama čez sebe. V kolikor se to dogaja pogosto, lahko privede do duševne stiske in bolezni. Tak primer je na primer evtanazija zdravih živali v zavetišču, evtanazija poškodovane živali, ki bi jo lahko pozdravili, pa lastnih ni pripravljen pokriti stroška, evtanazija agresivne živali, ki bi jo lahko prešolali, pa lastnik nima interesa, evtanazija klinično zdravega prenašalca bolezni, kateremu ne more nuditi okolja, kjer bolezni ne bi mogel širiti med zdravo populacijo, itd. Tudi v primeru, ko je v določenih državah možna dogovorjena oz. izpeljava željene evtanazija s strani lastnika, kljub temu da za to ni indikacije, se stiska veterinarskega osebja močno poveča. Pojavi se dvom v ustreznosti izbire poklica in nezadovoljstvo z delovnim mestom, občutek nemočnosti in neizhodnosti situacije. Zato je pomembno razlikovati med moralnim stresom zaradi ubijanja živali kot takega (zaradi česar je evtanazija sama po sebi izziv) in moralnim stresom zaradi ubijanja živali iz napačnih razlogov (zaradi česar so potrebna natančna merila za upravičeno evtanazijo); ta razlika v literaturi ni vedno jasno ločena. Poleg tega je treba razlikovati med veterinarjevim etičnim pristopom, ki je osredotočen na pacienta (tj. na žival ali "usmerjenost v skrb"), ki ga vodi empatija do ranljivega posameznika, in uravnoveženim etičnim pristopom (ali "usmerjenost v pravičnost" (ibid.)), ki temelji na tehtanju dejavnikov vseh udeleženih posameznikov, s ciljem doseči pravičen rezultat. Medtem ko vloga veterinarja kot zagovornika živali še vedno prevladuje na primer v nemško govorečih evropskih državah, je "enota oskrbe"

prihajajoči koncept ameriškega gibanja za hospic za živali. Ta se osredotoča na odnos med živaljo družabnico in njenim lastnikom ter ne upošteva le potreb živali, temveč tudi na primer lastnikova verska prepričanja ali ideale dobre smrti. Zato menimo, da je problem moralnega stresa, povezanega z odločitvami o umiranju v praksi malih živali večplasten in povezan s (Persson et al, 2020):

- psihološkimi dejavniki, kot je poklicna motivacija;
- pojmovno zmedo glede uporabe pojma "evtanazija";
- pomanjkanjem upoštevanja teoretičnih razlik v zakonih in smernicah.

č) Žalovanje in komunikacija z žalujočimi ter duševna stiska pri mladostnikih v povezavi z evtanazijami

Poleg navedenega stres veterinarju in veterinarskemu tehniku predstavlja tudi stik s smrtjo, žalovanjem in stik z žalujočimi lastniki. Zelo pogosto veterinarji s pomočjo veterinarskega tehnika izpeljejo samo evtanazijo, stik z lastnikom, naročanje takih pacientov, plačilo storitve in izražanje sožalja lastnikov pa vse prevečkrat prepustijo veterinarskemu tehniku, saj se na ta način oddaljijo tako fizično, kot mentalno od vseh negativnih čustev, ki spremljajo evtanazijo, medtem ko veterinarski tehnik tega izhoda največkrat nima. Zlasti žalovanje lastnika, pa tudi tehnika in veterinarja ob izgubi pacienta ter empatično sodoživljanja izgube, je tema, s katero se med šolanjem veterinarji in veterinarski tehniku večinoma ne srečajo. Zaradi nepoznavanja procesa žalovanja, lahko prihaja do nerazumevanja odziva lastnika in ponotranjanje krivde, ki ni smiselna.

Stiska lahko pusti hude posledice v duševnem zdravju posameznika. Zlasti izpostavljeni so tu mladoletni dijaki. Vsak človek težko doživlja zunanje in notranje obremenitve v času, ko s mu tudi sicer dogajajo različne spremembe, ki zahtevajo njegove prilagoditvene sposobnosti. Še posebej se to odraža ob prihodih iz enega obdobja v drugo, iz ene razvojne faze v naslednjo. Tudi objektivno manj ogrožajoči akutni stresi mladoletnika najbolj spravijo s tira takrat, ko doživlja kronično napetost ob prilagajanju na nove osebne razmere in drugačne življenjske okoliščine. Že za svoj normalen pospešen osebosten in telesen razvoj potrebuje mladostnik veliko svojih prilagoditvenih potencialov, zato dodatni stres še posebej zamajejo ali začasno povsem porušijo njegovo notranje ravnovesje. Tudi način odzivanja na stres, je intenziven, nestrpen in neučakan. Dejstvo je, da je mladostnik še v mnogočem odvisen od drugih – po eni strani od opore v družini, po drugi pa od spodbude vrstnikov, hkrati pa je hudo preokupiran sam s seboj in tudi izrazito egocentričen. Mnoga njegova boleča doživljanja se začno na intrapsihičnem področju – torej v njem samem (Tomori M, 1994). Glede na navedeno je zelo pomembno, da ponudimo mladostnikom pogovor in znanje za razumevanje tako sebe kot drugih, preko spoznavanja določene tematike v varnem okolju..

Namen naše raziskave je bil ugotoviti koliko izobraževani program za program veterinarski tehnik, pokriva področje evtanazije, žalovanja, odnosa do smrti in umiranja, ter ali se tekom izobraževanja nudi dijakom dovolj informacij za razumevanju tematik povezanih z evtanazijo in se jih ustrezno pripravi na izzive evtanazije v delovnem okolju, ter s tem zaščiti pred duševno stisko. Glede na navedeno smo z raziskavo poskusili ugotoviti tudi potrebo in željo dijakov po vključitvi omenjenih tematikah znotraj izobraževalnega sistema.

2. METODOLOGIJA

Raziskavo smo izvedli s pomočjo anketnega vprašalnika, in sicer med dijaki, ki so bili v izobraževalni program veterinarski tehnik vpisani v šolskem letu 2020/21.

Dijakom smo postavili osem tem oziroma predpostavk pri čemer nas je zanimalo, ali so se pri pouku učili o tej tematiki, ter ali se jim zdijo teme zelo pomembne, srednje pomembne ali nepomembne. Predpostavke oziroma teme so bile naslednje:

- komunikacija z lastniki umirajočih živali,
- evtanazija,
- postopek žalovanja,
- analgetiki, za lajšanje kroničnih bolečin,
- odnos do smrti in umiranja,
- olajšanje simptomov pri napredovani bolezni s slabo prognozo,
- fizikalna terapija ostarele in umirajoče živali in
- podporna terapija živalim ob koncu življenjske dobe.

Poleg navedenega smo pregledali tudi učne načrte za izobraževalni program veterinarski tehnik in znotraj njih iskali teme evtanazija, smrt, žalovanje in komunikacija z žalujočimi strankami.

3. REZULTATI IN DISKUSIJA

Rezultati raziskave so pokazali, da izobraževalni sistem zelo slabo pokriva tematiko smrti, evtanazije ter žalovanja. Edino v sklopu predmeta Veterinarska tehnologija, poglavja patološki procesi, smo ugotovili, da vsebina prekriva proces smrti in posmrtnih sprememb. Prav tako smo v kurikulumu našli poglavje komunikacije z lastniki in sicer v sklopu predmeta poslovna komunikacija, vendar vsebine, ki bi se navezovala na komunikacijo z žalujočimi, nismo zasledili. Znotraj kurikuluma nismo zasledili tematik povezanih z evtanazijo, žalovanjem in paliativno oskrbo starih in umirajočih živali.

TABELA 1. Pomembnosti različnih tem, povezanih z evtanazijo pri živalih

Teme/pomembnost	Komunikacija z lastniki umirajočih živali	evtanazija	žalovanje	analgetiki	Odnos do smrti in umiranja	Lajšanje simptomov	fizioterapija	Podporna terapija umirajoče živali
Tema se mi zdi nepomembna	0	0	2 (8%)	2 (8%)	1 (4%)	0	0	1(4%)
Tema se mi zdi pomembna	7 (29%)	0	17 (71%)	6 (25%)	4 (17%)	6 (25%)	11 (46%)	10 (42%)
Tema se mi zdi zelo pomembna	17 (71%)	24 (100)	5 (21%)	16 (67%)	19(79%)	18 (75%)	14 (58%)	13 (54%)

Anketa je pokazala, da se dijakom zdijo še zlasti pomembne teme evtanazija (100%), odnos do smrti (ter podporna terapija umirajoči živali oz. paliativa. Najmanj pomembne teme se dijakom zdijo postopek žalovanja (8 %), analgetiki oz. proti bolečinska terapija ostarelih in bolnih živali (8 %), odnos do smrti (4%) in podporna terapija umirajoče živali oz. paliativa (4%).Kako

pomembne so našete teme, pa smo našli potrditev znotraj dnevnikov praktičnega izobraževanja dijakov, kjer smo ugotovili, da se je skoraj dve tretjini dijakov, ki so opravljali prakso na delovišču, in sicer v veterinarski kliniki, približje srečalo z evtanazijo živali.

Dijaki, zlasti višjih letnikov, ki so se z evtanazijo srečali tekom praks v delovnem okolju, so znotraj anketnega vprašanja izrazili veliko potrebo po dodatnih znanjih povezanih z evtanazijo, še posebej, pa so izrazili dejstvo, da pogrešajo znanje o komunikaciji z žalujočimi lastniki.

Anketa je nadalje pokazala, da dijake poleg komunikacije zanima tudi analgezija, paliativna oskrba, fizioterapija in medikamentozna podpora starim in neozdravljivo bolnim živalim.

4. SKLEP

Evtanazija je področje s katerim se bodo pri svojem delu srečali vsi veterinarski tehniki, ki bodo deli v ambulanti tako z malimi živalmi, kot z rejnimi živalmi, pa tudi tisti zaposleni v raziskovalnih laboratorijih, zavetiščih ter v klavnicah.

Kadar pri evtanaziji prihaja, do razhajanja mnenja med stranko, veterinarjem in veterinarskim tehnikom, lahko privede do velikega moralnega stresa pri mladih ljudeh. Stiska lahko pusti hude posledice v duševnem zdravju mladoletnih dijakov oz. mladih zaposlenih. Zato je še toliko pomembneje, da se omeenjene teme odpirajo in se o njih pogovarjamo, razmišljamo in predelujemo naša občutja v varnem okolju in se naučimo razumevati stres in kako s z njim soočiti, ga preprečiti ali omiliti. V kolikor poznamo vzrok stresa, lahko nanj tudi uspešno vplivamo in ga lahko posledično uspešno tudi zmanjšamo.

Raziskava je pomembna za razumevanjem potrebe vključitve tematik s področja evtanazije v izobraževalni program, zlasti iz vidika izboljšanja razumevanja in priprave dijakov na izzive delovnega okolja ter s tem zmanjšanja stresa in posledično izboljšanja duševnega zdravje dijakov in kasneje mladih zaposlenih.

LITERATURA IN VIRI

- [1] K. Persson, F. Selter, G. Neitzke and P. Kunzmann, »Philosophy of a “Good Death” in Small Animals and Consequences for Euthanasia in Animal Law and Veterinary Practice, « in *Animals* 2020, 10(1), 124; <https://doi.org/10.3390/ani10010124>
- [2] B.E. Rollin, »Euthanasia, moral stress, and chronic illness in veterinary medicine,« in *Vet. Clin. N. Am. Small Anim. Pract.* 2011, 41, 651–659.
- [3] M Tomori, »Mladostnik v stiski«, v »Pomoč človeku v stiski«, uredila Onja Tekavčič Grad, Pianprint d.o.o., Ljubljana 1994.
- [4] Kjer je volja tam je pot – Veterinarstvo ni samo ljubezen do živali, Katra Fortun [splet], Dosegljivo: <https://www.ric-nm.si/si/novice/kjer-je-volja-tam-je-pot-veterinarstvo-ni-samo-ljubezen-do-zivali/> [Datum dostopa; 10.11.2023].
- [5] Opis poklica veterinar [splet], Dosegljivo: <https://www.mojaizbira.si/poklici/veterinar> [Datum dostopa; 5.11.2023].
- [6] Srednješolski izobraževani program veterinarski tehnik [splet], Dosegljivo: https://eportal.mss.edus.si/msswww/programi2020/programi/Ssi/veterinarski_tehnik-2020/kazalo.htm [Datum dostopa; 5.11.2023].
- [7] Potek evtanazije [splet], Dosegljivo: <https://www.mojpes.com/aktualno/potek-evtanazije-zival-ne-cuti-dodatne-bolecine-cuti-pa-kaj-se-dogaja/> [Datum dostopa; 9.11.2023].
- [8] Evtanazija, veterinarska bolnica za male živali [splet], Dosegljivo: <https://zvitorepka.si/evtanazija> [Datum dostopa; 13.11.2023].

POUK NA PROSTEM Z GIBANJEM IN IGRO

POVZETEK

Na Osnovni šoli Ivana Groharja smo ob spremljanju rezultatov nacionalnega programa SloFit zaznali upadanje gibalnih sposobnosti pri vedno mlajših učencih. Z namenom učenca omogočiti več gibanja, kar je osnova za zdrav razvoj, zadnjih nekaj let v pouk načrtno vključujemo naloge z gibanjem in didaktičnimi igrami. Zgledujemo se po metodi učenja v gibanju, projekta Fit pedagogike. Preko gibalnih dejavnosti učenci lažje dosegajo načrtovane cilje, razvijajo koncentracijo, pozornost, motorične sposobnosti, urijo spomin in za učenje uporabljajo vse svoje čute. Ob gibanju so bolj motivirani za delo, pri delu v skupinah se urijo v medsebojnih odnosih, učijo se prilagajanja, sprejemanja kompromisov in pridobivajo na samopodobi. Po rezultatih raziskave projektne skupine Fit International so učni rezultati ob tej metodi poučevanja pri matematiki in slovenščini v treh mesecih boljši za 3 do 11%. Na šoli kjer poučujem, smo koncept Fit pedagogike nadgradili še s projektom Gozdoljub, v okviru katerega pouk z gibanjem in inovativnimi metodami poučevanja poteka na prostem. Odzivi prvošolcev kažejo, da učenje na prostem dojemajo kot igro na svežem zraku, kjer imajo veliko prostora za gibanje. Njihovo doživljanje učenja kot igre se mi zdi zelo pozitivno, saj želimo omogočiti mehak prehod otrok iz vrtca v šolo. Namen prispevka je predstaviti različne dejavnosti pri izvajanju pouka na prostem v prvem razredu, pri katerih je v ospredju gibanje in aktivno učenje. Predvsem pa si želim s svojim prispevkom navdušiti čim več učiteljev za tako obliko poučevanja.

KLJUČNE BESEDE: gibanje, igra, aktivno učenje, pouk na prostem, prvi razred

OUTDOOR LESSONS WITH MOVEMENT AND PLAY

ABSTRACT

At Ivana Groharja primary school, we noticed a decline in movement skills among younger students while monitoring the results of the national SloFit program. To enable students more exercise, which is the basis for healthy development, we have been systematically including tasks with movement and didactic games in our lessons. We are inspired by the methods of learning through movement, the Fit pedagogy project. Through movement activities, students achieve planned goals easier, develop concentration, attention, motor skills, train memory and use all their senses to learn. When they move, they have a better motivation for schoolwork and when they have group work, they strengthen their relationships, learn to adapt, make compromise, and gain confidence. According to the results of research by the Fit International project group, learning results with this method of teaching mathematics and Slovenian are better by 3 to 11% in three months. At the school where I teach, we upgraded the concept of Fit pedagogy with the Gozdoljub project, in which lessons with movement and innovative teaching methods take place outdoors. The responses of first graders show that they perceive outdoor learning as a game in the fresh air, where they have a lot of space to move. Their experience of learning as a game seems very positive to me, as we want to facilitate a smooth transition of children from kindergarten to school. The purpose of my work is to present different activities in the first grade, focusing on being outside with active learning. My primary goal is to enthuse other teachers to use this way of teaching.

KEYWORDS: moving, play, active learning, learning outside, first grade

1. UVOD

Vsak otrok se ob primernih vzpodbudah razvija celostno. Razvoj poteka na vseh področjih, ki se med seboj dopolnjujejo in prepletajo. To so kognitivni razvoj (razvoj govora, zaznavanja, reševanja problemov, raziskovanja okolja), razvoj domišljije in ustvarjalnosti, moralni, socialni in čustveni razvoj, razvoj samokontrole, osebni razvoj in nenazadnje gibalni razvoj, ki je najmočnejša vez med področji. (povzeto po I. Retar, 2019, str. 143)

Učitelji in vzgojitelji smo zato poklicno in družbeno odgovorni za ohranjanje in povečanje kakovostnega telesnega gibanja otrok, še posebej v zgodnjem otroštvu, ko se gibalne sposobnosti najmočneje razvijajo in se začne oblikovati otrokov življenjski slog. (I. Retar, 2019, str. 13)

Vsa področja razvoja se pri otroku najlaže razvijajo skozi igro, pa naj bo le ta spontana ali vodena. Igra je otrokova osnovna potreba in pravica, zato je pomembno, da jo v čim večji meri vključujemo tudi v pouk. Če igro povežemo še z gibanjem na svežem zraku, smo pripravili spodbudno, varno in zdravo učno okolje, v katerem bodo učenci najlaže dosegali cilje, ki so opredeljeni v učnem načrtu osnovne šole. Pri načrtovanju dejavnosti moramo stremeti k temu, da so učenci v času izvajanja le teh čim bolj aktivni.

Na šoli, kjer sem zaposlena kot drugi učitelj v prvem razredu, že od začetka devetletne osnovne šole sledimo konceptu dela po koticah, kar že v osnovi omogoča učencem več gibanja in aktivnega učenja. Pri takem načinu dela, lahko učenec čas izvajanja posamezne dejavnosti prilagaja svojim sposobnostim in interesom. Ob tem si razvija tudi odgovornost do dela in samodisciplino. Dejavnosti so načrtovane tako, da tekom učnega sklopa vsi učenci, z različnimi nalogami, v večini dosežejo zastavljene cilje.

Že sedmo leto na naši šoli izvajamo projekt Gozdoljub, ki je nekakšna dodana vrednost projektu Fit pedagogike, katerega avtorica in idejni vodja je ga. Barbara Konda. Glavni namen Fit pedagogike je vključevanje gibanja v proces učenja. To metodo poučevanja poskušamo povezati s poukom na prostem, kar še dodatno vpliva na zdrav življenjski slog učencev. Učencem omogoča usvajanje znanja skozi gibanje, igro, sodelovanje z vrstniki in raziskovanje. Pri dejavnostih z gibanjem na prostem se učenci sprostijo, razvedrijo in pridobivajo funkcionalno znanje, ki ostane na dolgi rok.

Metodo poučevanja na prostem z gibanjem lahko uporabimo pri vseh učnih predmetih. Osnovno vodilo za pripravo aktivnosti so nam cilji iz učnega načrta. Če so naloge pravilno zastavljene se nam cilji medpredmetno povezujejo. Tako skozi eno dejavnost lahko uresničujemo cilje več različnih področij. Pouk na prostem je primeren za spoznavanje novih učnih vsebin ter/ali njihovo utrjevanje.

Pri načrtovanju aktivnosti je potrebno načrtovati kje in kako bomo zastavljene cilje najlaže dosegli in temu primerno izbrati učno okolje (gozd, travnik, šolsko igrišče), predvideti katere naravne materiale bomo lahko uporabili kot didaktične pripomočke, in katera didaktična sredstva moramo pripraviti vnaprej (slikovni material, didaktični material, različni zapisi ipd.). Sama za izdelavo didaktičnih sredstev rada uporabljam odpadni material, ki mu dodam novo vrednost. Delo načrtujemo tako, da učenci pri opravljanju nalog sodelujejo v skupinah ali parih, redkeje delajo individualno. Opažam pa, da si tudi takrat, ko so naloge bolj individualno zastavljene, učenci spontano med seboj pomagajo in sodelujejo.

S predstavljenimi primeri dobre prakse vas želim spodbuditi, da večkrat načrtujete pouk tudi na prostem, če ne celo dopoldne, pa vsaj kakšno uro. Učenci vam bodo hvaležni.

2. PRIMERI DOBRE PRAKSE

a) Spoznavanje okolja / deli telesa

Deli telesa so vsebina prvega razreda pri spoznavanju okolja. Večino delov telesa učenci že poznajo in pravilno poimenujejo, nekaj več težav imajo učenci tujci, ki jih je vsako leto v prvem razredu kar nekaj. Da bi tem učencem omogočili, da se skozi igro naučijo poimenovanja, ostali pa jih na igriv način ponovijo, smo to temo obravnavali na različne načine, tudi med poukom na prostem, med obiskom gozda.

Učenci so ob tem ponovili zunanje dele telesa, razvijali medsebojno zaupanje in sodelovanje, se razgibali in sprostiti.

Najprej smo skupaj poimenovali in pokazali katere zunanje dele telesa imamo.

Nato smo razgibali celotno telo, tako, da sem poimenovanje delov telesa poudarila v navodilih za gibanje, na primer:

- gugaj z glavo levo-desno;
- stopi na levo nogo, s stopalom desne noge po zraku riši kroge v eno in drugo stran;

Najbolj zabaven je bil zadnji del naloge. Najprej smo si skupaj ogledali model telesa iz blaga, ter poimenovali njegove dele. Nato smo se razdelili v pare. Vsak par je dobil vnaprej pripravljen model iz desetih delov telesa in krinko za oči. Eden od otrok si je pokrival oči in po navodilih sošolca iz para poiskal določen del telesa. Pod sošolčevim spremstvom ga je prenesel na izbrani prostor nekoliko stran in ga tam odložil. Nato sta si izmenjala krinko za oči in nalogo menjaje ponavljala tako dolgo, da sta na izbranem prostoru sestavila celoten model. Med sestavljanjem so morali učenci natančno prisluhniti in zelo dobro slediti navodilom sošolca. Učenec, ki je dajal navodila pa je le-ta moral podati zelo natančno, da sta nalogo opravila pravilno in čim hitreje.



SLIKI 1, 2: Učenci spoznavajo in poimenujejo dele telesa.

Na pobudo otrok smo silhuete človeka dopolnili z naravnimi materiali (listje, kamenje, trava, vejice). Dodali so oči, nos, usta, lase, nekateri so silhueto tudi oblekli.

Prav vsi učenci so bili maksimalno aktivni, urili so se v pravilnem poimenovanju delov telesa, hkrati pa je bila naloga zabavna in sproščujoča. To so potrdili tudi ob končni skupni evalvaciji.

b) Likovni pouk/ mandale iz naravnih materialov

Za likovno nalogo smo izbrali sestavljanje mandal iz naravnih materialov. Likovni pouk smo imeli v bližnjem parku. Pred ustvarjanjem smo se pogovorili, kaj so mandale in prišli do

zaključka, da so to pravzaprav ponavljajoči vzorci, navadno se nadaljujejo v krogu. Nekaj narisanih mandal smo si tudi ogledali. Učence sem povprašala kako bi lahko mandale sestavljali v naravi in kaj hitro so ugotovili, da lahko uporabijo material iz okolice. Likovno nalogo smo opravljali v parih. Nabrali so palčke, listje, kamenčke, različne plodove (kostanj, želod, storžke) in začeli z ustvarjanjem mandal. Vsak par je oblikoval eno mandalo, ki jo je nato predstavil sošolcem. Upoštevati so morali kriterij, da je ponavljajoči vzorec jasno viden, mandala pa čimbolj pestra in zanimiva.

Na željo otrok smo del časa namenili za prosto oblikovanje iz naravnih materialov. Nastali so zanimivi likovni izdelki.



SLIKI 3, 4: V mestnem parku smo iz različnih naravnih materialov sestavljali mandale in slike.

c) Matematika/ števila

Velik del učnih vsebin pri matematiki v prvem razredu predstavljajo števila. Učenci štejejo, prirejajo in pridobivajo številske predstave, spoznavajo številke. Vse to smo spoznavali tudi na prostem. Šteli smo predmete v okolici že med sprehodom na izbrani prostor, prirejali število predmetov k ustrezni številki, s konkretnim materialom ugotavljali kje je več in kje manj. Številke smo s kredo zapisovali na asfaltne površine ali s paličico na zemljo, jih sestavljali iz drobnega materiala (kamenčkov, storžev, odpadnih pokrovčkov plastenk). Učenje s konkretnim materialom je pri matematiki v prvem razredu nujno potrebno. Učenci preko konkretnih dejavnosti pridobivajo številske predstave, ter lažje in uspešneje prehajajo iz konkretnega na abstraktni nivo razumevanja števil.



SLIKI 5, 6: Učenci sestavljajo številke iz drobnih materialov.



SLIKI 7, 8: Učenci preštevajo predmete v različnih prikazih in jih prirejajo k ustreznim številkam.



SLIKA 9: Učenci dobijo kartončke z napisanimi številkami od 1 do 20 in jih uredijo po velikosti od najmanjšega do največjega in obratno. Dejavnost opravljajo v parih. S pomočjo kartončkov iščejo predhodnik in naslednik števila.



SLIKI 10, 11: S pomočjo igralne kocke in konkretnega materiala učenci spoznavajo operacijo seštevanja. Delajo v parih. Vsak izmed učencev nabere 6 kamenčkov, vrže igralno kocko in število pik na kocki prikaže s kamenčki. Nato preštejeta koliko kamenčkov sta dobila skupaj. Podobno dejavnost smo izvajali tudi, ko smo primerjali števila po velikosti.

č) Slovenski jezik / merimo besede

Učne vsebine slovenskega jezika ponujajo obilo možnosti za pouk z gibanjem na prostem. Primerne so tako vsebine iz področja jezika, kot tudi književnosti. Praktično vse vsebine smo vsaj utrjevali, če že ne spoznavali med gibanjem. Odkar del ur izvajamo na prostem, smo v gozdu poustvarjali po pravljicah, spoznavali in šteli glasove, oblikovali in zapisovali črke, brali. V spodnjem zapisu predstavljam primer učne ure, kjer smo iskali dolge in kratke besede.

Učno uro pričnemo v krogu. Izgovorim svoje ime in povem, da je moje ime dolgo. Ob izgovarjanju imena ploskam za vsak zlog. Povabim otroke, da tudi oni na ta način izgovorijo svoje ime. Pogovorimo se, da so kratka eno ali dvozložna imena, večzložna so dolga. Glede na število zlogov se razporejajo v dve koloni. Zloge ploskamo. Ugotovimo ali je v razredu več kratkih ali dolgih imen.

Učenci v okolici nabirajo različne predmete (palico, vejo, kamen, storž, list, ...) Poiščemo palico, ki bo označevala dolge besede in kamen, ki bo znak za kratke besede. Prinesene predmete razporedijo glede na dolžino besede h kamnu ali palici.

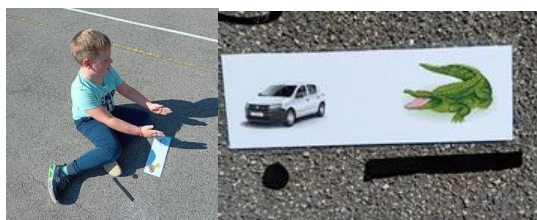


SLIKI 12, 13: Učenci poiščejo v gozdu skrite sličice in jih razporedijo glede na dolžino besede, ki jo sličica predstavlja.



SLIKA 14: V medsebojni razdalji približno 10 m postavimo kamen in palico. Učitelj glasno izgovarja dolge in kratke besede. Učenci glede na dolžino besede tekajo od kamna do palice.

Pri izgovarjanju besed je treba biti pozoren, da so kratke besede res izrazito kratke, eno ali dvozložne, dolge pa štiri ali več zložne. Le tako je razlika v dolžini dobro slišna.



SLIKI 15, 16: Nalogo smo kasneje nadgradili še s pripravljenim didaktičnim materialom na šolskem igrišču. Učenci so prehajali od slike do slike in primerjali besede po dolžini. Kratke besede so označevali s piko, dolge s črto.

d) Športna vzgoja

Pouk katerega koli predmeta v okviru Goz doljuba je tesno povezan s športno vzgojo. Oblike gibanja, kot so teki, sprehodi, premagovanje ovir, vaje za razvijanje ravnotežja, igre z žogo, štafetne igre in igre hitrega odzivanja, redno vključujemo v dejavnosti pouka na prostem. Naravno okolje omogoča obilo različnih gibalnih izkušenj s katerimi učenci razvijajo koordinacijo, ravnotežje, moč, gibljivost, hitrost in vzdržljivost. Ob uspehih postajajo samozavestnejši in krepijo pozitiven odnos do gibanja in športa. Navajajo se na prenašanje porazov, ekipno sodelovanje in se sprostijo.



SLIKI 17, 18: Za razvijanje gibalnih spretnosti izkoristimo vse možnosti, ki se nam ponujajo ob poti.

3. SKLEP/ ZAKLJUČEK

Otroci radi sodelujejo v dejavnostih, v katere je vključeno gibanje. Z vključevanjem gibanja v dejavnost so otroci bolj motivirani za dejavnost. Rezultati aktivnega učenja so trajnejši. Otroci so pri dejavnostih sproščeni, veseli in zadovoljni. (Melita Preskar, Vrtec Ciciban, Šmartno pri Litiji, Gibanje in predšolski otrok, 2015, str. 36)

Zgornji odstavek ga. Melite Preskar, v celoti zajema ugotovitve, ki bi jih o pouku na prostem v prvem razredu lahko zapisala tudi sama. Učenci lahko pouk sprejemajo z navdušenjem ali odporom. Naša naloga je, da jim pripravimo zanimive ure, kjer je poleg učnih vsebin tudi dovolj gibanja na svežem zraku. Nikoli ne smemo pozabiti tudi na prosto igro s sovrstniki v naravi in ji vedno nameniti nekaj časa. Le tako bodo učenci pouk na prostem sprejemali pozitivno.

Za doseg željenih rezultatov se morajo učenci takemu načinu pouka privaditi. V začetni fazi je potrebno nekaj več časa nameniti igram za urjenje koncentracije, da jih kasneje pri opravljanju dejavnosti ne zmoti vsaka malenkost. Izboljšanje koncentracije učencev je po mojih ugotovitvah najhitreje opazna razlika takega pouka, ki se pri prvošolcih pozna že v približno štirih mesecih.

Pouk poteka s konkretnim materialom, ki ga najdemo v naravi ali ga pripravimo sami. Sama gledam na to, da so sredstva, ki jih pripravljam, čimbolj trajnostna in jih lahko uporabimo večkrat pri različnih nalogah. Prav uporaba konkretnih materialov ob gibanju je po mnenju učiteljic razredne stopnje naše šole pomemben dejavnik, da učenci tudi v višjih razredih hitreje usvajajo znanje, pri matematiki pa lažje prehajajo iz konkretnega na abstrakten nivo mišljenja. Opažam, da se dobri rezultati kažejo tudi pri učencih tujcih, ki jim ta način pouka omogoča hitrejšo integracijo v skupino in jih dodatno motivira za učenje slovenskega jezika. Skozi gibalne aktivnosti lažje sledijo učnim vsebinam, sodelujejo s skupino, imajo več motivacije za komunikacijo s sošolci in so bistveno bolj aktivni.

Ker me je zanimal tudi odziv učencev na pouk na prostem, sem prvošolce, ki se s to metodo pouka šele srečujejo in četrtošolce, ki jo prakticirajo že četrto leto, povprašala, kaj jim je všeč pri pouku na prostem. Tako prvošolci kot četrtošolci so se strinjali, da jim omogoča več gibanja in da se zunaj lažje učijo, ker je bolj zabavno in ker so na svežem zraku. Niso pa bili enotnega mnenja, kje se naučijo več. Kar nekaj učencev tako prvega kot četrtega razreda je menilo, da se jim zdi, da se v učilnici naučijo več, je pa zunaj bolj zabavno in sproščujoče. Predvidevam, da se jim pouk na prostem zdi igriv in nimajo občutka, da se ob njem učijo, kar pa je tudi naš namen.

Sama raziskave sicer nisem izvajala, so pa po rezultatih raziskave projektne skupine Fit International/ Fit pedagogika učni rezultati po metodi poučevanja z gibanjem, pri matematiki in slovenščini v treh mesecih boljši za 3 do 11%. (Planet TV, Gibanje je učenje, marec 2023). Če temu dodamo še gibanje na svežem zraku, dobri učni rezultati ne morejo izostati.

Kot vzgojiteljica uživam pri takšnem načinu poučevanja. Posebno v prvem razredu se mi zdi to idealno za mehak prehod iz vrtca v šolo. Dober pokazatelj dožemanja učenja kot igre je, da moji prvošolci pravijo, da se v učilnici učijo, zunaj pa se bolj igrajo. S takim načinom dožemanja učenja bodo zadovoljni, sproščeni, ustvarjalni in sodelovalni mali raziskovalci, ki bodo nova znanja usvajali dobresedno igraje.

LITERATURA IN VIRI

- [1] I. Retar, Zgodnje gibalno učenje in poučevanje, Koper 2019, Založba Univerze na Primorskem, 2019, 13, 143
- [2] Gibanje in predšolski otrok, VIII. Mednarodna strokovna konferenca vzgojiteljev v vrtcih 2015 (Hrvaška, Italija, Slovenija), ZBORNIK PRISPEVKOV, 36
- [3] Planet TV, oddaja Danes, avtor prispevka Anja Markovič, Gibanje je učenje, marec 2023, videoposnetek od 5. 06 min- 5. 55 min <https://www.youtube.com/watch?v=LbyBgrWd0Ds>
- [4] Fit International, Fit pedagogika za učinkovitejše učenje, videoposnetek, 9. 3. 2023 https://www.google.com/search?q=fit+pedagogika&sca_esv=574803523&sxsrf=AM9HkKmuc4R06ofVuNs_bj8mcGi3tXS-aw%3A1697715623991&source=hp&ei=pxUxZbCjN7Ooxc8PxMe76A0&iflsig=AO6bgOgAAAAAZTEjtyq4rTKVXzE9xE1Ri645Gf5bZtj4&oq=fit&gs_lp=Egdnd3Mtd2l6IgNmaXQqAggAMgcQIxiKBRgnMg0QABiKBRixAxiDARhDMgsQABiABBixAxiDATILEAAYgAQYsQMYgwEyBRAAGIAEMgUQABiABDIHEAAYigUYQzIHEAAYigUYQzIHEAAYigUYQzIHEAAYigUYQ0ibG1AAWKADcAB4AJABAJgBfqAB6AKqAQMwLjO4AQHIAQD4AQHC AhEQLhiABBixAxiDARjHARjRA8ICCBAuGIAEGLEDwgIFEC4YgAQ&sclient=gws-wiz#fpstate=ive&vld=cid:2bff3f90,vid:Pu2VgQgjaUw,st:0
- [5] Fotografije: osebni vir Valentina Žagar

NAVDIH ZA TEHNIŠKI PROJEKT: IZDELAVA PLEŽUHA IN ZABAVA NA SNEGU

POVZETEK

V današnjem digitalnem svetu se soočamo z izzivom, kako otroke spraviti v gibanje. Čedalje več otrok preživlja večino svojega prostega časa pred zaslonskimi napravami, kot so pametni telefoni, tablice in računalniki, namesto, da bi se gibali in spoznavali svet okoli sebe. Ta trend postavlja v ospredje pereče vprašanje, kako otroke odvrti od ekranov in jih spodbuditi k bolj aktivnemu načinu življenja. Projekt izdelave pležuha pri predmetu tehnika in tehnologija je eden izmed izvrstnih priložnosti, skozi katerega lahko otroke pripeljemo od izdelave do zabave. Gre za ustvarjalno izkušnjo, ki spodbuja reševanje problemov, ročne spretnosti, timsko delo in nenazadnje preizkušanje, analiziranje ter sintetiziranje znanj. Učenci se tako naučijo postopkov obdelave lesa, izdelave načrtov, sestavljanja pležuha in uporabe le tega v praksi. Tako je ob koncu projekta čas še za zimski izziv, kjer svoj izdelek preizkusijo, po potrebi nadgradijo ali popravijo. Odpravijo se na bližnji hrib ali smučišče. Vožnja z lastnimi pležuhi je zabavna in hkrati tudi koristna telesna vadba za razvoj ravnotežja, koordinacije in vztrajnosti med spuščanjem po strmini. Gre za odlično priložnost spodbujanja fizične aktivnosti med otroki in beg pred slonenjem za zaslonskimi napravami. Takšen način medpredmetnega povezovanja je danes nujen predpogoj za dobro motiviranost otrok za delo, ki hkrati vodi do znanj višjih nivojev. Sama metoda prinaša večje zadovoljstvo in zagon otrok za nadaljnje delo. Tako otroci spoznajo in se naučijo, da je lahko trud skozi praktično delo nagrajen tudi z gibanjem in zdravim načinom življenja. Po končanem projektu se je povečalo zanimanje za izbirne predmete s področja tehnike.

KLJUČNE BESEDE: medpredmetno povezovanje, pležuh, gibanje na snegu

INSPIRATION FOR A TECHNICAL PROJECT: MAKING A SKI SEAT AND HAVING FUN IN THE SNOW

ABSTRACT

In today's digital world, we face the challenge of how to get children moving. More and more children spend most of their free time in front of screen devices such as smartphones, tablets and computers, instead of moving and learning about the world around them. This trend brings to the fore the pressing question of how to distract children from screens and encourage them to lead a more active lifestyle. The project involving the creation of a ski seat in the field of technology presents an exceptional opportunity to transition children the process of making to the enjoyment of the final product. It is a creative experience that encourages problem solving, manual skills, teamwork and, last but not least, testing, analyzing and synthesizing knowledge. In this way, students learn the processes of wood processing, create plans, assemble a ski seat, and then put it into practice. Thus, at the end of the project, there is still time for the winter challenge, where you can test your product, upgrade or repair it if necessary. They go to a nearby hill or ski resort. Riding with your own ski seat is fun and, at the same time, a beneficial physical exercise for developing balance, coordination, and endurance while going down a slope. It is an excellent way to encourage physical activity among children, even before they are sitting in front of screen devices. This type of cross-curricular connection is today a necessary prerequisite for a child's good motivation for work, which at the same time leads to higher-level knowledge. The method itself brings greater satisfaction and motivation to the child for further work. In this way, children realize and learn that effort through practical work can also be rewarded with exercise and a healthy lifestyle. After the project was completed, interest in elective subjects in the field of technology increased.

KEYWORDS: cross-curricular connection, ski seat, movement on snow

1. UVOD

Uporaba zaslonskih naprav in sodobnih tehnologij je postala nepogrešljiv del našega vsakdanjega življenja, vendar so se ob tem pojavile številne težave, povezane z gibanjem in zdravjem. Ena od teh težav je prekomerna sedentarnost, ki je postala epidemija v razvitem svetu. Tako zaposleni ljudje, kot tudi učenci v šolah preživijo več ur na dan pred računalniškimi zasloni, kar vodi v pomanjkanje gibanja in sedeč način življenja. To lahko povzroči številne zdravstvene težave, vključno z debelostjo, težavami s hrbtenico, težavami s srcem in duševnimi težavami, kot sta stres in depresija.

Poleg tega dolgotrajna izpostavljenost zaslonom lahko povzroči težave z vidom. Svetloba iz zaslonov, modra svetloba in konstantno približevanje očem lahko privedejo do sindroma računalniškega vida, kar vključuje težave z očmi, kot so suhe oči, draženje in glavoboli.

Na srečo obstajajo ukrepi, ki jih lahko sprejmemo za zmanjšanje teh težav. Ko govorimo o pouku v šolah, lahko uvedemo več ukrepov. Pametne table in televizorje lahko zamenjamo z zelenimi tablamami. Tako bistveno zmanjšamo negativne posledice modre svetlobe na učence. Sedeč način pouka lahko dopolnujemo z več praktičnega pouka, ter aktivnimi odmori tekom šolske ure. Ko je govora o praktičnem pouku se z uvedbo le tega zvišuje nivo znanja ter doseže najvišje cilje, kot so reševanje problemov, analiziranje ter sintetiziranje znanj.

2. PROJEKT PLEŽUH

Pri predmetu tehnike in tehnologije se lahko praktični pouk in ustvarjanje izvajata na številne ustvarjalne načine, ki spodbujajo učence k raziskovanju in razumevanju tehničnih in tehnoloških konceptov. Učenci lahko ustvarjajo in izdelujejo različne projekte, raziskujejo področja, ki jih zanimajo, obiskujejo podjetja in se učijo od strokovnjakov, izvajajo eksperimente ter sodelujejo na tekmovanjih. Skozi praktično izkušnjo bodo razvijali svoje tehnične veščine, kritično razmišljanje in sposobnost reševanja problemov, kar jim bo koristilo v vsakdanjem življenju in pri morebitni prihodnji karieri v tehničnih ali tehnoloških panogah. Še bolje je, če pouk izvedemo medpredmetno, saj učenci uvidijo smisel izdelovanja nekega predmeta. Opazijo, da je njihovo znanje uporabno v praksi. Takšen primer je izdelovanje pležuha pri predmetu tehnika in tehnologija ter njegova uporaba na snegu, ki sega na področje športa.

Izdelava pležuha se začne s konceptualnim načrtovanjem, pri čemer otroci razmišljajo o obliki, velikosti, materialih in funkcijah svojega pležuha. Ta korak spodbuja ustvarjalnost in razvija oblikovalske in tehnične spretnosti. Otroci se učijo, kako zamisel prenesti na načrte in tehnične risbe, kar je ključna spretnost pri izdelavi kakršnega koli izdelka.

Prvi korak pri ustvarjanju pležuha je načrtovanje. Otroci razmišljajo o tem, kakšen pležuh bi želeli imeti, kakšne lastnosti naj ima, in kako naj se obnaša na snegu. To spodbuja razmislek o funkcionalnosti izdelka in njegovi obliki. Naslednji korak je izbor materialov. Otroci se odločijo, ali bodo uporabili les, plastiko ali druge materiale za izdelavo svojega pležuha. To jih uči o lastnostih materialov in njihovi primernosti za določene naloge. Ko so načrti pripravljeni in materiali izbrani, se lahko otroci podajo v fazo izdelave. Tu se srečajo s številnimi tehničnimi izzivi, kot so rezanje, oblikovanje, pritrjevanje delov in zagotavljanje, da je pležuh stabilen in vzdržljiv. Tako na izkustven način spoznajo obdelovalne postopke. Hkrati pa urijo razne veščine, kot je motorika rok, natančnost ali vztrajnost. Po izdelavi sledi testiranje na snegu. Otroci

preizkusijo svoje pležuhe na zasneženem hribčku in preverijo, kako se obnašajo v realnih pogojih. To je priložnost za ocenjevanje učinkovitosti svojega dizajna in morebitno prilagajanje za izboljšanje delovanja. Glede na rezultate testiranja lahko otroci izboljšajo svoj pležuh. Ta iterativni proces spodbuja kreativno reševanje problemov in razvoj veščin na področju inženiringa.

a) Izdelava pležuha

Projekta smo se v šoli lotili od idejne zasnove, preko načrtovanja, izdelave do same uporabe v praksi. Seveda smo začeli s samo idejo. Učenci so uporabili pametne telefone, da so pridobili informacije, kako pležuh izgleda ter kako poteka postopek izdelave. Poglobili so znanja o iskanju informacij na spletu, saj je pležuh zelo specifična tema in ni lahko najti informacij, ki bi jim lahko pri izdelavi koristile. Ko so dobili okvirno sliko, kaj naj bi pležuh bil, so se lotili načrtovanja in oblikovanja svojega pležuha. Za ta namen smo se odpravili v računalniško učilnico, kjer so uporabili znanja 3D modeliranja, ki smo jih usvojili v preteklih letih. 3D modeliranje namreč razvija prostorsko predstavljalnost [2], ki po Gardnerju sodi v eno izmed človekovih inteligenc [1]. Na računalnikih so zmodelirali svoj pležuh. Veliko je bilo idej, zato smo se razdelili v skupine. Vsaka skupina je izbrala model najboljšega pležuha, ki ga je na koncu tudi izdelala. Pri tem so učenci upoštevali kriterije, kot so njegova uporabnost na snegu, izvedljivost izdelave ter materiale, ki so jim bili na razpolago (Slika 1).



SLIKA 1: Material potreben za izdelavo pležuha.

Ko so bili 3D modeli ustvarjeni, smo se odpravili v tehniško učilnico. Tam so učenci 3D model narisali v izometrični projekciji. To je snov, ki smo jo v tem šolskem letu usvojili, utrdili in nenazadnje prenesli v prakso. Tako smo od bazičnih znanj prešli na aplikativno raven, kar je dalo učencem dodatno motivacijo. Ugotovili so, da so znanja, ki se jih učimo uporabna v praksi. Po skrbno narejenem načrtovanju smo se preselili v delavnico. Tam so učenci pričeli z izdelovanjem pležuha. Tukaj se je, tako kot po navadi pri pouku tehnike in tehnologije, pričelo pravo veselje. S širokimi nasmeški na obrazih so pričeli z žaganjem smučk, nadaljevali z žaganjem lesa, vrtnanjem in brušenjem (Slika 2).



SLIKA 2: Vrtanje smučke.

Učenci so ob tem utrjevali in se spopolnjevali v znanju o obdelovalnih postopkih, ki smo jih usvojili v preteklih letih. Ker še niso bili tako večji pri uporabi orodij in strojev, kot denimo odrasli ljudje, so zelo veliko spraševali. Lahko bi rekel, da so bili celo željni pridobivanja novih znanj, kar za današnjo populacijo osnovnošolcev ni tako zelo samoumevno. Na svoje izdelke so bili učenci zelo ponosni (Slika 3).



SLIKA 3: Dokončan pležuh.

b) Zabava na snegu

Kadar želimo učencem znanje približati, je učinek bistveno večji, če se poslužimo medpredmetnega povezovanja in ga nadgradimo z uporabo v vsakdanjem življenju. Projekt smo povezali s predmetom šport, kar so učenci z veseljem sprejeli.

Gibanje s pležuhom na snegu združuje zabavo in zdravje na edinstven način. Vožnja s pležuhi po zasneženih pobočjih ni le izjemno zabavna dejavnost, ampak ima tudi številne pozitivne učinke na zdravje. Ta zimska aktivnost je odličen način za ohranjanje telesne kondicije in krepitev mišic, saj pri vožnji s pležuhi uporabljamo različne mišične skupine, kar prispeva k splošni telesni moči. Poleg tega je to tudi odličen način za izboljšanje kardiovaskularnega zdravja, saj vožnja s pležuhi poveča srčni utrip, izboljša krvni obtok in zmanjšuje tveganje za srčno-žilne bolezni. Igra s pležuhom na snegu prinaša tudi koristi za duševno zdravje, saj pomaga zmanjšati stres, izboljša razpoloženje in poveča občutek sreče. Sproščanje v naravi, občudovanje zimskih pokrajin ter druženje s prijatelji in družino med vožnjo s pležuhi prispevajo k boljšemu

duševnemu počutju. Skozi vožnjo s pležuhi se izboljšuje tudi koordinacija in ravnotežje, kar je koristno za motorične sposobnosti. Na koncu gre za zdravo in aktivno zimsko dejavnost, ki združuje telesno vadbo s čudovitimi zimskimi doživetji, kar prispeva k boljšemu zdravju in dobremu počutju.

Na skoraj že pomladen zimski dan (Slika 4) smo se s skupino osnovnošolcev odpravili na bližnje zasneženo pobočje, da bi preizkusili pležuhe, ki so jih izdelali pri pouku tehničnega in tehnologije. Otroci so komaj čakali, da se podajo na sneg in preizkusijo svoje ročno izdelane pležuhe v praksi.



SLIKA 4: Skoraj že pomladansko vreme ob preizkusih pležuhov.

Ko so prispeli na pobočje, so se razdelili v manjše skupine in pripravili svoje pležuhe. Vsi so bili navdušeni nad priložnostjo, da preizkusijo svoje večine na snegu. Pležuhi so bili različnih oblik in velikosti, vsak pa je imel svojo unikatno obliko in barvo, kar je otroke še bolj razveselilo.

Po prvih preizkusih so se odločili, da organizirajo tekmovanje v hitrosti. Otroci so se postavili na startno črto in ob zvoku žvižga so se začeli spuščati po strmem pobočju. Veseli kriki so napolnili zrak, ko so pležuhi drseli po snegu. Kljub temu, da so si želeli zmagati, so se vsi zabavali, saj je bilo glavno vodilo igre smeh in veselje.

Nato so se odločili za izziv vožnje skozi ovire (Slika 5). Na sredini pobočja so postavili kupčke snega, ki so služili kot ovire. Otroci so se preizkušali v vožnji skozi njih, kar je zahtevalo dobro koordinacijo in spretnost. Nekateri so se z lahkoto prebili skozi ovire, drugi pa so se zabavali ob poskusu in občasno padli v sneg.



SLIKA 5: Veselje ob spuščanju s pležuhi.

Najbolj navdušujoč del dneva je bila izdelava skakalnic. Otroci so si našli primerno lokacijo, kjer so začeli graditi skakalnice iz snega. S pomočjo lopat in rok so oblikovali skakalnice

različnih višin in oblik. Nato so se začeli vzpenjati na njihove pležuhe, poskusiti nekaj skokov in se zraven zabavati ob padcih in smejanju.

Medtem ko so se otroci zabavali, so se naučili veliko o fizikalnih konceptih, kot sta gravitacija in trenje, ter kako te zakonitosti vplivajo na gibanje pležuha na snegu. Prav tako so se naučili sodelovati, razvijati svoje motorične spretnosti in razvijati medosebne odnose s sošolci.

Cel dan na snegu je bil poln smeha, zabave in učenja. Otroci so se zavedali, kako pomembno je telesno gibanje, še posebej v zimskih mesecih, in kako lahko preprosta tehnološka izdelava prinese toliko veselja in zabave. S svojimi unikatnimi pležuhi so se poveselili in ustvarili spomine, ki jih ne bodo hitro pozabili.

c) Medpredmetno povezovanje

Medpredmetno povezovanje tehnike in tehnologije s športom odpira vrata za raznolike priložnosti in inovacije v obeh področjih. Tehnika in tehnologija omogoča športu napredne analitične metode in naprave, ki spreminjajo način, kako športniki izboljšujejo svoje sposobnosti in dosežejo vrhunske rezultate. Na primer, senzorji in pametna oblačila omogočajo spremljanje gibanja in biomehanike športnikov ter jim pomagajo izboljšati svojo tehniko. Istočasno se razvoj materialov in inovacije v oblikovanju opreme uporabljajo za povečanje učinkovitosti in varnosti športnikov. Poleg tega je tehnologija pomembna pri prenosu športnih dogodkov in komunikaciji z gledalci, kar prispeva k širjenju popularnosti športov. Medpredmetno povezovanje tehnike in tehnologije s športom tako spodbuja inovacije v obeh panogah ter prispeva k razvoju športa na ravni vrhunskih tekmovanj in na ravni rekreativnega športa, kjer vsak posameznik lahko izkoristi prednosti sodobnih tehnoloških rešitev za izboljšanje svoje športne izkušnje.

Ob koncu projekta smo se z učenci pogovorili o prehajanju bazičnih znanj k aplikativnim. Ker so to preizkusili v praksi s pomočjo projekta, so bistveno lažje razumeli kaj so bazična znanja in kako nam koristijo v vsakdanjem življenju.

3. REFLEKSIJA

Izdelovanje pležuha v okviru tehnike in tehnologije ter njegova uporaba na snegu sta bila izjemno zanimiva izkušnja. To je bil projekt, ki je učence naučil številnih pomembnih konceptov, hkrati pa jim je omogočil tudi, da so se poglobili v tehnično ustvarjalnost in naravno okolje.

Pri izdelavi pležuha so se naučili, kako pomembno je natančno načrtovanje in konstrukcija, da bi dosegli želene rezultate. Oblikovanje pležuha je zahtevalo uporabo različnih tehnik, od risanja načrtov do izbire materialov in izdelave natančnih meritev. Učenci so se naučili, kako pomembno je imeti jasen načrt in slediti korakom izdelave, da bi dosegli uspešen rezultat.

Poleg tega so pridobili razumevanje osnovnih fizikalnih načel, ki vplivajo na gibanje pležuha na snegu. Spoznali so koncepte, kot so trenje, gravitacija in vzdržljivost materialov ter kako vse to vpliva na vožnjo s pležuhi. To je bila pomembna lekcija o povezavi med znanostjo in tehniko ter njuno praktično uporabo.

Uporaba pležuha na snegu je bila za učence čista zabava. Vožnja s pležuhom jih je spomnila, kako pomembno je ohraniti telesno aktivnost, tudi v zimskih mesecih. Tekmovanje s prijatelji na snegu je bilo navdušujoče, hkrati pa so se tudi bolje spoznali s snegom in njegovim vplivom na gibanje. Poleg tega smo uživali v naravnem okolju, kjer smo obnovili in poglobili znanja o

ekologiji in odgovornem obnašanju na snegu. Spoštovanje narave in okolja je postalo še bolj pomembno, saj smo ugotovili, kako ranljivo je to okolje in kako pomembno je ohranjati čiste in nepoškodovane zasnežene pokrajine.

Skupno gledano je bila izkušnja s projektom odlična, kar se je poznalo tudi na vpisu v izbirne predmete s tehniškega področja, ki se je naslednje šolsko leto opazno povečal.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Gardner, H. (2010). Razsežnost uma: teorija o več inteligencah. Ljubljana: Založba Tangram.
- [2] Šafhalter, A. (2016). Razvijanje prostorske predstavljalivosti z uvedbo 3D-modeliranja v osnovni šoli. Univerza v Mariboru, Fakulteta za naravoslovje in matematiko. Pridobljeno s <https://dk.um.si/IzpisGradiva.php?lang=slv&id=47461>

POTREBA PO IZBOLJŠANJU PONUDBE ZDRAVIH ŽIVIL V SREDNJI ŠOLI

POVZETEK

Srednješolci večino dneva preživijo v šoli, zato je zelo pomembno, da šola dijakom omogoča in jih ozavešča o zdravemu prehranjevanju ter krepitvi zdravih življenjskih navad. Država s sofinanciranjem zagotavlja osnovnim šolam in zavodom za vzgojo in izobraževanje otrok in mladostnikov s posebnimi potrebami denar za nakup dodatnega brezplačnega sadja, zelenjave in mlečnih izdelkov ter živil za Tradicionalni slovenski zajtrk. Žal srednje šole niso deležne zgoraj omenjene finančne pomoči in so prepuščene lastni podjetnosti, zato je bil namen raziskave ugotoviti, ali dijaki Ekonomske šole Celje podpirajo tradicionalni slovenski zajtrk ali si želijo dodatno ponudbo sadja in zelenjave ter mlečnih izdelkov v šoli, ki niso del šolske malice. Analiza rezultatov je pokazala, da dijaki podpirajo dan slovenske hrane. Ugotavljamo tudi, da bi najraje v šoli dodatno jedli sadje, kot so jagode, jabolka, češnje, banane, breskve, grozdje, medtem ko bi zelenjavo izbrali manj pogosto. Med zelenjavo bi najpogosteje jedli zeleno solato, korenček, papriko, kumare in paradižnik, zato predlagamo, da država zagotovi finančna sredstva tudi srednjim šolam za nakup dodatnih zdravih živil. S temi ukrepi bi lahko povečali delež dijakov, ki vsak dan zajtrkujejo ter dnevno uživajo sadje in zelenjavo. Prav tako bi srednješolci v času trajanja pouka jedli pogosteje in bolj zdravo, saj bi manj posegali po nezdravih prigrizkih ter sladkih ali energijskih pijačah.

KLJUČNE BESEDE: srednješolci, zdrava prehrana, Tradicionalni slovenski zajtrk, shema šolskega sadja in zelenjave

THE NEED FOR IMPROVING THE OFFER OF HEALTHY FOODS IN SECONDARY SCHOOL

ABSTRACT

Secondary school students spend a large part of their/most of day at school, so it is very important that schools provide opportunities and awareness-raising for students to eat healthy, or to reinforce healthy lifestyle habits. The government provides co-financing to primary schools and institutions for the education of children and teenagers with special needs to buy additional free fruit, vegetables and dairy products and food for the Traditional Slovenian breakfast. Unfortunately, secondary schools do not receive the above-mentioned financial support and are left to their own entrepreneurship. Therefore, the purpose of the survey was to find out whether students of the Celje School of Economics support the Traditional Slovenian breakfast and whether they would like to have additional fruit and vegetables in their school that are not part of the school lunch. The analysis of the results showed that students support Day of Slovenian food. They would like to eat fruit more often, such as strawberries, apples, cherries, bananas, peaches, grapes, and vegetables less often. Among vegetables, they would most often eat lettuce, carrots, peppers, cucumbers and tomatoes. We therefore propose that the government should also provide funding for secondary schools to buy additional healthy foods. With these measures, we could increase the proportion of students who eat breakfast every day and consume fruits and vegetables daily. Likewise, high school students would eat more frequently and healthier during school hours, as they would less often reach for unhealthy snacks and sweet or energy drinks.

KEYWORDS: secondary school student, healthy eating, Traditional Slovenian breakfast, School fruit and vegetable scheme

1. UVOD

Srednješolci preživijo večino dneva v šoli, zato je zelo pomembno, da šola poleg doma dijake ozavešča in jih spodbuja k zdravemu prehranjevanju oziroma krepitvi zdravih življenjskih navad. Pri prehodu iz osnovne šole v srednjo se mnogim dijakom spremeni način življenja: podaljša se jim čas odsotnosti od doma; bolj zgodaj vstajajo; imajo manj prostega časa; primanjkuje jim spanja; izpuščajo zajtrk; v šoli imajo zagotovljen en obrok hrane v času trajanja pouka; na izbiro hrane močno vplivajo vrstniki; zaradi lakote in utrujenosti pogostejše poseganje po nezdravih prigrizkih in sladkih ali energijskih pijačah. Neustrezne prehranjevalne navade v mladosti močno vplivajo na navade v poznejšem življenjskem obdobju in posledično na razvoj bolezni. Pri srednješolcih še vedno potekata hitra rast in razvoj organizma, zato telo potrebuje večje količine vitaminov in mineralov, ki jih lahko dobi iz pogoste in zadostne količine zaužitega sadja in zelenjave ter mleka in mlečnih izdelkov. Pomembno je, da dijake ozaveščamo in poskrbimo, da je prehrana mladostnikov na tej stopnji šolanja pestra, kakovostna in raznolika.

2. TEORETIČNA IZHODIŠČA

Slovenija je ena od držav, ki ima sistemsko urejeno šolsko prehrano. Ta omogoča dostopnost obrokov vsem učencem (malica in kosilo) in dijakom (toplo malico ali energijsko in hranilno bogato hladno malico), vpliva na zdrav način življenja in zdrave prehranjevalne navade. Zgoraj navedeno urejata Zakon o šolski prehrani in Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah. K uživanju sadja in zelenjave med otroki in mladostniki s posebnimi potrebami je pripomogel tudi ukrep skupne kmetijske politike – Shema šolskega sadja in zelenjave ter uvedba projekta Tradicionalni slovenski zajtrk [2].

V nacionalnemu programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025 so določeni cilji glede prehrane mladostnikov, ki naj bi

- vsak dan zajtrkovali;
- uživali zelenjavo vsaj enkrat na dan;
- uživali sadje vsaj enkrat na dan [2].

Po konceptu 12 korakov do zdravega prehranjevanja je določeno, da naj imajo mladostniki na krožniku večkrat dnevno svežo in raznoliko lokalno zelenjavo in sadje [9].

Na podlagi raziskave Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji (Izsledki mednarodne raziskave HBSC, 2022), v kateri so sodelovali mladostniki, stari 11, 13, 15 in 17 let, in jo je opravil NIJZ, rezultati kažejo, da

- približno tretjina (34,4 %) mladostnikov oziroma 29,1 % 17-letnikov med šolskim tednom vsak dan zajtrkuje;
- nekaj več kot tretjina (35,8 %) mladostnikov oziroma 27,2 % 17-letnikov vsak dan uživa sadje;
- nekaj več kot tretjina (35,6 %) mladostnikov vsak dan uživa zelenjavo;
- sladkane pijače dnevno popije več kot 13,8 % mladostnikov in
- energijske pijače popije dnevno več kot 50 % mladostnikov [6].

Mladostniki zaužijejo tudi manjše število dnevnih obrokov od priporočenih in se prehranjujejo neredno [2].

V nadaljevanju sta predstavljena dva ukrepa, s katerima država dodatno spodbuja osnovnošolce in mladostnike iz zavodov za vzgojo in izobraževanje otrok in mladostnikov s posebnimi potrebami (v nadaljevanju v zavodih) k izboljšanju njihovih prehranskih navad.

Šolska shema sadja in zelenjave ter mleka in mlečnih izdelkov je ukrep Evropske unije, ki se izvaja od 1. 8. 2017. Na podlagi 6-letne strategije se otrokom in mladostnikom v osnovni šoli in zavodih zagotavlja brezplačen dodatni obrok lokalno pridelanega sadja in zelenjave ter mleka in mlečnih izdelkov in tako preprečiti razvoja debelosti oz. bolezni sodobnega časa. Šola, ki je vključena v shemo, mora izvajati aktivnosti (obvezne in izobraževalne spremljevalne dejavnosti), ki šolajoče povezujejo s kmetijstvom in spodbujajo zdravo prehranjevanje [1,7].

V šolskem letu 2021/22 je bilo vključenih 17,5 milijonov otrok iz 27 držav članic EU [1]. V Sloveniji je sodelovalo skoraj 90 % osnovnih šol in zavodov, v katerih so v povprečju razdelili dodatno sadje in zelenjavo enkrat tedensko, mleko in mlečne izdelke (jogurt, kefir, kislo mleko, pinjenec, skuto – vse brez dodatkov) pa trikrat mesečno. Subvencija je bila približno 6 evrov za sadje in zelenjavo ter približno 4 evre za mleko in mlečne izdelke na otroka na šolsko leto. Upravičene šole so razdelile največ jabolk, hrušk, mandarin, jagod, kakijev, češenj ter lešnikov in orehov. Pri zelenjavi pa največ korenja, paradižnika, paprike, redkvic, kumar in zelja [5].

Po podatkih NIJZ se v obdobju zadnjih 5 let izvajanja šolske sheme ni izboljšal odnos učencev do uživanja sadja in zelenjave ter mleka in mlečnih izdelkov predvsem zaradi covida-19. Pri vrednotenju rezultatov znotraj šolskega leta so opazili porast uživanja sadja. Ugotovili so tudi, da je starejšim učencem, predvsem starejšim dečkom in učencem iz družin z nižjim socialno-ekonomskih statusom, potrebno nameniti več vzpodbud. S šolskim letom 2023/24 se začneja novo 5-letno obdobje šolske sheme, ki pa je ponovno namenjena osnovnim šolam in zavodom [7]. V izvajanje šolske sheme bi lahko vključili tudi srednje šole, saj bi tam lahko zaradi slabše urejenosti šolske prehrane in slabših kazalcev prehrane dosegli večje učinke [3].

Namen Tradicionalnega slovenskega zajtrka, ki ga obeležujemo od leta 2012 vsak tretji petek v novembru, je otroke, mladino in širšo javnost seznaniti o pomenu zajtrka, pomenu in prednosti lokalno pridelanih oziroma predelanih živil ter kmetijstva in čebelarstva [8]. Upravičenci, ki sodelujejo v projektu (vrtci, osnovne šole in zavodi), prejmejo 0,72 evra na učenca oziroma mladostnika za nakup živil za zajtrk (kruh, maslo, med in jabolko ali drugo sveže ali suho sadje brez sladkorja), ki pa ne sme nadomestiti malice [4, 8].

3. IZVEDBA AKTIVNOSTI

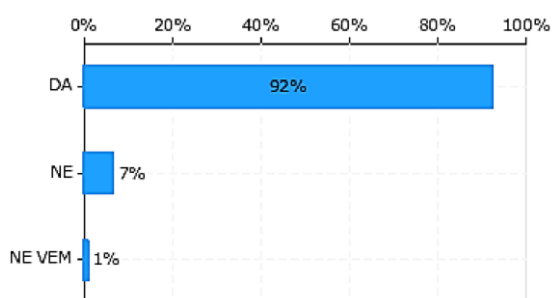
Na Ekonomski šoli Celje že vrsto let z dijaki izvajamo Tradicionalni slovenski zajtrk kot dogodek, namenjen promociji uživanja zajtrka. Ta dan na stojnici v šoli ponujamo domač kruh, maslo, med in mlečne izdelke. Na hodnikih šole dijakom dodatno ponudimo jabolka. V šolski jedilnici pripravijo malico iz slovenskih tradicionalnih jedi. Žal za ta dogodek srednji šoli niso

zagotovljena finančna sredstva, zato moramo za izpeljavo aktivnosti poiskati sponzorje ali ga financirati sami.

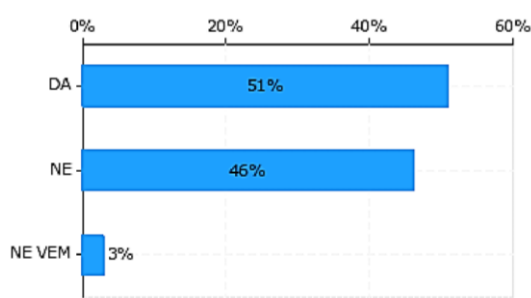
Zaradi ozaveščanja in vzpodbujanja srednješolcev k uživanju zajtrka ter sadja in zelenjave, pa tudi mleka in mlečnih izdelkov, je bil namen naše raziskave ugotoviti, ali dijaki Ekonomske šole Celje podpirajo izvedbo dogodka Tradicionalni slovenski zajtrk in ali bi naši srednješolci želeli dodatno ponudbo brezplačnega sadja in zelenjave ter tudi mleka in mlečnih izdelkov v času trajanja pouka, kot so to imeli urejeno v osnovni šoli.

Raziskavo smo izvedli na Ekonomski šoli Celje januarja 2023 prek anketnega vprašalnika. V anketi je sodelovalo 56 dijakov in 51 dijakinj. Od 107 vprašanih je bilo največ dijakov 1. letnika 41 %, 3. letnika 31 %, 4. letnika 21 % in 2. letnika 7 %.

Na vprašanje, ali dijaki EŠC podpirajo Slovenski tradicionalni zajtrk, je pritrdilno odgovorilo 92 % vprašanih (Slika 1). V sklopu tega dogodka na hodniku šole postavimo stojnico. Zanimalo nas je, ali so jo dijaki obiskali. Ugotovili smo, da je 51 % anketiranih dijakov obiskalo stojnico, prislunilo predstavitvi o pomembnosti zdravega zajtrka in lokalno pridelanih živil ter degustiralo domač kruh, maslo in med (Slika 2).

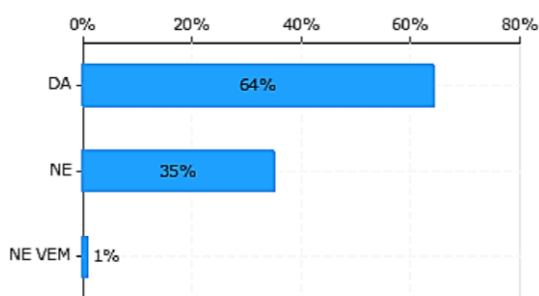


SLIKA 1: Podpora dogodku Slovenski tradicionalni zajtrk.

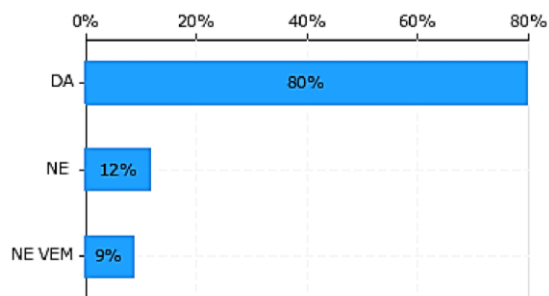


SLIKA 2: Obisk stojnice Slovenski tradicionalni zajtrk.

Na dan slovenske hrane je šola v košarah na hodnikih ponujala brezplačna jabolka. Ugotovili smo, da je 64 % vprašanih dijakov vzelo jabolko. V komentarju, zakaj niso vzeli jabolka, je večina zapisala, da niso navajeni vzeti brezplačnih jabolka, ki niso del menija šolske malice (Slika 3). Na vprašanje, ali bi si v šoli želeli večkrat vzeti dodatno sadje, je 80 % dijakov pritrdilno odgovorilo. 12 % vprašanih dijakov ne bi vzelo brezplačnega sadja, medtem ko je bilo 9 % dijakov neopredeljenih (Slika 4).

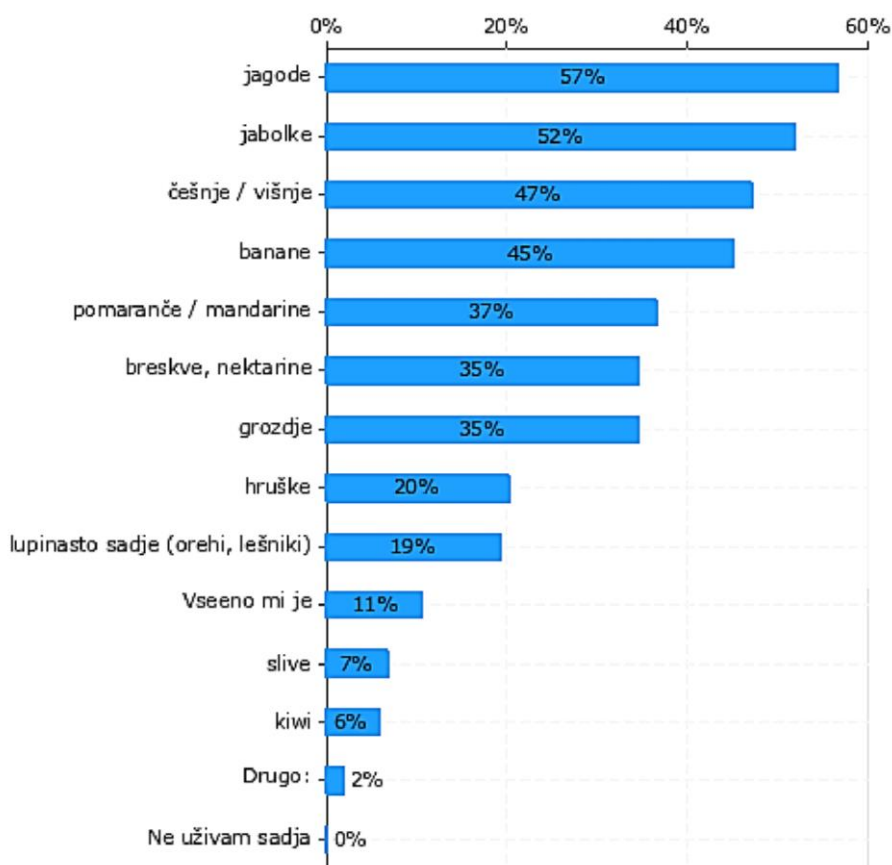


SLIKA 3: Delež dijakov, ki so vzeli dodatna jabolka.



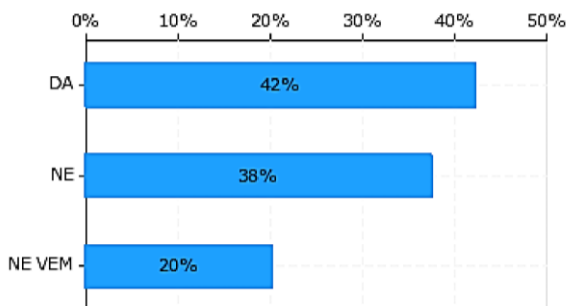
SLIKA 4: Delež dijakov, ki bi vzeli dodatno sadje.

Ugotavljali smo tudi, katero sadje naši dijaki najraje jedo in bi ga želeli večkrat dodatno vzeti. Podatki kažejo, da imajo najraje jagode, jabolka, češnje/višnje, banane, breskve, nektarine in grozdje (Slika 5).

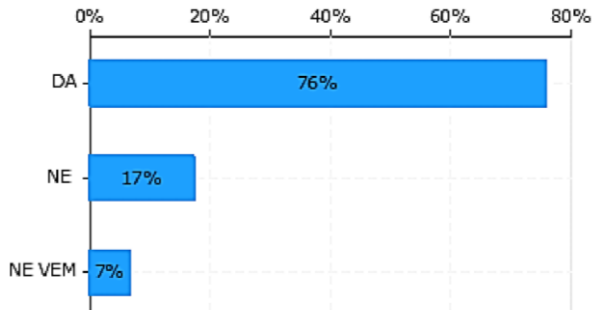


SLIKA 5: Vrsta dodatnega sadja, ki bi ga dijaki najraje izbrali.

Zanimalo nas je tudi, ali bi dijaki v šoli želeli izbrati brezplačno dodatno zelenjavo. Na to vprašanje je samo 42 % vprašanih pritrdilo, 38 % vprašanih pa ne bi vzelo ponujene zelenjave; 20 % vprašanih dijakov je ostalo neopredeljenih (Slika 6). Delež dijakov, ki bi izbrali dodatni mlečni izdelek, je bil višji, in sicer 76 %.

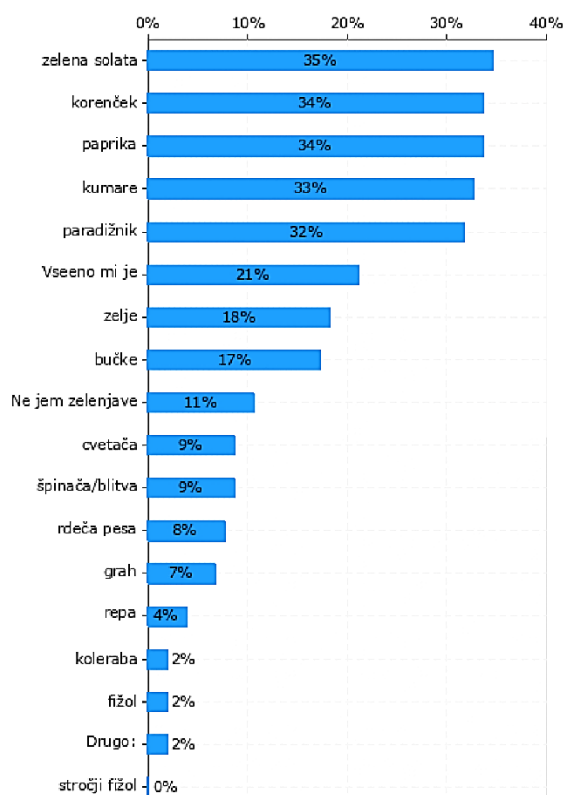


SLIKA 6: Delež dijakov, ki bi vzeli dodatno zelenjavo.



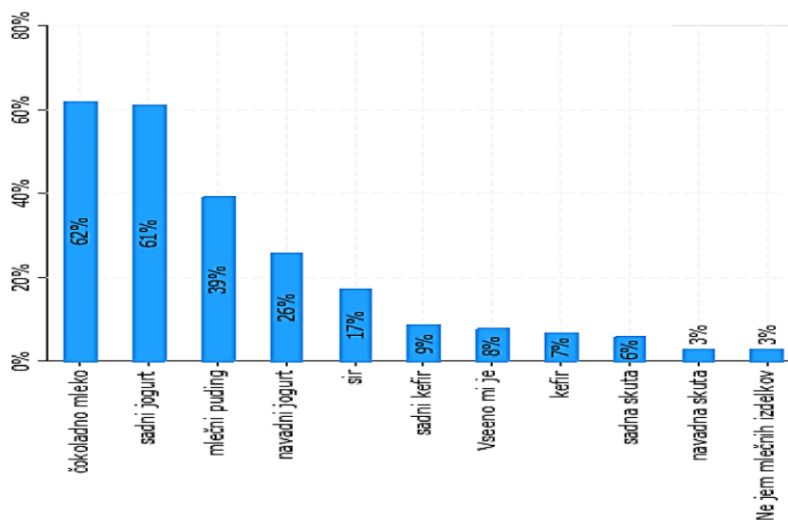
SLIKA 7: Delež dijakov, ki bi vzeli dodatni mlečni Izdelek.

Na vprašanje, katero zelenjavo dijaki najraje jedo in bi si želeli dodatno izbrati v šoli, smo ugotovili, da so to zelena solata, korenček, paprika, kumare in paradižnik. Kar 11 % vprašanih je odgovorilo, da ne je zelenjave (Slika 8).



SLIKA 8: Vrsta dodatne zelenjave, ki bi si jo dijaki najraje izbrali.

V primerjavi z zelenjavo bi si dijaki raje postregli z brezplačnimi mlečnimi izdelki, predvsem čokoladnim mlekom (62 % vprašanih), sadnim jogurtom (61 % anketirancev) in z mlečnim pudingom (39 % vprašanih). Zdrav navadni jogurt bi izbrala le četrtina anketirancev. Skuto in kefir bi izbralo zelo malo dijakov (Slika 9).



SLIKA 9: Vrsta mlečnega izdelka, ki bi si ga dijaki najraje izbrali.

4. ZAKLJUČEK

Po analizi rezultatov ankete Ekonomske šole Celje smo ugotovili, da dijaki na šoli podpirajo izvedbo Tradicionalnega slovenskega zajtrka. Ta rezultat je spodbuda, da nadaljujemo z izvedbo dogodka s pomočjo sponzorjev in tako mlade ozaveščamo o pomenu zajtrka in lokalno pridelanih in predelanih živil. Nadalje lahko sklepamo, da si večina dijakov želeli dodatno ponudbo sadja, med katerimi bi najraje izbrali jagode, jabolka, češnje/višnje, banane, breskve, nektarine in grozdje. Bolj kot bi bila raznolika ponudba sadja, več dijakov bi si postreglo z njim. Sadje bi lahko ponudili v kotičkih za sadje na hodnikih šole ali v razredih. Ugotovili smo tudi, da manj kot polovica vprašanih ne bi vzela ponujene dodatne zelenjave. Najbolj priljubljena zelenjava je zelena solata, korenček, paprika, kumare in paradižnik. Narezano zelenjavo bi lahko šola pripravila kot solato v solatnem bifeju. Žal smo spoznali, da bi naši dijaki rajše kot zelenjavo izbrali predvsem sladkane mlečne izdelke ali napitke, kot so čokoladno mleko, sadni jogurt in mlečni puding. Zdrav navadni jogurt bi izbrala le četrtina vprašanih, medtem ko bi zelo malo dijakov vzelo skuto ali kefir.

Na podlagi zgoraj zapisanega lahko zaključim, da država ne namenja finančnih vzpodbud srednjim šolam za nakup živil za tradicionalni slovenski zajtrk. Prav tako ugotavljam, da srednje šole ne morejo sodelovati in si tako finančno zagotoviti sredstev za nakup dodatnega brezplačnega sadja, zelenjave ter mlečnih izdelkov preko Sheme šolskega sadja in zelenjave ter mleka in mlečnih izdelkov. Zaradi dodatne ponudbe zdravih živil v času trajanja pouka bi dijaki pogosteje jedli zdravo, kar bi posledično pripeljalo do tega, da zaradi lakote nebi toliko posegali po manj zdravih prigrizkih ali sladkih pijačah. Prav tako bi imeli več energije in ne bi tolikokrat pili energijskih pijač. Z bolj zdravo prehrano bi srednješolci lahko izboljšali svoje splošno zdravje, koncentracijo ter zmanjšali tveganje za različne zdravstvene težave. Mnoge šole si prizadevamo ozaveščati in spodbujati dijake k zdravemu prehranjevanju oziroma krepitvi njihovih zdravih življenjskih navad, zato predlagamo, da država zagotovi finančna sredstva tudi srednjim šolam za nakup dodatnih zdravih živil, da šole ne bomo prepuščene lastni podjetnosti. S skupnim delovanjem bomo lažje dosegli cilje, ki so zapisani v nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025. Naj zaključim z zapisom dijaka v anketi: » To bi bilo super, saj bi tako vzpodbudili marsikaterega dijaka k bolj zdravi prehrani, ki si je sam ne more privoščiti. «

LITERATURA IN VIRI

- [1] Šolska shema sadja, zelenjave in mleka. 2023. Vlada republike Slovenije. Pridobljeno oktobra 2023. Dostopno na: <https://www.gov.si teme/solska-shema-sadja-zelenjave-in-mleka/>.
- [2] Resolucija o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015-2025 (ReNPPTDZ). 2015. Pridobljeno oktober 2023. Dostopno na: <http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=RESO101>.
- [3] Fajdiga Turk, V., Gregorič, M., Zdešar Kotnik, K., Robič Pikel, T., Lamut, U., Polak Benkič Fajdiga, T. 2023. Poročilo o vrednotenju šolske sheme v Sloveniji za obdobje petih šolskih let od 2017/2018 do 2021/2022. Ljubljana. NIJZ.
- [4] PRAVILNIK o izvajanju projekta Tradicionalni slovenski zajtrk. 2022. Pridobljeno oktobra 2023. Dostopno na: Pravilnik o izvajanju projekta Tradicionalni slovenski zajtrk (pisrs.si).
- [5] V novem šolskem letu za učence ponovno brezplačno sadje, zelenjava in mleko iz šolske sheme. 2020. Pridobljeno oktobra 2023. Dostopno na: <https://www.gov.si/novice/2020-10-13-v-novem-solskem-letu-za-ucence-ponovno-brezplacno-solsko-sadje-zelenjava-in-mleko-iz-solske-sheme/>.
- [6] Jeriček Klanšek, H., Furman, L., Roškar, M., Drev, A., Pucelj, V., Koprivnikar, H., Zupanič, T., Korošec, A., Z zdravjem povezana vedenja v šolskem ob med mladostniki v Sloveniji (Izsledki mednarodne raziskave HBSC, 2022). 2022. Ljubljana, NIJZ. Pridobljeno oktober 2023. Dostopno na: https://nijz.si/wp-content/uploads/2023/10/HBSC_e_verzija_pop_2023-1.pdf
- [7] S šolskim letom 2023/2024 se začne novo 6-letno obdobje šolske sheme sadja in zelenjave ter mleka. (2023) Pridobljeno oktobra 2023. Dostopno na: <https://www.gov.si/novice/2023-07-13-s-solskim-letom-20232024-se-zacenja-novo-6-letno-obdobje-solske-sheme-sadja-in-zelenjave-ter-mleka/>.
- [8] Tradicionalni slovenski zajtrk (2023). Pridobljeno november 2023. Dostopno na: <https://www.gov.si/zbirke/storitve/tradicionalni-slovenski-zajtrk>.
- [9] 12 korakov do zdravega prehranjevanja. 2022. Pridobljeno oktober 2023. Dostopno na: https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/07/12_korakov_plakat_0.pdf

VLOGA ŠPORTA PRI IZBOLJŠANJU POČUTJA OTROK V BOLNIŠNIČNIH ŠOLSKIH ODDELKIH

POVZETEK

V bolnišničnih šolskih oddelkih OŠ Ledina v Ljubljani se letno znajde približno 2500 otrok in mladostnikov, ki so zaradi svoje bolezni utrujeni, pesti jih slabo počutje, slabša razpoloženost, brezvoljnost, prav tako imajo več omejitev glede prehrane in gibanja. Namen prispevka je predstaviti primere dobre prakse in športne dejavnosti, ki jih izvajamo v bolnišničnih šolskih oddelkih in katerih cilj je, da se otrok z dolgotrajno boleznijo giba. Gibanje je priporočljivo, koristno in pripomore k temu, da so otroci boljšega zdravja in boljšega razpoloženja. Skozi športne dejavnosti spoznavajo gibanje, razvijejo zavedanje o svojih gibalnih zmožnostih, pridobijo zaupanje vase in v svoje telo, spoznajo različne športe, krepijo zdravo tekmovalnost in socialne veščine ter pomembnost upoštevanja pravil. Prispevek osvetli pomen gibanja za dobro psihofizično počutje slehernega otroka, k stroki pa doprinese tudi s sporočilom, da se vsak sleherni posameznik – ne glede na oviranost(i) – lahko giblje. Ugotovitve kažejo, da so otroci in mladostniki sprva nemotivirani za gibanje, obremenjujejo se s prepričanji, da ne bodo zmogli sodelovati, včasih so sramežljivi, nezaupljivi do sebe in svojih sposobnosti ter do drugih, so socialno anksiozni in podobno. Po opravljenih športnih dejavnostih pa so boljšega razpoloženja, so socialno bolj spretni in vključeni, sklepajo prijateljstva, odpravijo občutke manjvrednosti in sramežljivosti ter so tudi veliko bolj motivirani za nadaljnje učno delo.

KLJUČNE BESEDE: bolnišnična šola, športni dan, športne discipline, pravila, športniki

THE INFLUENCE OF SPORT IN IMPROVING THE MOOD OF THE CHILDREN AT THE HOSPITAL

ABSTRACT

Every year more than 2500 children and other young people are admitted to the hospital ward of the primary school Ledina in Ljubljana. Due to their different illnesses, they are tired, are feeling bad, are listless or in a bad mood. They also have to cope with restrictions regarding their diet and their mobility. The purpose of these articles is to present examples of good practice of the different sporting activities being carried out at our facilities, with the goal that children with long-term illnesses should be more active. Physical activity is not only recommended and useful, but it is also beneficial for the health and general well being of the children. Through the different sports they learn how to move and get a better understanding of their own motorical skills, which improves their confidence in their bodies. Through the different sports they learn important social skills, like the importance of following rules and healthy competition. The article highlights the importance of physical activity for the psychophysical abilities of each individual child. It also carries the important message, that anybody, regardless of their disability, can and should be active. Studies have shown that children and young adults at first express very little motivation for physical activity. They are burdened with the belief, that they will not be able to participate. Sometimes they are shy, lack confidence in themselves and their abilities or suffer from social anxiety. After participating in different sporting activities, there is a noticeable improvement in their mood. They also improve their social skills, make new friends, overcome their sense of inferiority and are in general less shy. Furthermore, they are more motivated in their studying.

KEYWORDS: hospital school, sports day, sporting disciplines, rules, athletes

1. UVOD

Bolnišnični šolski oddelki (v nadaljevanju: bolnišnična šola) v Ljubljani v šolskem letu 2023/2024 obeležujejo 72 let svojega delovanja, od leta 1958 spadajo pod okrilje OŠ Ledina in delujejo na Pediatrični kliniki ter na ločenih enotah. Predstavitev bolnišničnega šolskega delovanja je na mednarodnih konferencah pomembna, saj smo spričo dolgoletnega sodelovanja z matičnimi osnovnimi in srednjimi šolami ugotovili, da delovanje in strukturo bolnišničnega šolskega dela ne poznajo ali pa pomanjkljivo poznajo.

Pouk omogočamo osnovnošolcem in dijakom poklicnih in srednjih šol ter gimnazij. Osnovnošolce poučujemo in ocenjujemo, za srednješolce pa izvajamo individualno učno pomoč pri splošnoizobraževalnih predmetih, ocenjujejo jih profesorji matične šole. Učenci pri pouku sodelujejo posamezno ali skupinsko, dijaki pa individualno. Pouk začnemo uresničevati, ko tako presodi interdisciplinarni tim bolnišničnega oddelka, na katerem se učence zdravi, in ko se tako dogovorimo z učencem, njegovimi starši in matično šolo.

Statistika kaže, da potrebe po pouku naraščajo. Največ ur pouka izvedemo na oddelkih Službe za otroško psihiatrijo, na hematološko-onkološkem oddelku in na URI Soča, zategadelj bomo v prispevku prikazali realizacijo športnih dni dejavnosti na omenjenih bolnišničnih oddelkih. Bolnišnična šola je tisto psihosocialno okolje, v katerem učenec raste in se razvija, premaguje poraze in doživlja uspehe, se srečuje z vrstniki in spoznava. Bolnišnična šola je zato v otrokovem »bolnišničnem« življenju pomembna, saj mu kontinuirano šolsko delo omogoča, da se njegov svet »ne vrtil več samo okoli zdravlil, kontrolnih pregledov, datumov novih preiskav, novih terapij, diet, izvidov. Spet je tu dobra stara šola s svojimi sladkimi obveznostmi. Starši povedo, da so hvaležni zanje. /.../ Pomembno je, da se ne pretrga, da otrok kljub bolezni ostane šolar, da ne (p)ostane bolnik. Za samozavest in samopodobo bolnega otroka je izjemnega pomena to, da obdrži vlogo šolarja«. (Bečan, 2012)

Namen prispevka je predstaviti šport in športne dni dejavnosti ter vpliv gibanja na zdravje in razpoloženje ter šolsko učno delo otrok in mladostnikov. Opažamo, da veliko časa preživijo na svojih mobilnih telefonih, ob tem so sključeni, imajo slabo telesno držo, ne kažejo zanimanja za okolico. Velikokrat so otroci v času svoje bolezni utrujeni, se slabo počutijo, so nejevoljni. Čutijo bolečine, prežeti so s skrbmi glede preiskav in operacij. Prav tako niso dovolj energetsko opremljeni, imajo manj moči in veliko omejitev glede prehranjevanja in gibanja ter druženja z družino, prijatelji, sošolci. Velikokrat so jezni, žalostni, brezvoljni, tesnobni. Športne dejavnosti so tiste, ki otroka odpeljejo v drugačen svet, v svet, ki mu je v vsakdanjem šolskem življenju bližji, kot je bolezen. Predstavljajo pot do boljšega zdravja, boljšega razpoloženja. Otroci in mladostniki razvijajo svoje gibalne (z)možnosti, pridobivajo zaupanje vase in v svoje telo, krepijo zdravo tekmovalnost in socialne veščine ter pomembnost upoštevanja pravil. Cilj je, da se vsak otrok in mladostnik ne glede na oviranost(i) giba.

2. DNEVI DEJAVNOSTI V BOLNIŠNIČNI ŠOLI

V bolnišnični šoli po Letnem delovnem načrtu realiziramo kulturne, tehniške, naravoslovne in športne dneve dejavnosti. Zaradi različnih načinov zdravljenja in pravil na bolnišničnih oddelkih le-ti potekajo dan ali dva, izvedeni so znotraj enega tedna.

Vzgojno-izobraževalna priprava zajame vse otroke in mladostnike, ki so na dan dejavnosti v bolnišnici (ne glede na čas trajanja hospitalizacije). Vsi učenci lahko dosežejo cilje. Dejavnosti so pripravljene tako, da je lahko dejaven otrok sam, v paru ali v skupini. Ideje za izvedbo upoštevajo še psiho-fizične (z)možnosti bolnega otroka na določenem bolnišničnem oddelku. Dejavnosti so prilagojene posamezniku glede na njegovo starost, vrsto bolezni in način zdravljenja. Število udeležencev se med izvajanjem športnih dejavnosti spreminja, saj se lahko otroci začnejo slabo počutiti, lahko gredo na kakšno preiskavo ali dobijo obisk. Dni dejavnosti običajno uresničujemo v sodelovanju z različnimi zunanjimi institucijami ali pa znanimi športniki (npr. Slovenska vojska, Olimpijski komite Slovenije, Športno društvo Oviratlon).

3. ŠPORTNI DNEVI DEJAVNOSTI

Športne dneve časovno smiselno uresničujemo glede na aktualne športne dogodke doma in po svetu. »Prvi športni dan je bil umeščen v mesec september, ko obeležujemo evropski teden in slovenski dan športa, drugi športni dan na temo plesa je potekal v prazničnem decembru, tretji športni dan je potekal aprila in je bil posvečen Bolnišničnim olimpijskim igram, zadnji športni dan pa smo izvedli ob zaključku šolskega leta in je bil namenjen druženju in sprostitvi« (Čušin, 2023). V nadaljnjih poglavjih bodo predstavljeni športni dnevi dejavnosti, vzgojno-izobraževalni cilji, uresničitev športnih dejavnosti na posameznih bolnišničnih oddelkih ter izsledki evalvacij.

a) Dan slovenskega športa

Opredelitev vzgojno-izobraževalnih ciljev

Prvi športni dan ali Dan slovenskega športa izvedemo v septembru. Sledimo splošnim vzgojno-izobraževalnim ciljem. Učenci se seznanijo z naravnimi oblikami gibanja in ostalimi gibalnimi spretnostmi ter jih izvajajo. Razvijajo zavedanje o svojih gibalnih zmožnostih in pridobijo zaupanje v svoje telo. Seznanijo se z različnimi športi in znanimi slovenskimi športniki. Razvijajo in krepijo socialne veščine in zdravo tekmovalnost, se razvedrijo in doživljajo vpliv gibanja na dobro počutje.

Sledimo geslu, da je pomembna čisto vsaka oblika telesne dejavnosti. Učenci se seznanijo z dnevom slovenskega športa, evropskim tednom športa in s svetovnim dnevom fair playja. Spoznajo različne športne discipline, pravila iger oz. športa in znanega športnika v izbrani disciplini. V določeni športni disciplini se tudi preizkusijo. Pozornost posvetimo tudi sprejemanju zmag in porazov. Spremljamo tudi aktualne športne dogodke.

Uresničitev športnih dejavnosti na bolnišničnih oddelkih

Učenke predmetne stopnje in dijakinje (prevladujejo dekleta), ki so hospitalizirane na oddelku Službe za otroško psihiatrijo sodelujejo po svojih zmožnostih. Učenke, ki imajo neomejeno gibanje, se odpravijo na zunanje igrišče, kjer izvedejo poligon. Prisotna je učiteljica, delovna terapevtka in včasih zdravnica specializantka. Poligon vključuje različne gibalne dejavnosti: ristanc, badminton, odbojko, trakove za moč, balinanje in met na koš. Ob vsaki dejavnosti spoznajo gibalne in motorične spretnosti, ki jih razvijajo (hoja, vlečenje, krepitev mišic, moči in vzdržljivosti). Gibalne dejavnosti izvajajo v parih. Spodbujamo zdravo tekmovalnost in fair play. Po izvedenem poligonu obiščemo Športni park Kodeljevo, kjer učence seznanimo z zunanjimi napravami za fitness, z branjem navodil na napravah in izvajanjem vaj.

Učenke, ki imajo omejeno gibanje, uporabljajo možgansko telovadbo ali Brain Gym vaje (možganski gumbki, križno gibanje ...). Spoznajo pozitivne učinke tovrstnih vaj na učenje, pozornost in koncentracijo, spomin, sproščanje telesa in povečanje energije. Ugotovili smo, da učenke vaj niso poznale, a jih bodo uporabljale prav zaradi pozitivnega doprinosa k učenju.

Učenci razredne stopnje pa imajo na bolnišničnem hodniku gibalni poligon (plazenje, lazenje, skoki, poskoki, valjanje, plazenje, tek), igrajo lahko tudi namizni tenis. Delajo vaje za izražanje čustev (prikaz čustev s pantomimo, vodenje dvojic preko ovir v prostoru), poslužujejo se vaj iz čuječnosti – sedeti pri miru kot žaba – in se osredotočajo na dihanje. Ugotovitve kažejo, da učenci kljub izrazitim čustvenim in vedenjskim težavam preživijo dan v umirjenem in zelo sproščenem ter prijetnem vzdušju.

Na URI Soča se gibalno ovirani in gibalno neovirani učenci med seboj še bolj spoznajo in povežejo. Izvedejo tobogan bowling, hokej in poligon. Sodelujejo tudi v predpripravah na dejavnosti. Postavljajo keglje, pobirajo in podajajo žogice. Beležijo rezultate in o njih poročajo. Učenka predmetne stopnje je npr. pomagala učencu na invalidskem vozičku. Zelo sta bila motivirana in sodelujoča, po zaključeni športni dejavnosti pa srečna, da jima je dejavnosti skupaj uspelo tudi izvesti. Na koncu se učenci sproščajo z masažnimi vajami z različnimi senzoričnimi žogami in na blazini ter ob glasbeni spremljavi.

Evalvacija športnega dneva dejavnosti

Evalvacija športnega dne je pokazala, da učenci sprva ne pokažejo želje oz. motiviranosti za gibanje. Nekateri posamezniki imajo težave na področju sporazumevanja in socialnih veščin. Velikokrat je potrebno posebej predstaviti pravila za dobro sodelovanje in medsebojno razumevanje. Na vseh oddelkih pa učenci dobijo potrditev, da kljub kakršnikoli psihofizični oviranosti zmorejo izvesti gibalne dejavnosti. Ugotovitve potrjujejo, da so v družinah, kjer so športno dejavni starši, športno dejavni in za gibanje motivirani tudi otroci, ki so tudi manj motorično okorni.

b) Gibanje in ples

Drugi športni dan Gibanje in ples posega v decembrski božično-novoletni čas, zato je namenjen plesu in prepevanju božičnih pesmi.

Opredelitev vzgojno-izobraževalnih ciljev

Vzgojno-izobraževalni cilji rajalnih iger in plesa so naslednji: učenci raziskujejo plesno in gibalno izražanje, ustvarjajo svoj plesno-gibalni izraz (koreografija, prosto gibanje ob glasbi), spoznavajo ritem in melodijo, razvijajo pravilno držo telesa in spoznavajo različne vrste plesa.

Uresničitev športnih dejavnosti na bolnišničnih oddelkih

Dan poteka individualno, v paru ali v skupini. Vsak učenec se počuti uspešnega in zadovoljnega. Učiteljice vodijo pogovor o plesu, učenci pripovedujejo o osebnih izkušnjah o plesu in si na videoposnetkih ogledujejo plesne zvrsti. V goste povabimo profesionalnega plesalca, da podeli z mladimi svojo življenjsko pot. Na oddelkih, kjer so otroci neomejeni v gibanju, izvedejo ogrevanje, ples in sproščanje. Na oddelku Službe za otroško psihiatrijo so dekleta predmetne stopnje ustvarila svojo plesno koreografijo, učenci razredne stopnje pa plesno zgodbo (Voglar: Babica Zima, Štefan: Snežinke). Učenci, ki so bili v gibanju omejeni in prikovani na bolniške postelje, so prepevali, spoznavali Orfova glasbila in delali raztezne vaje. Spoznavali so glasbene pravljice, jih zapeli in vsebino gibalno izrazili. Nekateri so s prilagojenimi gibi tudi zaplesali. Kot učinkovito in povezovalno je bilo prosto gibanje ob glasbi.

Kot pozitivno motivirajoči sta Kača in Zrcalo. Kača: otrok se pretvarja, da je kača velikanka, ki jo je potrebno ukrotiti. Giba se v spremljavi tihe glasbe (izvaja gibe v postelji), previdno in počasi, pri glasni glasbi pa hitro in divje. Ko glasbo prekinemo, kača/otrok otrpne. Zrcalo: otroke razporedimo v pare. En otrok izvaja gibe, njegov partner pa je njegova zrcalna slika. Zrcalni partner natančno posnema gibe svojega izvirnika. Otroka nato vlogi zamenjata. V zahtevnejši različici poskuša zrcalni partner narediti prav nasprotno gibe od svojega prijatelja.

Evalvacija športnega dneva dejavnosti

Učenci, s katerimi smo izvajali športni dan individualno, so bili precej zadržani in se niso zmogli spontano, svobodno izraziti. Omejenost v gibanju in nesproščenost otrok je še dodatno povečala prisotnost staršev. Predvidevali smo, da bi zadržanost utegnila sprostiti skupina otrok, a se je pokazalo, da je učencem zelo neprijetno plesati pred sovrstniki. Izrazite je to na oddelku Službe za otroško psihiatrijo pri mladostnikih, ki imajo nizko (telesno) samopodobo. Sprostilo in motiviralo jih je gibanje ob glasbi po njihovem izboru. Na le-to so pripravili celo koreografijo in se povezali. Skleniti velja, da skupina pozitivno vpliva na posameznika. Tudi učencu, ki ima težave v koordinaciji, sta vrstnici pomagali, da je uspešno sodeloval pri plesni dejavnosti. Kljub začetki nemotiviranosti je ples učence pritegnil in je pozitivno vplival tudi na motivacijo za nadaljnje šolsko delo, učenci so bili bolj umirjeni in osredotočeni na usvajanje učne snovi.

c) BOLNIŠNIČNE OLIMPIJSKE IGRE ALI ŠPORTNE IGRE V BOLNIŠNICI

Tretji športni dan je tradicionalno posvečen Bolnišničnim olimpijskim igram s celotnim protokolom in športnimi disciplinami.

Opredelitev vzgojno-izobraževalnih ciljev

Učenci se seznanijo z zgodovino in razvojem olimpijskih iger, spoznajo športne discipline na poletnih in zimskih olimpijskih igrah. Spoznajo Bolnišnične olimpijske igre; protokol iger, bolnišnično olimpijsko himno, olimpijsko zaprisego in na igrah tudi sodelujejo. Zavedajo se

svojih gibalnih zmožnosti, krepijo socialne veščine in zdravo tekmovalnost. Spoznajo in upoštevajo fair play, učijo se strpnosti in sprejemanja drugačnosti ter doživljajo vpliv gibanja na dobro počutje. Bolnišnične olimpijske igre so razdeljene na teoretični in praktični del.

Uresničitev športnih dejavnosti na bolnišničnih oddelkih

Na URI Soča in na oddelku Službe za otroško psihiatrijo so prisotni znani slovenski športniki. Gostili smo atletinjo Marušo Mišmaš, jadralnega padalca Matjaža Slugo, skakalca Cenetu Prevca in paraodbojkarico Leno Gabršček. Športni gostje so velika motivacija za izvajanje športnih dejavnosti, saj so učenci športne igre izvajali z njimi. Za obisk športnih gostov je poskrbela Slovenska vojska, Smučarska zveza Slovenije in Paraolimpijski komite Slovenije. Ob zaključku iger so športniki tekmovalcem podelili tudi priznanja.

Na bolnišničnih oddelkih izvedemo športne igre tobogan bowling, pikado in met na koš; sicer pa tudi balinanje, podajanje žogice, namizni nogomet ... Učenci sodelujejo po svojih zmožnostih, zato sprotno nastajajo različne skupine in pari, ki sodelujejo in se športno povezujejo. Učitelji igre prilagodijo tako, da je vsak uspešen in da občuti zadovoljstvo.

Na Uri Soča so se pomerili v tobogan bowlingu, pikadu in poligonu za kolesa in vozičke. Najprej so zapeli bolnišnično olimpijsko himno Pred dawnimi časi. Sledil je prižig olimpijskega ognja. Vsak tekmovalec je pred pomerjanjem v igrah izrekel olimpijsko zaprisego. Sodelovala sta tudi Lena Gabršček in Cene Prevč. Poligon za kolesa in vozičke je bil zahteven, imel je mini vzpetino in spust. Potrebno je bilo vijugati med stožci, kar je zahtevalo veliko spretnosti, da so ostali stožci v stoječem položaju. Kot gostje navijači so sodelovali starši in zdravstveno osebje.

Evalvacija športnega dneva dejavnosti

Dan prinese veliko zadovoljstva, soočanja s porazi in prizemljenosti ob zmagoslavju, prav tako k razvijanju in krepitvi gibalnih spretnosti ter krepitvi vztrajnosti. Bolnišnične olimpijske igre vzbujajo vznemirjenje in tekmovalnega duha, poleg povratnikov tudi novince v bolnišnici vedno navdušijo. Mladi olimpijci so nase in na svoje športne dosežke ponosni. Izžarevajo srečo in zadovoljstvo. Pomembna je še medpredmetna povezava (z geografijo, zgodovino, slovenščino). Učenci izdelajo za dogodek vabila, včasih oblikujejo svojo maskoto, o dogodku poročajo za bolnišnični šolski časopis Utrinki. S skupnim sodelovanjem (o)krepimo geslo Bolnišničnih olimpijskih iger, ki pravi *Ko sodelujemo, zmagujemo*. Športni gostje so izjemna popestritev iger. Odzivi staršev, otrok in zdravstvenega osebja so zelo pozitivni.

č) ŠPORT V BOLNIŠNICI

Četrti športni dan izvedemo v juniju, ob zaključku šolskega leta. Namenjen je gibanju za razvedrilo in dobro počutje. Na bolnišničnih oddelkih je čas posvečen učenju in intenzivnemu pridobivanju ocen, zato je športna dejavnost še kako zelo dobrodošla.

Opredelitev vzgojno-izobraževalnih ciljev

Učenci se seznanijo z naravnimi oblikami gibanja in ostalimi gibalnimi spretnostmi ter jih izvajajo. Razvijajo zavedanje o svojih gibalnih zmožnostih in pridobi(va)jo zaupanje v svoje

telo. Spoznajo različne športe in znane slovenske športnike. Razvijajo, krepijo socialne veščine in zdravo tekmovalnost, se sprostijo in doživljajo pozitiven vpliv gibanja na dobro počutje.

Uresničitev športnih dejavnosti na bolnišničnih oddelkih

Dejavnosti potekajo individualno, v parih ali skupini. Učiteljice dan začnejo s pogovorom o slovenskih tradicionalnih športih in uspešnih športnikih, pomenu športa za mlade, stare, zdrave in bolne, o pomenu gibanja. V pogovor je zajeta tematika o športnih prireditvah, pomenu pravične igre, pomenu spoštovanja (so)igralcev. Sledijo igre, kot so namizni tenis, šah, odbojka, žongliranje, balinanje, metanje frizbija, pikado, vodenje žogice po poligonu, streljanje na gol, ponekod tudi Brain Gym vaje. Druge dejavnosti so še lovljenje rib – lesena igra z magneti; Dobble na temo športa, Strelastika, BrainBox na temo športa in podobno.

Na Uri Soča izvedejo mini oviratlon v organizaciji Športnega društva Oviratlon. Dogodka se udeleži nekaj učencev, ki pridejo tudi od doma. Sodelujejo pa še znani športniki, radijski in televizijski novinarji, športni trenerji, pevci. Na oddelku Službe za otroško psihiatrijo upoštevajo gibalne zmožnosti učenk, ki se zdravijo zaradi motenj hranjenja. Le-te se navdušujejo nad pajkovo mrežo, ki je namenjena spoznavanju in gibanju. Izvajajo še raztezne vaje in vaje za hrbtenico, tudi sprostitev tehnik dihanja, čuječnosti (milni mehurčki).

Evalvacija športnega dneva dejavnosti

Učenci so kljub začetnim zadržkom in nemotiviranosti ob vzpodbudi učitelja, sovrstnika, starša ali zdravstvenega osebja vendarle športno dejavni. Prvotno zadržanost hitreje odpravijo, če ne sodelujejo le individualno, temveč v paru ali skupini. Izjemno motiviranost dosežemo z obiskom športnih gostov, sicer pa tudi z igrami, ki jih izmed ponujenih, učenci izberejo sami. Pomembno je, da so na koncu vsi nasmejani, prijetno utrujeni, umirjeni in sproščeni, so tudi bolj pripravljeni in osredotočeni na nadaljnje šolsko učno delo. Strah pred šolo, strah pred govornim nastopom ali ocenjevanjem je prej bodisi premagan bodisi pozabljen bodisi se njegova intenzivnost zniža.

4. SKLEP

Šolsko delo se odvija tudi, ko je učenec v bolnišnici, če mu le-to dopušča zdravstveno stanje. O zdravstvenem stanju vedno presoja zdravnik oz. oddelčni strokovni zdravstveni tim. O tem ne odločajo bolnišnični učitelji ali starši.

Najpomembnejši cilj šolskega dela je, da bolni otrok nadaljuje s kontinuiranim šolskim učnim delom, »predvsem pa seveda v skladu s svojimi možnostmi in sposobnostmi« (Bečan, Ko naš učenec zboli, 2012). Ima pa v bolnišnični šoli med zdravljenjem zagotovo tudi določene omejitve ali dodatne prilagoditve, ki jih je potrebno upoštevati. Tovrstne prilagoditve so denimo uživanje hrane med poukom, uživanje tekočine med šolskimi dejavnostmi, omejeno, prilagojeno, neomejeno gibanje, dietno prehranjevanje in podobno.

Športna dejavnost je posebno področje. Pouka športne vzgoje v bolnišnični šoli nimamo, imamo pa športne dneve dejavnosti. Športne dejavnosti je potrebno prilagoditi vsakemu posamezniku glede na njegovo zdravstveno stanje in glede na njegove gibalne zmožnosti.

V bolnišnični šoli imamo vzgojno-izobraževalne cilje naravnane tako, da se lahko športno udejstvuje sleherni posameznik. Izberemo vsebine, metode, načine in oblike dela tako, da se vsak učenec in dijak lahko vključi v športni dan dejavnosti, da se »počutijo prijetno ter igrivo, kar jim ob drugih splošnih ciljeh omogoči psihično razbremenitev in sprostitev od naporov, ki jih prinaša ustaljen šolski ritem. Vsi učiteljevi ukrepi morajo biti naravnani k oblikovanju pozitivnih stališč do športa, podpirati morajo oblikovanje pozitivne samopodobe in prijateljskega odnosa do sošolcev« (Kovač, 2011).

Po slovenskih šolah je pouk športne vzgoje zelo zahteven, še posebej odkar je tudi pri tem predmetu pomembno pridobivanje ocen. Zagotovo je za dolgotrajno bolnega učenca marsikatera športna veščina zahtevna ali pa nedosegljiva, zaradi česar pa v posamezniku zagotovo (ob primerjanju z vrstniki) vzbuja še dodaten občutek nemoči ali nesposobnosti. V obdobju odraščanja pa to še posebej vpliva na njegovo samopodobo oz. občutek lastne vrednosti.

V bolnišnični šoli imamo športne dni dejavnosti zategadelj naravnane in prilagojene tako, da lahko sodeluje vsak posamezni otrok ali mladostnik. »Gibanje je za večino otrok z dolgotrajno boleznijo še kako priporočljivo in koristno. Velikokrat gibanje pripomore tudi k temu, da so otroci boljšega zdravja. Najslabše bi torej bilo, da so otroci kar po definiciji oproščeni športne vzgoje« (Bečan, Ko naš učenec zboli, 2012).

a) Ugotovitve in doprinos k stroki

Ugotovitve v bolnišničnih šolskih oddelkih pri izvajanju športnih dni dejavnosti kažejo, da se lahko ob ustreznih metodah in oblikah dela vsak posameznik prilagojeno giba. Kljub začetni morebitni nemotiviranosti in zadržanosti se učenec pri sodelovanju v paru ali skupini sprosti, sodeluje in je po zaključku dejavnosti zadovoljen. Če na začetku pokaže odpor, ne gre obupati. Prvotni, začetni, potreben del vztrajnosti prevzamemo mi, učitelji. Učenci so včasih pred svojimi starši bolj zadržani pri izvajanju športnih dejavnosti, kot pa v individualnem položaju ob zgolj prisotnosti učiteljice. Veliko raje in bolj motivirano sodelujejo v paru ali skupini. Učenci so velikokrat tudi zelo okorni, se nerodno gibajo, so motorično okrnjeni, nespretni ali določenih gibov sploh ne poznajo. Poleg tega so slabe volje, nejevoljni, jezni, da so se znašli v bolniški postelji. Med športno dejavnostjo pa so učenci vedrega razpoloženja, videti so veseli in zadovoljni. Razvijajo in krepijo zdravo tekmovalnost in dobro sodelovanje. Marsikdaj sklepajo prijateljske vezi in se urijo v ohranjanju le-teh. Pomembno je, da razvijajo in krepijo socialne veščine in s sodelovanjem v športni dejavnosti odpravljajo ali blažijo socialno anksioznost, prav tako strah pred ocenjevanjem, pred preizkusom znanja, pred šolskim neuspehom. Učenec premaguje svoje lastne »omejenosti« in pridobi zaupanje vase in v svoje telo. Pri športni dejavnosti se prijetno utruji, pri nadaljnjem šolskem učnem delu pa opazamo, da je veliko bolj motiviran in osredotočen na usvajanje nove učne snovi. S športno dejavnostjo krepimo vztrajnost, ki se izkaže tudi pri učenju oz. usvajanju nove učne snovi. Pomembno je,

da ga športna dejavnosti odvrne od rabe zaslonov (telefon, družbena omrežja ...) ter mu predstavlja koristno in prijetno preživljanje časa znotraj bolnišničnih zidov. Spodbudimo tudi domišljijo in ustvarjalnost otrok, saj učenci in dijaki za svoje starše, sorojence in zdravstveno osebje bolnišničnega oddelka marsikdaj pred športno dejavnostjo izdelujejo in pišejo vabila na dogodek, po opravljeni športni dejavnosti izdelajo še plakat s priporočljivimi gibalnimi vajami, o svojem športnem delovanju pišejo za bolnišnični šolski časopis Utrinki, se prelevijo v novinarje.

Sicer telovadijo zdravi in bolni otroci. Na podlagi zdravnikovega mnenja in priporočil je potrebno športne dejavnosti posameznikom le prilagoditi ali poiskati druge vrste športno dejavnost, ustrezno prilagojeno. Poiščemo vsebine, ki so v primerjavi z učnim načrtom primerljive, a nekoliko drugačne, vendar bolnemu otroku in mladostniku zagotavljajo doseganje ciljev in standardov za posamezne športne veščine. Da ne bo nezadostnih ocen prav pri športni vzgoji (Bečan, Ko naš učenec zbolí, 2012). Pri tem pa Bečanova svetuje, da lahko učiteljem športne vzgoje pri kakršnihkoli vprašanjih ali negotovostih strokovno svetujejo ustrezne institucije, kot je npr. Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani, ali pa druga strokovna združenja in skupine.

Dnevi dejavnosti v bolnišnični šoli niso le učne, športne, ampak tudi terapevtske narave. Bolnemu učencu popestrijo in osmislijo dneve v bolnišnici. Odpravijo ali vsaj omilijo njegove občutke osamljenosti, žalosti, strahu in tesnobe. Krepijo in ohranjajo njegovo življenjsko perspektivo (Bečan, 2004). Kakor skozi druge dneve dejavnosti tudi skozi športne dneve ugotavljamo posameznikova šibka področja in nadgrajujemo močna, ne nazadnje pa se na športnih dneh učenec ali dijak dotakne samega sebe, svojih globin, veliko bolje spozna svoje telo in odpravlja kakršnekoli omejenosti. Športni dnevi pozitivno prispevajo tudi k njegovi samopodobi in »so priložnost za prijetno druženje, ki premaguje stiske in strahove ter v bolnišnico prinaša smeh, za katerega pravimo, da je pol zdravja« (Bečan T. L., 2002).

Skupina učiteljic, ki pripravlja ideje za športne dni, mora biti pri pripravi le-teh zelo vztrajna, prilagodljiva, vedoželjna in razgledana. Potrebno je spremljati tudi športna tekmovanja na domačih tleh in v tujini. Ves čas se morajo tudi na tem področju izobraževati in izpopolnjevati, prebirati literaturo, obiskovati športne prireditve in podobno. Bolnišnični učitelj je najprej sam pripravljen na vseživljenjsko učenje, zaradi česar pa si glede na okoliščine in specifikko bolnišničnega pedagoškega dela tudi želi, da bi njegov učenec bolezní navkljub rastle in se razvijal. V bolnišnični šoli si namreč želimo, da bo otrok kljub zdravstvenim tegobam ostal vseskozi dejaven, sproščen, ustvarjalen in radoživ.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Bečan, T. (2002): 50 let bolnišničnega dela v Ljubljani. Zbornik OŠ Ledina – bolnišnična šola. Ljubljana: Bolnišnični šolski oddelki OŠ Ledina, 2002.
- [2] Bečan, T. (2004): Bivanje otrok in mladostnikov v bolnišnicah. Zbornik 2004, ob 50. Letnici delovanja Pediatrične klinike v Ljubljani in 10. Obletnici organiziranih prizadevanj za gradnjo nove pediatrične klinike v Ljubljani. Ljubljana. Ustanova za novo pediatrično kliniko.
- [3] Čušin Gostiša, A. (2023): Šolska kronika. Ljubljana: Bolnišnični šolski oddelki OŠ Ledina, 2023.
- [4] Kovač, M. (et al): UČNI načrt. Program osnovna šola. Športna vzgoja. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport. Zavod RS za šolstvo, 2011. https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_sportna_vzgoja.pdf Pridobljeno: 14. 11. 2023.

POVZETKI TUJIH AVTORJEV

**Amila Ahmetović
(Bosna in Hercegovina)**

SUPLEMENTI

SAŽETAK

Prema definiciji suplementi ili dodatci prehrani su sve one aktivne tvari koje se uzimaju na usta sa svrhom obogaćivanja prehrane, preveniranja bolesti, pojačavanja snage, povećavanja mišićne mase, ali uz preduvjet da nije lijek. Imajući u vidu funkcionalnu podjelu, suplementi se mogu svrstati u pojedine skupine, i to kako slijedi: za zaštitu od stresa i slobodnih radikala, za izgradnju mišićne mase, za brži i lakši oporavak, za veću izdržljivost mišića, za zaštitu od bolesti srca i krvnih žila, za zaštitu od pojave raka, za zaštitu od pojave infektivnih bolesti, za zaštitu od osteoporoze, za zaštitu od gubitka memorije i lošeg raspoloženja.

Budući da sportaši imaju veću energijsku potrošnju, znači da trebaju više hrane, ali i hranu bogatiju hranjivim tvarima. Kako se tijekom intenzivnog treninga koji se stalno ponavlja, zbog jake oksigenacije stanica i tkiva oslobađa velika količina slobodnih radikala (oko 5 – 8% ukupno utrošenog kisika pretvara se u slobodne radikale), antioksidansi moraju biti stalno prisutni, a poželjne su i njihove kombinacije. Najpopularniji suplementi su: kreatin, arginin, beta alanin, BCAA, L-glutamin, proteini i ugljikohidrati.

Emina Ajanović
(Bosna in Hercegovina)

BIOLUMINISCENCIJA

SAŽETAK

Pojavu svjetlucanja živih organizama nazivamo bioluminiscencija. Bioluminiscencija nastaje oksidacijom molekule koju zovemo luciferin uz pomoć enzima luciferaze. U savremenom svijetu okruženi smo različitim izvorima svjetlosti, od javne rasvjete do različitih svjetlećih ekrana. Noć i mrak gotovo da se i ne percipiraju u njihovim prirodnim karakteristikama, a samim time i mnogobrojne prirodne pojave koje se dešavaju noću ostaju izvan vidokruga savremenog čovjeka. U središtima velikih gradova danas je noću gotovo nemoguće razaznati zvijezde na nebu. Tako je prilično česta pojava luminiscencije živih organizama postala rijetko uočljiva pojava koju mnogi nisu nikada uočili i doživjeli. Mnoge luminiscentne bakterije žive u simbiozi s drugim morskim organizmima koji tu svjetlost koriste u razne svrhe. Luciferaza je složeni protein, a kao i ostali enzimi, specifična je samo za jednu reakciju. Aktivnost luciferaze u stanicama je prirodno regulirana, što je lako vidljivo prema prisutnosti ili odsutnosti luminiscencije i njezinom intenzitetu. Međutim, osim prirodne regulacije, na aktivnost enzima luciferaze utječu mnoge druge tvari koje možemo naći u vodi. Tako razne otpadne tvari mogu utjecati na aktivnost luciferaze, što se očituje u intenzitetu bioluminiscencije. U povoljnim uslovima, Dinophyta se namnoži u velikom broju, te voda na površini postaje crvena i ta pojava poznata je pod nazivom »crvena plima«. Kod različitih organizama, bioluminiscencija ima različite zadatke i efekte. U životnom staništu bentosnih organizama, plen je teško pronaći. U slučaju da se plen pojavi, bitno je da predator što pre reaguje i da ga, uz pomoć bioluminiscencije, privuče. Kod nekih kopnenih organizama, bioluminiscencija ima veliki značaj u oglašavanju partnera koji su u potrazi potencijalne partnerke, dok se kod nekih vrsta ova pojava javlja radi izbegavanja predatora.

EFFECTS OF EXERCISE ON THE CARDIOVASCULAR SYSTEM

ABSTRACT

Obesity is a complex disease that affects whole body metabolism and is associated with an increased risk of cardiovascular disease (CVD) and Type 2 diabetes (T2D). Physical exercise results in numerous health benefits and is an important tool to combat obesity and its co-morbidities, including cardiovascular disease. Exercise prevents both the onset and development of cardiovascular disease and is an important therapeutic tool to improve outcomes for patients with cardiovascular disease. Cardiovascular disease (CVD) is the leading cause of morbidity and mortality worldwide. CVD encompasses a wide range of conditions that affect the heart and vasculature including arrhythmias, dilated, hypertrophic, or idiopathic cardiomyopathies, heart failure and atherosclerosis. There are several risk factors leading to the development and progression of CVD, but one of the most prominent is a sedentary lifestyle. Regular physical exercise is associated with numerous health benefits to reduce the progression and development of obesity, T2D, and CVD.

Several previous studies have investigated the effects of diet and exercise, independently or in combination, on metabolic and cardiovascular health and have determined that diet, exercise, or a combination of diet and exercise induces weight loss, decreases visceral adiposity, lowers plasma triglycerides, plasma glucose, HDL levels, and blood pressure. Many short-term effects take place during physical activity, including:

- Faster heart contractions. This leads to an increased heart rate and increased circulation, which gets oxygenated blood to your muscles quicker.
- More forceful heart contractions with each heartbeat, which leads to a greater amount of blood being pumped throughout the body.

Long term effects include:

- Decreased resting heart rate, which means your heart doesn't have to beat as often to circulate blood.
- Improved ability to draw in deeper and longer breaths, and take fewer breaths.
- Reduced risk of heart disease.

PREVENCIJA KIČMENOG STUBA – KIFOZA KOD DECE PREDŠKOLSKOG UZRASTA

REZIME

Kifoza je deformitet kičmenog stuba koji se javlja kod dece predškolskog uzrasta. Ova deformacija karakteriše povećano zaobljenje leđa u predelu gornjeg ili donjeg dela kičme. Dečjakifoza se može javiti u sled različitih faktora kao što su nepravilan rast kičmenih pršljenova, mišićna neravnoteža ili slabost mišića leđa. Ova stanja mogu voditi ka nepravilnom držanju tela i postepeno prouzrokovati formiranje kifoze. U većini slučajeva, dečja kifoza je bezbolna i ne zahteva specifično lečenje. Međutim, u koliko dečja kifoza postane izražena i počne da ometa normalno funkcionisanje deteta, lekarska intervencija može biti neophodna. Fizikalna terapija, vežbe jačanja leđnih mišića i nošenje ortopedskih pomagala mogu pomoći u korekciji kifoze kod dece. Važno je da se stanje redovno prati i konsultuje sa pedijatrom ili specijalistom za kičmu kako bi se osiguralo pravilno rast i razvoj kičmenog stuba.

Vrtići imaju ključnu ulogu u fizičkom razvoju dece, uključujući pravilan razvoj kičmenog stuba. Krozi pravne aktivnosti, vežbe i igre koje nude, vrtići mogu obezbediti pravilno držanje tela i ojačati leđne mišiće deca, što može pomoći u korekciji kifoze. Važno je da vrtići imaju stručno osoblje koje je obučeno za prepoznavanje i tretman ranih znakova kifoze kod dece. Rana prevencija, intervencija i pravilno usmeravanje mogu biti ključni za održavanje dobrog zdravlja kičmenog stuba. Roditelji takođe treba da budu svesni značaja vrtića u prevenciji i korekciji kifoze. Redovna komunikacija sa vaspitačima i edukacija roditelja o pravilnom držanju tela mogu biti od velike pomoći u sprečavanju ili regulisanju razvoja kifoze kod dece predškolskog uzrasta.

KLJUČNE REČI: kifoza, deformitet kičmenog stuba, deca predškolskog uzrasta, prevencija, razvoj

PREVENTION OF THE SPINE - KYPHOSIS IN PRESCHOOL CHILDREN

ABSTRACT

Kyphosis is a spinal deformity that occurs in preschool-aged children. This deformity is characterized by an increased curvature of the back in the upper or lower part of the spine. Childhood kyphosis can result from various factors such as irregular vertebral growth, muscle imbalance, or back muscle weakness. These conditions can lead to poor posture and gradually cause kyphosis to develop. In most cases, childhood kyphosis is painless and does not require specific treatment. However, if childhood kyphosis becomes pronounced and begins to interfere with a child's normal functioning, medical intervention may be necessary. Physical therapy, back muscle strengthening exercises, and the use of orthopedic aids can help correct kyphosis in children. It is important to regularly monitor the condition and consult with a pediatrician or spine specialist to ensure proper spinal growth and development. Preschools play a crucial role in the physical development of children, including the proper development of the spine. Through appropriate activities, exercises, and games they provide, preschools can ensure proper body posture and strengthen children's back muscles, which can help correct kyphosis. It is important for preschools to have trained staff capable of recognizing and treating early signs of kyphosis in children. Early prevention, intervention, and proper guidance can be essential for maintaining good spinal health. Parents should also be aware of the importance of preschools in preventing and correcting kyphosis. Regular communication with teachers and educating parents about proper posture can be of great assistance in preventing or regulating the development of kyphosis in preschool-aged children.

KEYWORDS: kyphosis, spinal deformity, preschool-age children, prevention, development

**Ivana Anisijević
(Srbija)**

NEGOVANJE ZDRAVIH NAVIKA: PROMOCIJA DOBROG ZDRAVLJA U RANOM DEČIJEM UZRASTU

REZIME

Zdrava ishrana i zdrav životni stil su ključni faktori za očuvanje optimalnog zdravlja. Pravilna ishrana podrazumeva uravnotežen unos hranljivih materija, uključujući voće, povrće, integralne žitarice, proteine, i zdrave masti. Ishrana bogata antioksidansima, vitaminima i mineralima podržava imunološki sistem i smanjuje rizik od hroničnih bolesti. Loša ishrana tokom odrastanja povećava rizik od gojaznosti, visokog pritiska, dijabetesa i srčanih oboljenja. Zdrava hrana i fizičke aktivnosti su bitne za rast i razvoj i prevencija su od hroničnih bolesti. Pametan odabir hrane i bavljenje sportom imaju slične uticaje na zdravlje dece.. Za decu, biti fizički aktivan znači igrati se. Fizički aktivno dete potpomaže svom fizičkom, mentalnom i emocionalnom zdravlju. Na taj način dete jača svoje kosti i mišiće. Jača svoje srce i pluća. Kada dete izvodi fizičke aktivnosti ono je i u mogućnosti da ih izvodi sa drugom decom i tako jača socioemocionalni status.

KLJUČNE REČI: zdrave navike, zdravlje dece predškolskog uzrasta, ishrana, fizičke aktivnosti, socioemocionalni razvoj

CULTIVATING HEALTHY HABITS: PROMOTING GOOD HEALTH IN EARLY CHILDHOOD

ABSTRACT

Healthy nutrition and a healthy lifestyle are essential factors for preserving optimal health. Proper nutrition involves a balanced intake of nutrients, including fruits, vegetables, whole grains, proteins, and healthy fats. Healthy habits are the building blocks of lifelong well-being for children. Poor nutrition during early years is associated with an increased risk of obesity, hypertension, diabetes and coronary heart disease. Healthy eating and physical activity are important for growth and development and to prevent chronic health conditions. Eating smart and being active have similar effects on childrens health. For kids, exercise means playing and being physically active. In addition to nutrition, physical activity plays a significant role in maintaining health. Staying physically active can help you promote and maintain good mental health and emotional wellbeing in many ways. In that way, children will develop healthy bones, muscles and joints. They will develop healthy heart and lungs. And when children do physical activity with you or other people, it can be a great way for them to build relationships in your family and community. It can also help them develop language, social and communication skills.

KEYWORDS: healthy habits, early childhood health, nutrition, physical activity, social and emotional development

**Uma Atlić
(Bosna in Hercegovina)**

ZASLADITE SVOJE ZNANJE: KAKO ŠEĆER UTIČE NA VAŠE TIJELO

SAŽETAK

Šećer je glavni izvor energije za naše tijelo. Međutim, pretjerano konzumiranje šećera može dovesti do naglog skoka i pada nivoa šećera u krvi, što može uzrokovati umor i loše raspoloženje. Preterana konzumacija šećera može dovesti do povećanja tjelesne težine. Šećer sadrži prazne kalorije, što može doprinijeti gojaznosti i povećanju rizika od dijabetesa. Konzumiranje velike količine šećera može dovesti do zavisnosti. Mozak reaguje na šećer na sličan način kao na droge, što može dovesti do želje za još većom količinom slatkiša. Prekomerna konzumacija šećera može povećati rizik od raznih zdravstvenih problema, uključujući srčane bolesti, zubni karijes, i visok krvni pritisak. Važno je obratiti pažnju na unos ovog slatkog sastojka. Postoji nekoliko jednostavnih načina da smanjite unos šećera u ishrani. To uključuje čitanje deklaracija na proizvodima, zamjenu gaziranih pića i slatkiša zdravijim alternativama, i postepeno smanjenje dodatog šećera u ishrani. Umesto da se oslanjate na šećer za slatkoću, možete se okrenuti zdravijim alternativama poput meda, stevije, ili voća. Ove prirodne zaslađivače mogu zadovoljiti vašu potrebu za slatkim, bez negativnih efekata šećera. Šećer može biti sladak, ali može imati i gorak uticaj na vaše zdravlje. Važno je biti svestan posljedica prekomjernog konzumiranja šećera i pronaći balans u ishrani. Razmislite o svojim navikama i učinite korake ka zdravijem načinu ishrane.

Marija Babić
(Srbija)

ISHRANA I KREATIVNOST: KAKO INSPIRISATI DECU DA VOLE VOĆE I POVRĆE

REZIME

Svakodnevnim obrocima koje nudimo deci praktično određujemo njihovu budućnost: da li će biti skloni gojaznosti, češćem oboljevanju, ili će biti dinamične osobe koje prepoznaju svoje potrebe i time bivaju nagrađene kvalitetnijim zdravljem i životom. Ishrana dece može biti sjajna aktivnost za sticanje dobrih prehrambenih navika koja može velikim delom uticati na zdravlje.

KLJUČNE REČI: ishrana dece, zdrav obrok

NUTRITION AND CREATIVITY: HOW TO INSPIRE CHILDREN TO LOVE FRUITS AND VEGETABLES

ABSTRACT

With the daily meals we offer to children, we practically determine their future: whether they will be prone to obesity, more frequent illness, or will they be dynamic people who recognize their needs and thus be rewarded with better health and life. Feeding children can be a great activity for acquiring good eating habits that can greatly affect health.

KEYWORDS: children's nutrition, healthy meals

ZNAČAJ I OBLICI PREVENTIVNOG VEŽBANJA U VRTIĆU

REZIME

Dece predškolskog uzrasta kreće se veći deo dana, što mu je i potrebno za pravilan rast i razvoj. U ovom periodu razvija se koštano-vezivni mišićno- nervni sistem.

Nedostatak fizičke aktivnosti kod dece postaje zabrinjavajuća činjenica koja prouzrokuje loše zdravstveno stanje tokom čitavog života. Problemi koji se danas najčešće javljaju su deformiteti kičmenog stuba poput kifoze i skolioze ili ravna stopala.

Upravo zbog toga veoma je važno da se u vrtiću sprovodi preventivno vežbanje - fizičko vežbanje koje je usmereno na borbu protiv uzroka koji dovode do poremećaja normalnog uspravnog stava naziva, a koje prema mišljenju stručnjaka (fizijatar, ortopeda, kineziologa) mora biti svakodnevno kako bi se kod dece formirala navika pravilnog držanja tela, obezbedila pokretljivost u svim zglobovima, osiguralo angažovanje svih mišića i učvrstilo zdravlje tokom celog života.

KLJUČNE REČI: Pravilan rast i razvoj, Nedostatak fizičke aktivnosti, Loše zdravstveno stanje, Deformiteti kičmenog stuba, Preventivno vežbanje, Navika pravilnog držanja tela, Angažovanje mišića, Učvršćivanje zdravlja

IMPORTANCE AND FORMS OF PREVENTIVE EXERCISE IN PRESCHOOL

ABSTRACT

Preschool-age children are active for most of the day, which is necessary for their proper growth and development. During this period, the musculoskeletal and neuromuscular systems develop. The lack of physical activity in children has become a concerning fact that leads to poor health throughout life. Common issues today include spinal deformities such as kyphosis and scoliosis, as well as flat feet.

This is why it is essential to implement preventive exercise in preschools, which is focused on combating the causes of abnormal posture development.

According to experts (physiatrists, orthopedists, kinesiologists), it should be conducted daily to instill a habit of proper body posture, ensure joint mobility, engage all muscles, and promote lifelong health.

KEYWORDS: Proper growth and development, Lack of physical activity, Poor health condition, Spinal deformities, Preventive exercise, Habit of proper body posture, Muscle engagement, Health maintenance throughout life.

UTICAJ MIKROPLASTIKE NA ZDRAVLJE

SAŽETAK

Plastika je do danas postala nezamjenjiv materijal u svakodnevnom životu ljudi. Velika proizvodnja plastike rezultira i velikom količinom otpada koji završava u okolišu i razgrađuje se na čestice plastike, koje su obično manje od 5 milimetara – mikroplastiku. Sva mikroplastika može se podijeliti na primarnu i sekundarnu. Primarna mikroplastika čini između 15-31% mikroplastike u morima, a glavni izvori su trošenje sintetičke odjeće tj. odjeće od reciklirane plastike, trošenje automobilskih guma te proizvodi za njegu lica i tijela (najčešće proizvodi za piling i zubne paste sa granulama). Sekundarna mikroplastika nastaje razgradnjom većih komada plastike kao što su vrećice, boce i ribarske mreže i čini 69-81% mikroplastike u morima. Prema UN-u u morima se nalazi 51 trilion čestica mikroplastike, 500 puta više nego što je zvijezda u našoj galaksiji. Mikroplastiku mogu progutati morske životinje te ona tako ulazi u prehrambeni lanac i dospijeva u hranu ljudi. Pronađena je u zraku, hrani, piću, uključujući pivo, med, so, šećer i vodu iz česme. Tako na primjer plastična kesica čaja u kipuću vodu oslobađa čak oko 11 milijardi plastičnih komadića mikro i nano veličine u jednu šoljicu pri temperaturi od 95° C. To je puno više mikroplastike nego kod kuhinjske soli, koja ima relativno visok sadržaj mikroplastike. Ipak, mogućnost unosa mikroplastike putem hrane je manja u poređenju s unošenjem putem odjeće, plastičnih ambalaža, različitih građevinskih materijala i kuhinjskih aparata. Unesene čestice mikroplastike mogu se taložiti u različitim organima te izazvati niz poremećaja, kao što su hronični bronhitis, oksidativni stres, poremećaji u radu nervnog i endokrinog sistema, endometrioza, neplodnost, različite bolesti jajnika, testisa, jetre, bubrega, crijeva, oštećenje imuniteta i u krajnjem slučaju pojava tumora. Pojedine čestice čak mogu proći kroz krvno-moždanu barijeru, visokoselektivnu propusnu barijeru neophodnu za normalnu funkciju neurona i ključnu za održavanje potrebne homeostaze i zaštitu mozga od toksina.

Kako bi se nadopunile informacije o uticaju mikroplastike na čovjeka potrebno je provesti dodatna istraživanja, ali ono što sigurno znamo je da ako u sastavu proizvoda piše da sadrži polietilen, polipropilen, polipropilen tereftalat, najlon, polimetil metakrilat ili akrilate, onda možemo biti sigurni da u rukama imamo zagađivača.

Ena Demirović
(Bosna in Hercegovina)

ORGANSKA HRANA / ORGANIC FOOD

ABSTRACT

In recent years, there has been an increased level of worry among consumers regarding the quality and safety of conventional food. This concern caused a growing demand for organically grown food, which is generally perceived as being healthier and safer.

There appears to be a slightly higher vitamin C content in organically grown leafy vegetables and potatoes. Additionally, some organic leafy and root vegetables seem to have lower nitrate levels compared to their conventional counterparts, although the debate on whether dietary nitrate poses a threat to human health continues. Some studies have shown positive outcomes associated with increased organic food consumption, including reduced incidence of infertility, allergic sensitization, pre-eclampsia, high BMI, and non-Hodgkin lymphoma. It's important to emphasize that the "organic" label does not automatically guarantee safety - organic food presents certain risks to human health due to the potential for contamination with *Escherichia coli* and *Salmonella*. It's also essential to recognize that the use of pesticides in agriculture is a matter of concern. Neem oil, a permitted pesticide in organic production, can be highly toxic to bumblebees even in small doses. Among common pesticides used in organic farming, only andiroba appears to be non-toxic to bees, but it is still harmful to their larvae, as indicated by research from 2015.

IN VITRO FERTILIZACIJA (IVF, ICSI)

SAŽETAK

Neplodnost je stanje u kojem muškarac i žena ne uspijevaju ostvariti željenu trudnoću tokom najmanje 12 mjeseci redovitih i nezaštićenih spolnih odnosa. Danas predstavlja veliki zdravstveni problem koji zahvata 10-15% parova reproduktivne dobi. Posljednjih godina neplodnost je u stalnom porastu, najviše zbog sve kasnijeg osnivanja obitelji i odgađanja rađanja, ali i sve lošije kvalitete spolnih stanica. Uzroci neplodnosti dijele se na muške, ženske i zajedničke faktore, ali uzrok može ostati i nepoznat.

IVF je metoda koja se primarno koristi za liječenje ženske neplodnosti, dok se za liječenje teških oblika muške neplodnosti primjenjuje ICSI. IVF je prvi put uspješno izveden 1978. godine u Engleskoj, gdje je iz prirodnog ciklusa rođena Louise Brown. Tri godine kasnije u SAD-u, rođeno je prvo dijete IVF-om čiji je postupak uključivao oocitu dobivenu kontrolisanom stimulacijom jajnika.

IVF je najznačajnija metoda potpomognute oplodnje koja se danas primjenjuje u čak 70 % svih uzroka neplodnosti. Ova metoda zaobilazi jajovode te se spajanje spolnih stanica odvija izvan tijela žene. Najčešće indikacije za njezinu primjenu su: patologija jajovoda, endometrioza (III i IV stadija), recidiv endometrioma, blaža do srednja muška neplodnost, idiopatska neplodnost, prethodno neuspješno liječenje i dob žene >35 godina.

ICSI je primarno namijenjen za liječenje teških oblika muške neplodnosti, a uključuje ubrizgavanje jednog spermija u citoplazmu jajne stanice. ICSI je indiciran u bolesnika s niskom koncentracijom spermija (95%), spermalnom autoimunosti, nepravilnom interakcijom jajne stanice i spermija te opstruktivnoj azoospermiji. Također, primjenjuje se kod parova kod kojih liječenje standardnim IVF-om nije bilo uspješno.

Olena Doroghazi
(Srbija)

KAKO O EMOCIONALNOM ZDRAVLJU DECE U PREDŠKOLSKOM UZRASTU MOŽE DOPRINETI RAD VASPITAČA

REZIME

Dobar vaspitač se prepoznaje, pre svega, po tome što mu njegov posao predstavlja zadovoljstvo. On voli decu i dobro se oseća u njihovom društvu, poštujući u svakom od njih jedinstvanu ljudsku ličnost koja se razvija. Iako ima sasvim izgrađen stav prema određenim oblicima ponašanja, on prihvata svako dete i ima razumevanja za njegove postupke. Svoja osećanja prema deci dobar vaspitač izražava tonom kojim se obraća, izrazom lica i putem reči koje koristi.

Vaspitač je naročito predusretljiv i osetljiv na dečije potrebe i očekivanja prema njemu i rado je spreman da im udovolji. U njemu dete nalazi osobu spremnu da mu uzvрати pozitivne emocije, da mu na osmeh odgovori osmehom, pomiluje ga, zagrlji, uteši, uzme u naručje ...

KLJUČNE REČI: vaspitač, zadovoljstvo, deca, razumevanje, osećanja

HOW CAN THE WORK OF PRESCHOOL TEACHERS CONTRIBUTE TO THE EMOTIONAL HEALTH OF CHILDREN IN PRESCHOOL AGE?

ABSTRACT

A good educator is recognized, above all, by the fact that their job brings them satisfaction. They love children and feel comfortable in their company, respecting the unique human personality that is developing in each of them. Although they have a well-established attitude towards certain behaviors, they accept every child and have understanding for their actions. A good educator expresses their feelings towards children through the tone of their address, facial expression, and the words they use.

An educator is particularly considerate and sensitive to the needs and expectations that children have towards them, and is willingly ready to meet them. In them, a child finds a person ready to reciprocate positive emotions, to respond to their smile with a smile, to caress them, hug them, comfort them, and take them in their arms.

KEYWORDS: Educator, Satisfaction, Children, Understanding, Feelings

UTJECAJ MIRISA NA ČOVJEKA

SAŽETAK

Osjet mirisa često uzimamo „zdravo za gotovo“, ne razmišljajući koliko je doista važan za zdravlje, raspoloženje i spoznavanje svijeta koji nas okružuje. Istančanost njuha ne samo što nam pomaže u trenutačnom snalaženju u okolišu, nego je i svojevrsan vremeplov jer su mirisi snažno povezani s onime što pamtimo. Određeni mirisi, bilo ugodni ili neugodni, pobuđuju sjećanja na ljude, mjesta i doživljaje iz prošlosti. Već dugo se istraživači širom svijeta bave pitanjem što se tačno događa u mozgu uslijed mirisnog podražaja. Neki smatraju da je osjetilo mirisa povezanije s hipokampusom – dijelom mozga koji je bitan za pamćenje i emocije – više nego bilo koje drugo osjetilo (vid, sluh, okus, dodir, itd.), a nova studija to potvrđuje. Neki mirisi, posebice vanilija i ruža, gotovo su univerzalno omiljeni. Djeluju kao opuštajući pojačivači raspoloženja. Ovi ugodni mirisi poboljšavaju naše raspoloženje, ali, ponekad i narušavaju našu prosudbu. Neki ugodni, ali reski mirisi, poput paprene metvice i limuna, dokazano je, izoštravaju rasuđivanje, poboljšavaju radne performanse i povećavaju budnost. Miris privlačnosti je vrlo važan element privlačnosti, pogotovo kada je riječ o osjećaju određene hemije s nekom osobom. Mnogobrojna istraživanja potvrđuju da ljudi podsvjesno pokupe feromone potencijalnih partnera (hormone koji mogu putovati izvan tijela i otkrivaju se mirisom). Odvojena studija iz 2014. upućuje na to da čak tri četvrtine žena koje pate od migrena uzrokovanih raznim mirisima, tvrde da je najčešći okidač parfem. Popis štetnih sastojaka u parfemima sadrži kemikalije poput formaldehida, toluena, metilen klorida, benzaldehida i ftalata. Spomenute kemikalije mogu prouzročiti čitav niz štetnih posljedica, koje zahvaćaju respiratorne organe, jetru, bubrege, živčani sustav i reproduktivne organe. Umjetnih mirisa ima i u osvježivačima prostora, kozmetici, omekšivačima rublja, deterdžentima za pranje rublja, mirisnim svijećama.... Parfemi i ostali mirisni proizvodi sadrže prirodne mirisne esencije, no samo u tragovima te da je u parfemima puno više sintetičkih kemikalija koje se ne navode u deklaracijama. Mogu poremetiti funkciju endokrinog sustava, a neka su ih istraživanja povezala s neplodnošću i razvojem nekih vrsta karcinoma.

Oliver Erős
(Srbija)

ZDRAV NAČIN ŽIVOTA: KLJUČ ZA OMLADINU

REZIME

U današnjem brzom svetu, promocija zdravog načina života među mladima je od suštinskog značaja. Ovaj članak ističe značaj usvajanja zdravih navika i njihov dubok uticaj na fizičko, mentalno i emocionalno blagostanje mladih osoba.

KLJUČNE REČI: Ishrana, Fizička aktivnost, Mentalno zdravlje, Svest o zavisnostima, Preventivna zdravstvena zaštita

HEALTHY LIFESTYLE: KEY FOR YOUTH

ABSTRACT

In today's fast-paced world, promoting a healthy lifestyle among the youth is paramount. This article highlights the significance of adopting healthy habits and its profound impact on the physical, mental, and emotional well-being of young individuals.

KEYWORDS: Nutrition, Physical Activity, Mental Health, Addiction Awareness, Preventive Healthcare

Timea Fenjsaroši Fekete
(Srbija)

AKTIVAN POČETAK ZA ZDRAVE DECE

REZIME

Deca raste i razvijaju. Najintenzivniji period u razvoju je od 5 do 7 godina. u ovaj doba dete upoznaje sebe i svet oko sebe. Da bi dete imalo zdrav život neophodne su mu fizičke aktivnosti. Kvalitetan san je neophodan, a naročito je važan u dečjem uzrastu.

KLJUČNE REČI: zdravlje, pokret, kretanje, razvoj, sport

AN ACTIVE START FOR HEALTHY CHILDREN

ABSTRACT

Children grow and develop. The most intensive period in development is from 5 to 7 years old. At this time, the child gets to know himself and the world around him. In order for a child to have a healthy life, he needs physical activities. Quality sleep is necessary, and it is especially important in children's age.

KEYWORDS: health, movement, movement, development, sport

Haris Hafizović
(Bosna in Hercegovina)

ISHRANA, TRENING I ZDRAVLJE

SAŽETAK

Održavanje uravnotežene prehrane je ključno za cjelokupno zdravlje. Osigurava potrebne hranjive tvari, vitamine i minerale. To također pomaže za smanjivanje rizika od hroničnih bolesti kao i poboljšanje mentalnog zdravlja. Kardiovaskularne vježbe su odlične za poboljšanje zdravlja srca i sagorijevanje kalorija. Npr. Trčanje, vožnja bicikla itd. Trening snage pomaže u izgradnji mišićne mase i povećanje gustine kostiju. Fleksibilnost i ravnotežna vježbe istezanja poboljšavaju fleksibilnost te sprečavaju povrede i potiču na opuštanje. Ono što je značajno još u balansu ovih stavki jeste miran i redovan san od najmanje 7 sati. Hidratacija je također važna stavka te se preporučuje minimalno 8 čaša vode dnevno. Povezanost između redovne ishrane, vježbanja i mentalnog zdravlja je evidentna. Istraživanja su pokazala da namirnice poput vitamina D i složenih ugljikohidrata mogu pomoći u regulaciji neurotransmitera koji utiču na naše raspoloženje.

Senadin Halilčević
(Bosna in Hercegovina)

THE IMPACT OF WATER ON THE HUMAN BODY

ABSTRACT

Water, which humans have admired and nurtured since ancient times, is, unlike other natural phenomena, inseparable from humanity itself. Among the various elements that surround humans on Earth, water alone appears almost everywhere – as perfect, fertile, and unique. Most likely, this is the source of its spiritual symbolism as the origin of life, a means of purification, and a means of renewal. The miraculous life of water never disappears from the Earth's surface, and its continuous movement, from the gaseous state as vapor to the liquid and solid states in the form of snow and ice, gives it vitality. Through its movement in the hydrological cycle, water also participates in chemical reactions with atmospheric gases, rocks, plants, and various substances, whether of natural or anthropogenic origin. Here, by anthropogenic substances, we mean pollutants that enter the atmosphere from various sources.

There are countless key reasons why water is essential for health and why it is important to drink water: Aids in saliva production: Water is the main component of saliva, which also includes small amounts of electrolytes, mucus, and enzymes. It is essential for breaking down solid food and maintaining a healthy mouth. The body usually produces enough saliva with regular fluid intake, but saliva production may decrease due to aging or certain medications or therapies. Regulates body temperature: Maintaining hydration is crucial for regulating body temperature as the body loses water through sweating during physical activities and in warm environments. Sweat keeps the body cool, but body temperature will rise if lost water is not replenished because the body loses electrolytes and plasma when dehydrated. Protects tissues: Water consumption helps lubricate and cushion joints, protecting cartilage, spinal cord, and tissues. It aids in reducing discomfort during physical activities caused by conditions such as arthritis. And many more very beneficial reasons why drinking water is a must for humans. And not just any water, but drinking clean water will keep us concentrated on our work, job, studying, we will stay more fit, likely to be less ill. And even so, water does prevent illness, regulates our body temperature, protects our tissues, maximizes our physical activity, our mental and physical strength. Also, it helps absorb nutrients, maintains our skin more beautiful. These are just a few very beneficial facts. Water is literally created to help people in every possible way of living.

Lejla Halilović
(Bosna in Hercegovina)

EMBRACING ECO-FRIENDLY FOOD CHOICES FOR A SUSTAINABLE FUTURE

ABSTRACT

As environmental concerns intensify globally, the role of individual choices in shaping a sustainable future becomes increasingly significant. My theme explores the concept of eco-friendly or sustainable food, emphasizing practices that minimize the ecological impact of food production, distribution, and consumption. Key components include organic farming, local and seasonal produce, waste reduction, plant-based diets, and sustainable seafood choices. The article highlights the impact of individual choices on promoting environmental responsibility and supporting local farmers and communities. It discusses challenges and opportunities in adopting eco-friendly food practices, emphasizing the power of collective action. Ultimately, my theme advocates for a shift towards eco-friendly food choices as a crucial step in building a more sustainable and resilient food system that nourishes both individuals and the planet.

Ibrahim Hasanović
(Bosna in Hercegovina)

ARTIFICIAL SWEETENERS

ABSTRACT

This paper focuses on research regarding artificial sweeteners, their usage, and their impact on humans. The main aim of this paper is to educate about artificial sweeteners and emphasize the importance of adhering to recommended doses.

Today, there are various sweeteners, most of which have not gained widespread use because they do not meet the criteria of an ideal sweetener. With increasing awareness of the dangers of white sugar, the consumption of sugar substitutes is on the rise, and the market offers a variety of artificial and natural sweeteners.

The research's conclusion emphasizes the importance of consumers being informed about the food additive they are using, making the right choice, and being aware of the possible consequences of its use. The most important aspect of using sweeteners is the quantity. The availability of various safe sweeteners in the market is a consumer privilege as it allows the choice of sweeteners according to individual needs and preferences. The price of the product should not be the deciding factor in the choice, but rather research and education.

ALL ABOUT NUTS!

SAŽETAK

Orašasti plodovi su neverovatno zdravi i ukusni i zahvaljujući svojim superhranljivim svojstvima mogu postati idealna grickalica ili dio ukusnog obroka. Orašasti plodovi smanjuju stres. Naime, orašasti plodovi sadrže sastojke koji uspješno pobjeđuju sastojke koje proizvodi naše tijelo dok se nosi sa stresom. To je jako dobra vijest jer je poznato da stres uništava zdravlje, ali zdrave grickalice naši su saveznici. Lješnjaci, bademi, orasi, tačnije gotovo svi orašasti plodovi pridonose zdravlju srca. To je dokazalo i nekoliko istraživanja. Zdrave grickalice sadrže tzv. zdravi kolesterol koji ima zaštitnu ulogu u pogledu srca i krvnog sistema. Osim zdravih kolesterola, orašasti plodovi imaju i aminokiseline koje također pridonose zdravlju srca i krvnog sistema. Prehrana bogata pistacijama može pružiti zaštitu od raka pluća, pokazalo je veliko američko istraživanje. Znanstvenici pojašnjavaju kako se pravo blago krije u vrsti vitamina E koji se pokazao kao ključna zaštita od karcinoma. Ali znanstvenici napominju da su potrebna i dodatna istraživanja. Šaka oraha dnevno tjera loš kolesterol! Naime, jedno američko istraživanje dokazalo je da redovita konzumacija oraha uistinu djeluje na nezdravi kolesterol i to tako što ga postupno smanjuje. Upravo zato orah je poželjna namirnica kod ljudi koji imaju problema s kolesterolom. Brazilski orah koji sadrži selen može pružiti određenu zaštitu od uznapredovalog raka prostate, pokazuje jedno istraživanje. Uočeno je da muškarci s visokim razinama selena pružaju bolji otpor stanicama karcinoma. Zahvaljujući zdravoj dozi vitamina E, većina orašastih plodova smatra se i superhranom za mozak. Zahvaljujući svojim sastojcima, orašasti plodovi mozak održavaju mladim i funkcionalnim pa nema problema s pamćenjem i koncentracijom. Dokazano je i da orasi mogu poboljšati radnu memoriju! Za muškarce koji žele osnovati obitelj, orašasti plodovi su imperativ! Naime, dokazano je da orah može imati utjecaj na kvalitetu sperme. Pistacije pak mogu igrati ulogu u smanjenju erektilne disfunkcije, otkriva nekoliko istraživanja.

KAKO HRANA UTIČE NA MOZAK?

SAŽETAK

Postoji izreka da smo ono što jedemo. Naučno je dokazano da poboljšanje prehrane može pomoći i poboljšati raspoloženje, te obezbijediti više energije za svakodnevne aktivnosti. Prilikom konzumiranja određenog obroka, oslobađa se serotonin - hemikalija u mozgu koja može djelovati u velikoj mjeri na raspoloženje. Konzumiranje hrane koja sadrži esencijalnu aminokiselinu poznatu kao triptofan može pomoći tijelu da proizvodi više serotonina. Namirnice, uključujući losos, jaja, špinat i sjemenke su među onima koje pomažu prirodnom povećanju serotonina. Osim toga, važni su i proteini (iz hrane kao što su riba, govedina, piletina, ćuretina, tofu, grah, jaja i nezaslađeni jogurt) koji povećavaju nivo dopamina i noradrenalina, hemikalija u mozgu koje igraju ulogu u raspoloženju, motivaciji i koncentraciji.

Voće i povrće sadrži mnogo minerala, vitamina i vlakana koja su potrebna za održavanje psihičkog i fizičkog zdravlja. Svakodnevno korištenje raznolikog voća i povrća različitih boja podrazumijeva dobar raspon hranljivih materija. Omega-3 masne kiseline se mogu povezati sa nižom frekvencijom depresije. Unos omega-3 masnih kiselina pridonose sjemenke, meso skuše, lososa, srdele te riblje ulje. Ugljikohidrati su glavni izvor energije za naše stanice i pomažu boljoj koncentraciji i usredotočenosti. Mozak koristi 20% od ukupne dnevne energetske vrijednosti koju moramo osigurati našem tijelu. Poznato je da nedovoljna količina glukoze u krvi dovodi do hipoglikemije i stvara osjećaj slabosti i umora.

Zaključujemo da hrana koju jedemo vrlo često ima veliki učinak na naše raspoloženje. Kada smo gladni, obično smo i nervozni. Sa druge strane prejedanje, ne samo da se loše odražava na figuru nego i na psihičko stanje, osjećaj krivnje pa čak i tuge. Ipak, za mnoge sastojke iz hrane se zna da mogu poboljšati ili pogoršati raspoloženje. Slično tome, meta-analiza iz 2018. sugerise da velika konzumacija mesa može biti povezana s rizikom od razvoja depresije. Međutim, u ovom trenutku postoji toliko mnogo različitih faktora povezanih s depresijom da nije moguće tačno odrediti koliko određena hrana ili način ishrane ima učinak u tome. Ako se ne unosi dovoljna količina tečnosti, javljaju se simptomi u obliku poteškoća sa koncentrisanjem ili jasnim razmišljanjem. Ako se ne unosi dovoljna količina tečnosti, javljaju se simptomi u obliku poteškoća sa koncentrisanjem ili jasnim razmišljanjem. Nedostatak folne kiseline izaziva pad serotonina (tzv. hormon sreće) pa samim tim može doći do pada raspoloženja. Vitamini B kompleksa imaju pozitivan učinak na zdravlje nervnog sistema. Prije svega, u obliku su folne kiselina koje ima jako mnogo u zelenom lisnatom povrću.

Kofein, koji se nalazi u kafi, koli i energetskim pićima, često se naziva drogom: djeluje kao stimulans i može povećati osjećaj budnosti i spriječiti efekte umora. Određene namirnice i jela negativno djeluju na razine glukoze i inzulina, što posljedično dovodi do lošeg raspoloženja i umora. Međutim, može se dogoditi da neki od učinaka kofeina zapravo 'normaliziraju' niže razine budnosti koje osjećaju redovni korisnici koji tog dana nisu konzumirali dovoljno kofeina. Previše kofeina, posebno kod ljudi koji nisu navikli na njega, može uzrokovati štetne efekte razdražljivosti i glavobolje.

Uravnotežena prehrana koja će organizmu u svakom trenutku osigurati dovoljne količine ugljikohidrata (posebice složenih, škrobnih), (esencijalnih) aminokiselina, masti (s naglaskom na višestruko nezasićene omega masne kiseline, temelj je za optimalnu razinu energije, svakodnevno funkcioniranje i dobro raspoloženje. Zeleni čaj ima smirujući učinak te eliminiše stres nakupljen u organizmu. Rezultati istraživanja provedenog u Japanu pokazali su da nekoliko šolja zelenog čaja dnevno snižava razinu stresa i do 20%. Osim što blagotvorno utječe na raspoloženje, zeleni čaj jača imunitet te štiti organizam od infekcija i brojnih bolesti.

HOW DOES FOOD AFFECT THE BRAIN?

ABSTRACT

There is a saying that we are what we eat. It has been scientifically proven that improving nutrition can also help improve mood and provide more energy for daily activities. When you eat a certain meal, serotonin is released - a chemical in the brain that can greatly affect mood. Eating foods that contain an essential amino acid known as tryptophan can help the body produce more serotonin. Foods including salmon, eggs, spinach and seeds are among those that help increase serotonin naturally. In addition, protein (from foods such as fish, beef, chicken, turkey, tofu, beans, eggs and unsweetened yogurt) is also important, as it increases levels of dopamine and noradrenaline, brain chemicals that play a role in mood, motivation and concentration.

Fruits and vegetables contain many minerals, vitamins and fibers that are needed to maintain mental and physical health. Daily use of a variety of fruits and vegetables of different colors implies a good range of nutrients. Omega-3 fatty acids may be associated with a lower frequency of depression. The intake of omega-3 fatty acids is contributed by seeds, mackerel meat, salmon, sardines and fish oil. Carbohydrates are the main source of energy for our cells and help better concentration and focus. The brain uses 20% of the total daily energy value that we must provide to our body. It is known that an insufficient amount of glucose in the blood leads to hypoglycemia and creates a feeling of weakness and fatigue.

We conclude that the food we eat very often has a great effect on our mood. When we're hungry, we're usually nervous. On the other hand, overeating not only has a bad effect on the figure, but also on the psychological state, feelings of guilt and even sadness. However, many food ingredients are known to improve or worsen mood. Similarly, a 2018 meta-analysis suggests that high meat consumption may be associated with the risk of developing depression. However, at this time there are so many different factors associated with depression that it is not possible to determine exactly how much a particular food or diet has an effect on it. If a sufficient amount of fluid is not taken in, symptoms appear in the form of difficulty concentrating or thinking clearly. If a sufficient amount of fluid is not taken in, symptoms appear in the form of difficulty concentrating or thinking clearly. A lack of folic acid causes a drop in serotonin (the so-called happy hormone), which can lead to a drop in mood. B complex vitamins have a positive effect on the health of the nervous system. First of all, they are in the form of folic acid, which is very abundant in green leafy vegetables.

Caffeine, found in coffee, cola and energy drinks, is often called a drug: it acts as a stimulant and can increase the feeling of alertness and prevent the effects of fatigue. Certain foods and meals have a negative effect on glucose and insulin levels, which consequently leads to bad mood and of fatigue. However, it may be that some of the effects of caffeine actually 'normalize' the lower levels of alertness experienced by regular users who have not consumed enough caffeine that day. Too much caffeine, especially in people who are not used to it, can cause the adverse effects of irritability and headaches.

A balanced diet that will ensure the body at all times sufficient amounts of carbohydrates (especially complex, starchy), (essential) amino acids, fats (with an emphasis on polyunsaturated omega fatty acids, is the basis for optimal energy levels, daily functioning and good mood. Green tea it has a calming effect and eliminates stress accumulated in the body. The results of research conducted in Japan showed that a few cups of green tea a day lowers the stress level by up to 20%. In addition to having a beneficial effect on mood, green tea strengthens immunity and protects the body from infections and numerous diseases .

KREATIVNE IGRE I AKTIVNOSTI ZA DECU: PODSTICANJE FIZIČKOG RAZVOJA

REZIME

U cilju podsticanja fizičkog razvoja kod dece svih uzrasta, veoma je bitna uloga vaspitača/učitelja/staratelja, da uz kreativne igre na otvorenom ili u zatvorenom prostoru shvate važnost kretanja. Kako bi sprečili da naša deca često budu bolesna, slaba, ili da imaju ravna stopala, krivu kičmu, slabu koncentraciju i loš imunitet, neophodno je podsticati ih u smeru fizičke aktivnosti, tako što ćemo im, pre svega pričati o sportu, kasnije pokazivati (raditi sa njima) više vrsta aktivnosti. U početku, neka to svako veče bude šetnja po kvartu, igre sa loptom na terenima, vožnja bicikloma i mnoge druge aktivnosti. Deci, u najmlađem uzrastu to možemo pokazati na kreativan način kroz igru i aktivnosti u vrtiću. Na primer, igre: Ledeni čiča, tri koraka, duvanje balona po poligonu (vežbe disanja), razni poligoni provlačenja, koračanja po užetu, preskakanja, ubacivanja, dan za biciklizam, plivanje, trčanje po šumi, itd... Takođe, fizičko možemo spojiti i sa muzičkim aktivnostima u najmlađem uzrastu, pokazivanjem delova tela uz pesmice: „Glava, ramena, stomak, kolena“, „Hoki poki“ i druge plesne tačke/aktivnosti.

KLJUČNE REČI: fizički razvoj, aktivnosti, roditelji, vežbe, igre, kreativno

CREATIVE GAMES AND ACTIVITIES FOR CHILDREN: ENCOURAGING PHYSICAL DEVELOPMENT

ABSTRACT

In order to promote physical development in children of all ages, the role of caregivers/teachers/guardians is crucial in helping them understand the importance of physical activity through creative outdoor or indoor games. To prevent our children from frequently falling ill, becoming weak, or developing flat feet, a curved spine, poor concentration, and weak immunity, it is essential to encourage them towards physical activity. This can be achieved by initially discussing sports with them and later demonstrating (engaging with them in) various types of activities. In the beginning, this could include an evening walk around the neighborhood, ball games on the courts, bicycle rides, and many other activities. For the youngest children, we can introduce this in a creative way through play and activities in daycare. For example, games like "Freeze Tag," "Three Steps," balloon blowing across an obstacle course (breathing exercises), various crawling courses, rope walking, jumping, throwing activities, a day for cycling, swimming, running in the woods, etc. Additionally, physical activities can be combined with musical activities for the youngest age group, teaching them body parts through songs like "Head, Shoulders, Knees, and Toes," "Hokey Pokey," and other dance routines/activities.

KEYWORDS: physical development, activities, parents, exercises, games, creative

"MENS SANA IN CORPORE SANO" - U ZDRAVOM TELU ZDRAV DUH

REZIME

Ova prezentacija istražuje duboku vezu između fizičkog i mentalnog zdravlja, naglašavajući važnost održavanja ravnoteže između tela i duha. Kroz temeljno razumevanje ove veze, upoznajemo publiku sa konceptom "U zdravom telu zdrav duh" i objašnjavamo njegovu primenljivost u svakodnevnom životu.

Prvi deo prezentacije fokusiran je na fizičko zdravlje, naglašavajući njegov uticaj na kvalitet života i dajući smernice za brigu o telu kroz pravilnu ishranu, redovnu fizičku aktivnost i preventivne mere.

U drugom delu, prezentacija se okreće mentalnom zdravlju, naglašavajući njegovu ključnu ulogu u održavanju emocionalne ravnoteže i sposobnosti suočavanja sa stresom. Ovde se raspravlja o strategijama za brigu o umu, kao i o oslobađanju od stresa.

Kroz razumevanje neraskidive veze fizičkog i mentalnog zdravlja, kao i kroz uvid u konkretne primere uspešnih ljudi koji primenjuju ovaj koncept, ova prezentacija poziva publiku da se posveti očuvanju zdravlja tela i duha za srećniji i ispunjeniji život.

KLJUČNE REČI: zdravlje, fizička aktivnost, mentalno zdravlje, briga o sebi, emocionalno blagostanje, veza između tela i uma. Physical activity, Self care, Emotional well-being, The connection between body and mind

"MENS SANA IN CORPORE SANO" - A HEALTHY SPIRIT IN A HEALTHY BODY

ABSTRACT

This presentation explores the deep connection between physical and mental health, highlighting the importance of maintaining balance between body and spirit. Through a thorough understanding of this connection, we introduce the audience to the concept of "In a healthy body, a healthy mind" and explain its applicability in everyday life.

The first part of the presentation focuses on physical health, highlighting its impact on quality of life and providing guidelines for taking care of the body through proper nutrition, regular physical activity, and preventative measures.

In the second part, the presentation turns to mental health, emphasizing its key role in maintaining emotional balance and the ability to cope with stress. Strategies for taking care of the mind as well as stress relief are discussed here.

Through understanding the inseparable connection between physical and mental health, as well as through insight into concrete examples of successful people who apply this concept, this presentation invites the audience to dedicate themselves to preserving the health of body and spirit for a happier and more fulfilling life.

KEYWORDS: Health, Physical activity, Mental health

KOMUNIKACIJA MEĐU ŽIVOTINJAMA

SAŽETAK

Općenito, smatra se da je komunikaciju među životinjama oblikovao prirodni odabir kako bi se životinjama povećala šansa za preživljavanje i reprodukciju. Primjerice, različite vrste životinja, ako se nađu u istoj situaciji (recimo, trpe bol), različito reaguju. Iako sposobnost učinkovite komunikacije s pripadnicima iste (i katkad druge) vrste ima iznimnu ulogu u preživljavanju, izmjena znakova između pošiljalca i primaoca ne donosi uvijek korist oboma. Postoje osnovne skupine komunikacijskih znakova te brojne varijacije njihovih funkcija. Sve do sada poznate načine komunikacijskih znakova među životinjama mogli bismo svrstati u nekoliko osnovnih kategorija: vizualne, auditorne (glasovne), taktilne, kemijske te komunikaciju elektrolepcijom. Elektrolepcija je rijetko opažena u kopnenih životinja, primjerice u pčela, žohara i dugokljunog ježa, a ponajprije je razvijena u akvatičnih životinja i vodozemaca. Znakovi koje životinje izmjenjuju uglavnom kao svrhu imaju informacije o dostupnosti hrane ili njezinoj kakvoći, upozoravaju na prisutnost grabežljivca te upućuju na vlastito reproduktivno, fizičko ili pak emocionalno stanje. Vizualni znakovi posebice su bitni u životinja aktivnih danju i u onih koje obitavaju na relativno maloj udaljenosti. Vizualna signalizacija pokretima tijela vrlo je promjenjiva i neprestance se može prilagođavati situaciji i stanju u kojemu se pošiljalac nalazi, dok je nepromjenjiva boja perja, primjerice, statični vizualni znak koji predstavlja postojane informacije o vrsti, spolu ili individualnom identitetu jedinke. Mnoge životinje komuniciraju i glasovno. Zvuk je iznimno prilagodljiv brojnim uvjetima okoliša, kao i raznim situacijama koje utječu na ponašanje. Zvukovni se znakovi razlikuju u amplitudi, trajanju, strukturi frekvencije. Sve te osobitosti zvukovnih znakova utječu na mogućnost njegova širenja u okolišu kao i na sposobnost primaoca da odredi položaj pošiljalca. Brojne životinje imaju iznimno razvijen osjet njuha. Razumljivo je, stoga, da se koriste njuhom u prepoznavanju određenih mirisnih, odnosno kemijskih znakova kojima se prenose informacije oko zaposjednutosti određenog područja ili, pak, reproduktivnog statusa. Pošiljalac polaže takve znakove na određena mjesta i potom oni služe kao markeri još dugo nakon toga. Kemijski se znakovi, dakle, mnogo sporije šire okolišem na veće udaljenosti, ali i sporije nestaju iz okoliša.

Nataša Ivković
(Srbija)

KREATIVNI PRISTUPI KOJI KOMBINUJU IGRU, ZABAVU I UČENJE - KAKO BI SE PROMOVISALI ZDRAVSTVENI KONCEPTI KOD DECE

REZIME

Učenje zasnovano na igri i zabavi je efikasan pristup obrazovanju koji pomaže deci da uče i razvijaju se kako zdravstveno tako i mentalno, emocionalno. Pruža bogato iskustvo učenja koje je privlačno, zabavno i interaktivno. Kroz igru deca razvijaju svoje društvene, kognitivne, fizičke, zdravstvene, emocionalne i kreativne veštine. Uključujući učenje kroz igru u obrazovanje u ranom detinjstvu, možemo deci dati alate koji su im potrebni da uspeju u životu.

KLJUČNE REČI: Učenje, aktivnosti, igra, deca, zdravlje

CREATIVE APPROACH THAT COMBINE THE GAME, FUN AND LEARNING - HOW WE COULD PROMOTE HEALTH CONCEPTS WITH CHILDREN

ABSTRACT

Learning based on play and fun is an effective approach education that helps children learn and develop how health-wise as well as mentally and emotionally. It provides a rich learning experience that is engaging, fun and interactive. Through play, children develop their social, cognitive, physical, health, emotional and creative skills. Incorporating learning through play in early childhood education childhood, we can give children the tools they need to succeed in life.

KEYWORDS: Learning, Activities, Play, Children, Health

Lora Jondić
(Srbija)

ULOGA IGRE U FIZIČKOM RAZVOJU PREDŠKOLSKE DECE

REZIME

Igra je aktivnost koja veoma utiče na detetov celokupni razvoj, i kroz nju dete upoznaje svet na različite načine. Ključne reči: upoznavanje, mašta, pažnja, istraživanje, saradnja. Igra je oblik dečije stvaralačke mašte, pomoću koje se dete svestrano razvija i istovremeno ispoljava svoju ličnost, svoj karakter i sklonosti. U vaspitno obrazovnom pogledu najveća vrednost igre ogleda se u tome što je u stanju da privuče i održi dečju pažnju na određenim sadržajima, motiviše ih da aktivno učestvuju u određenim situacijama. Igra je oblik istraživačkog ponašanja u kome dete isprobava različite mogućnosti, kako sopstvene, tako i mogućnosti koje postoje u njegovom fizičkom i socijalnom okruženju. Dok se igra, dete igrom istražuje i upoznaje svet oko sebe. U igri dete ima veliki stepen slobode i najveći stepen samostalnosti. U igri se angažuje celokupan registar mogućnosti, svi potencijali i resursi deteta u razvoju.

KLJUČNE REČI: upoznavanje, mašta, pažnja, istraživanje, saradnja

THE ROLE OF PLAY IN THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF PRESCHOOL CHILDREN

RESUME

Play is an activity that affects a child's overall development, and throughout the child gets to know and see the world in different ways. Key words: introduction, imagination, attention, research, cooperation. Play is a form of childrens creative imagination, which helps the child to develop in all aspects and at the same time reveals his personality, his character and tendencies. From an educational point of view the greatest value of the game is reflected in what it is able to attract and keeps the childrens attention on certain contents, motivates them to actively participate in certain situations. Play is a form of exploratory behavior in which the child tries out different possibilities, both his own and the possibilities that exist in his physical and social environment. While playing, the child explores and gets to know the world around him through play. In the game, the child has the biggest degree of freedom and the greatest degree of independence. In the game, the entire register of possibilities, all potentials and resources of the child is engaged in development

KEYWORDS: introduction, imagination, attention, research, cooperation

Evgeny Kovalev
(Rusija)

THE NEED TO PROTECT PERSONAL DATA, PROTECT HEALTH FOR CITIZENS, AND PROMOTE DIGITAL LITERACY

ABSTRACT

In the modern digital world, along with the widespread use of modern computer technologies, the problem of information security constantly arises. The security of personal data becomes relevant for every person. According to statistics, personal data most often ends up in the public domain. In 2022, they accounted for almost 88.9% of the world. In second place are trade secrets, in third are state secrets. Payment information, that is, bankcard data, is the least likely to become publicly accessible.

The problem of information security in the area of circulation of personal data can be solved by extensive educational work with various categories of users: students, children, pensioners.

The Institute of Mathematics and Informatics of the Moscow Pedagogical State University has developed and implements various educational courses on the protection of personal data for future professionals. Also worth noting is the course for citizens under the “Senior Digital University” program. Sometimes such a project is called “grandmother online.”

Main questions and course modules:

- Problems of theft of personal data from digital devices. Digital hygiene
- Problems of personal data leakage when working in digital services.
- Password requirements and two-factor authentication.
- Financial literacy.
- How to recognize and communicate with a telephone scammer.

At the end of the training, students simulate real situations (pretend to be scammers) and test the knowledge acquired by citizens in practice.

New course – Digital technologies and health. It is aimed at creating a healthy lifestyle in today's digitally overloaded world.

Vanja Krečak
(Srbija)

OBRAZOVANJE RODITELJA: PROMOCIJA ZDRAVLJA I ZDRAVE ISHRANE U PORODICI I ULOGA VASPITAČA U EDUKACIJI RODITELJA

REZIME

Rast i razvoj deteta su rezultat genetskih faktora, ali i drugih faktora na koje možemo da utičemo, od kojih je najvažnija ishrana. Pravilna ishrana je osnovna baza dobrog zdravlja deteta i podrazumeva pravilan i raznovrstan izbor namirnica, koja sadrži sve hranjive i zaštitne sastojke i optimalan dnevni unos energije. Pravilnim unosom hranljivih sastojka telo održava vitalnost, aktivnost i otpornost na bolesti. Roditelji moraju da imaju na umu da deca oponašaju odrasle u svemu, pa i u načinu ishrane. Navike koje se steknu u porodici najčešće se održavaju tokom celog života, kako pri izboru namirnica, tako i u načinu pripreme.

KLJUČNE REČI: zdravlje, pravilna ishrana, porodica, edukacija, informacija

EDUCATION OF PARENTS: PROMOTION OF HEALTH AND HEALTHY DIET IN THE FAMILY AND THE ROLE OF TEACHERS IN EDUCATION OF PARENTS

ABSTRACT

A child's growth and development is the result of genetic factors, but also other factors that we can influence, the most important of which is nutrition. Proper nutrition is the basic basis of a child's good health and implies a proper and diverse selection of foods, which contains all the nutritious and protective ingredients and optimal daily energy intake. With the correct intake of nutrients, the body maintains vitality, activity and resistance to diseases. Parents must keep in mind that children imitate adults in everything, including the way they eat. Habits that are acquired in the family are most often maintained throughout life, both in the choice of food and in the way of preparation.

KEYWORDS: health, proper nutrition, family, education, information

PREVENCIJA ZDRAVLJA KRETANJEM KOD DECE PREDŠKOLSKOG UZRASTA

REZIME

Prevenција zdravlja kretanjem kod dece predškolskog uzrasta je ključna u vrtićima. Ova vrsta prevencije ima za cilj podsticanje fizičke aktivnosti kod dece, kako bi se obezbedio pravilan razvoj i očuvanje njihovog zdravlja. U vrtićima, deca se podstiču da se kreću kroz razne igre i aktivnosti koje su prilagođene njihovom uzrastu. Prevencija zdravlja kretanjem kod dece predškolskog uzrasta je izuzetno važna, jer redovna fizička aktivnost u ovoj dobi može postaviti temelje zdravog života u budućnosti. Promovisanje zdravlja kretanjem kod predškolske dece mogu biti: igra na otvorenom, sportske igre, igranje igara, dnevna rutina u vrtiću – fizičke aktivnosti, vreme sa roditeljima i fizičke aktivnosti, smanjenje vremena ispred ekrana, davanje ličnog primera, promovisati bezbednosti. Redovna fizička aktivnost kod dece može pomoći u održavanju zdrave telesne mase, razvoju mišića i kostiju, poboljšanju ravnoteže i koordinacije i jačanju srca i pluća. Osim toga, igra i kretanje takođe doprinose emocionalnom razvoju i smanjuju stres.

Vaspitači u vrtićima imaju važnu ulogu u implementaciji programa prevencije zdravlja kretanjem. Oni organizuju različite aktivnosti, kao što su trčanje, skakanje, igre na otvorenom i vežbe istezanja, kako bi deci omogućili redovno kretanje. Ove aktivnosti ne samo da poboljšavaju fizičko zdravlje dece već i podstiču njihovu socijalizaciju i razvoj motoričkih veština. Pored toga, vaspitači vode računa o ishrani dece, pružajući im zdrave obroke i učestvujući u edukaciji o pravilnoj ishrani. Ovakav pristup u vrtićima osigurava da deca steknu navike zdravog života od najranijeg uzrasta što može imati dugotrajne benefite za njihovo celokupno zdravlje i dobrobit.

KLJUČNE REČI: promocija zdravlja, predškolski uzrast, vrtić, vaspitači

HEALTH PREVENTION THROUGH MOVEMENT IN PRESCHOOL CHILDREN

ABSTRACT

Health prevention through movement in preschool children is crucial in kindergartens. This type of prevention aims to encourage physical activity in children, in order to ensure proper development and preservation of their health. In kindergartens, children are encouraged to move through various games and activities that are adapted to their age. Health prevention through movement in preschool children is extremely important, because regular physical activity at this age can lay the foundations for a healthy life in the future. Promoting health through movement in preschool children can be: Outdoor play, sports games, playing games, daily routine in kindergarten - physical activities, time with parents and physical activities, reducing time in front of the screen, setting a personal example, promoting safety. Regular physical activity in children can help maintain a healthy body weight, develop muscles and bones, improve balance and coordination, and strengthen the heart and lungs. In addition, play and movement also contribute to emotional development and reduce stress.

Kindergarten teachers have an important role in the implementation of health prevention programs through movement. They organize various activities, such as running, jumping, outdoor games and stretching exercises, to enable the children to move regularly. These activities not only improve children's physical health, but also encourage their socialization and development of motor skills. In addition, educators take care of children's nutrition, providing them with healthy meals and participating in education about proper nutrition. This approach in kindergartens ensures that children acquire healthy living habits from an early age, which can have long-term benefits for their overall health and well-being.

KEYWORDS: health promotion, preschool age, kindergarten, educators

REDOVNA FIZIČKA AKTIVNOST KAO NAČIN ŽIVOTA I PREVENCIJA OD BOLESTI

REZIME

U današnjem vremenu sve više je zastupljen sedelački način života, istaknuta je važnost redovne fizičke aktivnosti kao ključnog faktora u očuvanju zdravlja.

Istraživanja su nedvosmisleno pokazala da su redovne fizičke aktivnosti povezane s nižim rizikom od različitih bolesti, uključujući kardiovaskularne bolesti, dijabetes tipa 2, neke vrste raka, kao i bolesti povezane sa starenjem kao što je demencija.

Fizička aktivnost pridonosi održavanju zdrave telesne mase, poboljšava cirkulaciju, jača imunološki sistem, te ima pozitivan uticaj na mentalno zdravlje.

Osim toga, redovna fizička aktivnost može značajno poboljšati kvalitet života kroz povećanu izdržljivost, snagu mišića i fleksibilnost. Preporučuje se kombinacija aerobnih aktivnosti, poput trčanja ili brzog hodanja, i vežbi snage, kao što su podizanje tegova ili pilates, radi postizanja najboljih rezultata.

Ključno je razumeti da čak i umerena aktivnost, kao što je svakodnevna šetnja, može imati značajan pozitivan uticaj na opšte zdravlje. Zato je važno uključiti fizičku aktivnost u svakodnevnu rutinu, bez obzira na starosnu dob ili telesnu kondiciju. Redovna fizička aktivnost treba biti osnova zdravog načina života i ključna strategija u prevenciji različitih bolesti.

KLJUČNE RIJEČI: fizička aktivnost, prevencija bolesti, zdravlje, aerobne vežbe, mentalno zdravlje

REGULAR PHYSICAL ACTIVITY AS A WAY OF LIFE AND DISEASE PREVENTION

ABSTRACT

In today's time, a sedentary lifestyle is increasingly represented, the importance of regular physical activity as a key factor in preserving health is emphasized.

Research has unequivocally shown that regular physical activity is associated with a lower risk of various diseases, including cardiovascular disease, type 2 diabetes, some types of cancer, and age-related diseases such as dementia. Physical activity contributes to maintaining a healthy body mass, improves circulation, strengthens the immune system, and has a positive impact on mental health.

In addition, regular physical activity can significantly improve quality of life through increased endurance, muscle strength and flexibility. A combination of aerobic is recommended activities, such as jogging or brisk walking, and strength exercises, such as weight lifting or pilates, to achieve the best results.

It is crucial to understand that even moderate activity, such as a daily walk, can have a significant positive impact on overall health. That's why it's important to include physical activity in your daily routine, regardless of age or physical condition. Regular physical activity should be the basis of a healthy lifestyle and a key strategy in the prevention of various diseases.

KEYWORDS: physical activity, disease prevention, health, aerobic exercises, mental health

ZDRAVA ISHRANA U PREDŠKOLSKOM UZRASTU: PRAKTIČNI SAVETI ZA VASPITAČE

REZIME

U današnjem savremenom svetu užurbanog tempa vlastitog života i popularne kulture lanaca brze ishrane i sedalnog provođenja slobodnog vremena, ljudi su gotovo u potpunosti zaboravili na dugoročni uticaj zdravog načina ishrane na mentalnu, socijalnu, emocionalnu i fizičku dobrobit za njih same, a sa time i za njihovu decu. Rezultati toga su deca koja se nezdravo hrane gledajući televiziju ili koristeći mobilne telefone.

Zdrava ishrana u predškolskom uzrastu ima ključnu ulogu u vrtićima. Vrtići su mesto gde se deca prvi put susreću s različitim vrstama hrane i stvaraju svoje navike ishrane. Stoga je važno da vrtići pruže deci uravnotežene obroke koji će ih podržati u njihovom rastu i razvoju.

Zdrave namirnice poput svežeg voća, povrća, integralnih žitarica i mlečnih proizvoda trebaju biti sastavni deo obroka u vrtićima. Također, treba izbegavati ili svesti na minimum štetne namirnice kao što su pržena hrana, grickalice s visokim sadržajem šećera i zasićenih masti.

Vaspitači na praktičan način mogu organizovati edukativne radionice ili projekte koji će deci približiti zdravu ishranu na zabavan način. Takođe, roditelji bi trebali biti uključeni u taj proces, kako bi zajedno s vrtićem radili na stvaranju svesti o važnosti zdrave ishrane u predškolskom uzrastu.

Ukratko, vrtići imaju važnu ulogu u promovisanju zdrave ishrane u predškolskom uzrastu. Pružanje uravnoteženih obroka i edukacija dece i roditelja o zdravoj ishrani mogu imati dugoročne pozitivne efekte na zdravlje i dobrobit dece.

Cilj rada je da se prikaže uloga i značaj pravilne ishrane kod dece. Ishrana je uvek važna za razvoj dece, bez obzira na uzrast jer je jedan od osnovnih preduslova njihovog zdravlja i pravilnog razvoja.

KLJUČNE REČI: zdrava ishrana, predškolski uzrast, vrtić, praktični saveti, edukacija

HEALTHY NUTRITION IN PRESCHOOL AGE: PRACTICAL TIPS FOR EDUCATORS

ABSTRACT

In today's modern world of hectic lifestyles and the influence of fast food chains and sedentary leisure activities, people have almost completely forgotten about the long-term impact of a healthy diet on their mental, social, emotional, and physical well-being, as well as that of their children. The result is children who consume unhealthy foods while watching television or using mobile phones.

Healthy nutrition in preschool age plays a crucial role in kindergartens. Kindergartens are places where children are first introduced to different types of food and form their dietary habits. Therefore, it is important for kindergartens to provide children with balanced meals that support their growth and development.

Nutritious foods such as fresh fruits, vegetables, whole grains, and dairy products should be an integral part of meals in kindergartens. Harmful foods such as fried foods, high-sugar snacks, and saturated fats should also be avoided or minimized.

Educators can practically organize educational workshops or projects to introduce children to healthy nutrition in an enjoyable manner. Additionally, parents should be involved in this process to work together with kindergartens in creating awareness of the importance of healthy nutrition in preschool age.

In short, kindergartens play a significant role in promoting healthy nutrition in preschool age. Providing balanced meals and educating children and parents about healthy nutrition can have long-term positive effects on children's health and well-being.

The aim of this paper is to demonstrate the role and importance of proper nutrition in children. Nutrition is always crucial for the development of children, regardless of their age, as it is a fundamental prerequisite for their health and proper growth.

KEYWORDS: healthy nutrition, preschool age, kindergarten, practical tips, education

Kristijan Lazić
(Bosna in Hercegovina)

AUTOFAGIJA

SAŽETAK

Kada skupimo sva istraživanja i činjenice, jedno je sigurno – otpad u organizmu čini da naše ćelije postanu bolesne, da teško funkcionišu. Kada se očiste na prirodan način (autofagija), čitav organizam će se oporaviti. Ovo je jedan od načina da se postigne gubitak viška kilograma i da telo pokrene detoksikaciju organizma.

AUTOPHAGY

ABSTRACT

When we gather all the research and facts, one thing is certain – waste in the body makes our cells sick, which makes it difficult for them to function. When cleaned in a natural way (autophagy), the whole organism will recover. This is one of the ways to achieve the loss of excess weight and for the body to initiate detoxification of the body.

Kristina Lazić
(Bosna in Hercegovina)

AUTOSUGESTIJA

SAŽETAK

Autosugestija je jedan od procesa koji podrazumijeva utjecaj na samog sebe u nekoj svakodnevnici. Autosugestija u značajnoj mjeri utječe na naše zdravlje. Svaka stanica odlično „razumije“ ono što kažemo, odnosno negativnim ponašanjem „trujemo“ naše stanice. Zbog toga je važno da ovo razumijemo.

AUTOSUGGESTION

ABSTRACT

Autosuggestion is one of the processes that implies an impact on each of us in daily life. Autosuggestion significantly affects our health. Each cell perfectly "understands" what we say, with negative behavior we "poison" our cells. That's why it's important that we understand this.

Aleksandra Lovaš
(Srbija)

ZDRAVSTVENO OBRAZOVANJE U VRTIĆU

REZIME

Dete raste i razvija se od samog rođenja. Najintenzivniji period razvoja jeste baš predškolski period od 5 do 7 godina. U tom periodu dete upoznaje samog sebe i svet oko sebe. Kako bi se pravilno razvijalo dete neophodna je kvalitetna ishrana koja sadrži sve hranjive materije. Takođe da bi dete imalo zdrav život, pravilan rast i razvoj neophodne su mu fizičke aktivnosti. Kako dete raste tako su mu i fizičke sposobnosti sve bolje. Pa tako od puzanja i prohodavanja, dođemo do ozbiljnog profesionalnog bavljenja sportom.

KLJUČNE REČI: razvoj, rast, zdrav život, zdrava ishrana, sport

HEALTH EDUCATION IN KINDERGARTEN

ABSTRACT

A child grows and develops from birth. The most intensive period of development is the pre-school period from 5 to 7 years. During this period, the child gets to know himself and the world around him. In order for a child to develop properly, a quality diet that contains all the nutrients is necessary. Physical activity is also necessary for a child to have a healthy life, proper growth and development. As the child grows, so do his physical abilities. So from crawling and walking, we come to serious professional sports.

KEYWORDS: development, growth, healthy life, healthy diet, sport

VASPITAČI KAO MODELI ZDRAVOG ŽIVOTA: KAKO VASPITAČI MOGU POSLUŽITI KAO UZOR U VEZI SA ZDRAVIM NAVIKAMA I PONAŠANJEM ZA DECU

REZIME

Negovanje, vaspitavanje i učenje dece je izuzetno zahtevan posao i iziskuje mnogo truda i strpljenja. Vaspitači imaju veliku ulogu u učenju dece o zdravim navikama kao i o njihovoj svakodnevnoj primeni. Oni su jedan od glavnih i osnovnih detetovih uzora. Deca veliki deo svog dana provode u vrtiću a kvalitet boravka u istom treba da bude izuzetan a to sve obezbeđuju vaspitači. Ovaj rad pokazuje na koji način vaspitači mogu da posluže kao uzori u promociji zdravih životnih navika. Vaspitači mogu delovati kao modeli kroz svoje sopstvene navike i ponašanje, čime inspirišu decu da sledi njihov primer. Edukacija vaspitača o značaju zdravog načina života i sama komunikacija sa decom o ovim temama ima važnu ulogu u stvaranju dečijih navika i stavova. U ovom radu se akcentat stavlja i na saradnju porodice sa vrtićem i ukazuje na važnost zdravog života. Ukoliko je saradnja vrtića i porodice uspešna i kvalitetna, to znači da će deca lakše i bolje prihvatiti i usvojiti određene modele ponašanja. U ovom radu je kroz nekoliko primera prikazane neke od osnovnih navika koje deca mogu da neguju sa svojim vaspitačem kao što su redovno pranje ruku i higijena, osnove zdrave ishrane, važnost hidratacije i sna kao i mnoge druge.

KLJUČNE REČI: deca, vaspitači, zdrave navike, saradnja, porodica

EDUCATORS AS MODELS OF HEALTHY LIVING: HOW EDUCATORS CAN ROLE MODEL HEALTHY HABITS AND BEHAVIORS FOR CHILDREN

ABSTRACT

Nurturing, raising and teaching children is an extremely demanding job and requires a lot of effort and patience. Educators play a major role in teaching children about healthy habits and their daily application. They are one of the child's main and basic role models. Children spend a large part of their day in kindergarten, and the quality of their stay in it should be exceptional, and all of that is ensured by the teachers. This paper shows how educators can serve as role models in the promotion of healthy lifestyle habits. Educators can act as role models through their own habits and behavior, thereby inspiring children to follow their example. Educating teachers about the importance of a healthy lifestyle and communicating with children about these topics plays an important role in creating children's habits and attitudes. In this work, the emphasis is placed on the cooperation of the family with the kindergarten and points out the importance of a healthy life. If the cooperation between the kindergarten and the family is successful and of high quality, it means that children will more easily and better accept and adopt certain models of behavior. In this paper, through several examples, some of the basic habits that children can cultivate with their teacher are shown, such as regular hand washing and hygiene, the basics of healthy eating, the importance of hydration and sleep, as well as many others.

KEYWORDS: children, educators, healthy habits, cooperation, family

Tijana Medojević
(Srbija)

KREATIVNE IGRE NA OTVORENOM U CILJU PODSTICANJA FIZIČKOG RAZVOJA DECE

REZIME

Današnjoj deci je potrebno vreme za razmišljanje u miru, dalje od ekrana koji ih konstantno ometaju. Aktivna i slobodna igra napolju daje deci vremena za smišljanje novih ideja, razmišljanje i da jednostavno budu sami sa svojim mislima. Takođe, boravak na otvorenom pruža deci zdrav način da porade na svojim strahovima i emocijama. Pored toga, deca se pravilno fizički razvijaju i njihovo telo se oslobađa napetosti. Najbolji savet za igru na otvorenom je da se istog trena krene napolje. Kroz različite oblike kretanja koje im pruža boravak napolju deca stižu samopouzdanje, postaju spretnija i okretnija. Iako nam se ponekada čini da su deca zavisna od elektronskih uređaja i da bi uvek radije birala ekran umesto parka, često se uverimo da deca uživaju u igrama na otvorenom sa vršnjacima. Ukoliko im ličnim primerom pokažemo i iniciramo boravak napolju, deca će bez sumnje steći ljubav prema prirodi i usvojiće zdrave životne navike koje će doprineti njihovom pravilnom razvoju. U ovom radu ću pored klasičnih igara sa decom napolju, opisati kreativne igre sa decom koje mogu podstaći njihovu kreativnost, stvaralački duh i angažovati celo telo.

KLJUČNE REČI: deca, priroda, kreativne igre, pravilan fizički razvoj, pokret

CREATIVE OUTDOOR GAMES AIMED AT ENCOURAGING CHILDREN'S PHYSICAL DEVELOPMENT

ABSTRACT

Today's children need time to think in peace, away from screens that constantly distract them. Active and free play outside gives children time to come up with new ideas, think and simply be alone with their thoughts. Also, being outdoors provides a healthy way for children to work on their fears and emotions. In addition, children develop properly physically and their body is relieved of tension. The best tip for outdoor play is to get outside right away. Through the different forms of movement provided by being outside, children gain self-confidence, become more dexterous and agile. Although sometimes it seems to us that children are addicted to electronic devices and would always prefer to choose the screen instead of the park, we often make sure that the children enjoy outdoor games with their peers. If we show them by personal example and initiate being outside, children will undoubtedly gain a love for nature and will adopt healthy lifestyle habits that will contribute to their proper development. In this presentation, in addition to classic games with children being outside, I will describe creative games with children that can stimulate their creativity, creative spirit and engage the whole body.

KEYWORDS: children, nature, creative games, proper physical development, movement

Irina Milošević
(Srbija)

ZDRAVA ISHRANA I NJEN ZNAČAJ

REZIME

Ključ zdravog života je pre svega zdrava ishrana i fizička aktivnost. Zdrava ishrana može dovesti do toga, da na dnevnom nivou imate veću količinu energije jer će pravilne namirnice omogućiti da imate normalan i zdrav san. Namirnicama koje se koriste kao deo zdrave ishrane, pre svega moramo reći da se tu radi o namirnicama, koje su bogate proteinima i malim procentom ugljenih hidrata.

KLJUČNE REČI: raznovrsnost, balans, proteini, ograničen unos šećera, hidratacija

HEALTHY NUTRITION AND ITS IMPORTANCE

ABSTRACT

The key to a healthy life is primarily a balanced diet and physical activity. Healthy eating can lead to having more daily energy, as the right foods will ensure you have a normal and healthy sleep. As for the foods that are part of a healthy diet, it must be emphasized that they are rich in proteins and low in carbohydrates.

KEYWORDS: variety, balance, proteins, limited sugar intake, hydration

Lejla Mujakić
(Bosna in Hercegovina)

INNOVATIVE STRATEGIES FOR ADDRESSING MICRONUTRIENT DEFICIENCY: MINT AS A CASE STUDY

ABSTRACT

Micronutrient deficiency, better known as “hidden hunger”, is a lack of essential vitamins and minerals required in small amounts by the body for proper functioning (Ritchie, Roser 2017.). Mint (*Mentha* sp. L) is important in fighting this problem because it contains a significant amount of bioactive compounds, and is an underutilized plant. In a study by Hustol and colleagues, they looked at four different species of mint: peppermint, horsemint, silver-leaved horsemint, and spearmint. It was checked how much of biologically active substances- ascorbic acid, carotenoids, chlorophyll and phenolic compounds, were in these mints when they were fresh, dried, and frozen. The study found that fresh mint had the highest levels of these healthy compounds, while dried mint had the lowest. These findings suggest new ways to help with hidden hunger. Mint is valuable because it is easily accessible source for regular consumption. Microgreens, which are known for keeping these important compounds, are a top choice. Using mint to make ice cubes for soups is another creative idea, and mint tea is the most affordable option. This research highlights practical ways to tackle micronutrient deficiency and improve the health of people around the world in a cheap way.

EFEKTI SMERNICE I KULTURA ZDRAVE ISHRANE I ŽIVOTA

REZIME

Smernice i kultura zdrave ishrane i života predstavljaju ključne činioce celokupnog dobrostanja pojedinca. Fokusirane na uravnotežen unos hranljivih materija, smernice za zdravu ishranu podstiču raznolikost i inkluziju. Izbegavanje procesuirane hrane, šećera i soli doprinosi održavanju optimalnog zdravlja. Umesto toga, trebamo se fokusirati na prirodne izvore hranljivih materija kao što su sveže voće i povrće, integralne žitarice (pšenica, ovsena kaša, integralni ječam...), zdrave masti poput avokada, orašastih plodova (orasi, bademi, kikiriki...). Naravno, kada govorimo o smernicama zdrave ishrane, važno je imati na umu da svaka osoba ima jedinstvene potrebe i preferencije. Paralelno s ishranom, značajna dimenzija zdravog života uključuje redovnu fizičku aktivnost. Vežbanje, koje obuhvata kardiovaskularne, jačanje mišića i fleksibilne aktivnosti, ima ključnu ulogu u održavanju telesne težine, poboljšanju kardiovaskularnog zdravlja i podizanju opšteg nivoa energije. Takođe, važno je imati pozitivan stav prema sebi i svojem telu, te se fokusirati na celokupno stanje umesto samo na fizički izgled. Kada je reč o ishrani i životnom stilu, svaka promena zahteva vreme i strpljenje. Važno je da pristupimo ovome sa ljubavlju prema sebi i da uživamo u procesu. Važan aspekt smernica zdravog života obuhvata i očuvanje mentalnog zdravlja. Tehnike opuštanja, meditacija i ravnoteža emocionalnih potreba doprinose smanjenju stresa i poboljšanju psihološke dobrobiti. Osim ishrane i fizičke aktivnosti, održavanje hidratacije, umerena konzumacija alkohola, izbegavanje duvanskog dima i redovne medicinske provere dodatno podržavaju holistički pristup zdravom načinu života. Edukacija o zdravstvenim praksama, redovni medicinski pregledi i praćenje zdravstvenih pokazatelja podržavaju preventivnu brigu o zdravlju. Značajno je naglasiti i ulogu društvene podrške, odnosa sa porodicom i prijateljima, kao i praktikovanje pozitivnog stava i životu. Kroz ove smernice, pojedinac može postići celovitu dobrobit, stvarajući temelje dugoročnog zdravog života. Važno je da se ove smernice prilagode individualnim potrebama, omogućavajući održivost i dugotrajan pozitivan uticaj na život pojedinca.

KLJUČNE REČI: ishrana, zdravlje i fizička aktivnost

EFFECTS OF GUIDELINES AND A CULTURE OF HEALTHY EATING AND LIVING

ABSTRACT

Guidelines and the culture of healthy eating and living are key factors in overall individual well-being. Focused on a balanced intake of nutrients, healthy eating guidelines encourage diversity and inclusion. Avoiding processed foods, sugar, and salt contributes to maintaining optimal health. Instead, we should focus on natural sources of nutrients such as fresh fruits and vegetables, whole grains (wheat, oats, whole barley...), healthy fats like avocado, and nuts (walnuts, almonds, peanuts...). Of course, when discussing healthy eating guidelines, it's important to bear in mind that each person has unique needs and preferences. In parallel with nutrition, a significant dimension of a healthy lifestyle includes regular physical activity. Exercise, encompassing cardiovascular, strength training, and flexible activities, plays a crucial role in weight maintenance, improving cardiovascular health, and raising overall energy levels. Additionally, having a positive attitude towards oneself and one's body and focusing on overall well-being instead of just physical appearance is important. When it comes to diet and lifestyle, every change takes time and patience. It's important to approach this with self-love and enjoy the process. An important aspect of healthy living guidelines also involves preserving mental health. Relaxation techniques, meditation, and balancing emotional needs contribute to reducing stress and improving psychological well-being. Besides nutrition and physical activity, maintaining hydration, moderate alcohol consumption, avoiding tobacco smoke, and regular medical check-ups further support a holistic approach to a healthy lifestyle. Education on health practices, regular

medical exams, and monitoring health indicators support preventive health care. It's significant to emphasize the role of social support, relationships with family and friends, as well as practicing a positive outlook on life. Trought these guidelines, an individual can achieve comprehensive well-being, laying the foundation for long-term healthy living. It's important that these guidelines are adapted to individual needs, allowing sustainability and a lasting positive impact on an individual's life.

KEYWORDS: nutrition, health and physical activity

MENTALNO ZDRAVLJE U MODERNOM DRUŠTVU: IZAZOVI I REŠENJA

REZIME

U savremenom društvu mentalno zdravlje je izazovno pitanje. Mnogo ljudi širom sveta se bori sa mentalnim zdravljem, ali tačan broj je teško odrediti, važno je podići savest i narod da se o tome otvoreno razgovara i pruži podrška osobama koje se bore sa tim. Intenzivan akutni i hronični stres, kao i akumulirana trauma prouzrokovali su značajne psihološke posledice, naročito kod teške situacije, sistem zdravstvene zaštite se suočava sa specifičnim izazovima. Reforma zaštite mentalnog zdravlja je započela, uz brojne pozitivne akcije, kao što je priprema Nacionalne politike za mentalno zdravlje, sa naglaskom na zaštitu u zajednici sa kampanjama protiv stigmatizacije i kontinuiranom edukacijom. Dat je pregled psihijatrijskih službi, broja zaposlenih u službama, načina finansiranja, puteva traženja pomoći, učešća korisnika i druga specifična pitanja vezana za zaštitu mentalnog zdravlja.

KLJUČNE REČI: Mentalno zdravlje, izazovi, stress I trauma, reforma zaštite mentalnog zdravlja, stigmatizacija

MENTAL HEALTH IN MODERN SOCIETY CHALLENGES AND SOLUTIONS

ABSTRACT

In modern society, mental health is a challenging issue. Many people around the world struggle with mental health but the exact number is hard to determine it is important to raise awareness and people to talk about it openly and to give support to people struggling with it. Intense acute and chronic stress, as well the accumulated traumas caused significant psychological sequale, especially in vulnerable people. Due to prolonged adversities, the health care system is facing specific challenges. The reform of mental health care has been initiated, with various positive movements such as preparation of National Mental Health Policy, as a well as the Draft law on protection of rights persons with mental disorder. The transformation of mental health services has started, with the accent community care, anti-stigma campaigns and continuous education. The article also presents analyses of the psychiatric service provision, number of professionals employed in the services, funding arrangements, pathways into care, user/care involvement and other specific issues related to mental health care.

KEYWORDS: Mental health, Challenges, Stress and trauma, Mental health protection reform, Stigmatization

**Lejla Mulamehmedović
(Bosna in Hercegovina)**

RADIATION POISONING

ABSTRACT

Acute radiation syndrome (ARS), also known as radiation sickness or radiation poisoning, is a collection of health effects that are caused by being exposed to high amounts of ionizing radiation in a short period of time. Symptoms can start within an hour of exposure, and can last for several months. Early symptoms are usually nausea, vomiting and loss of appetite. In the following hours or weeks, initial symptoms may appear to improve, before the development of additional symptoms, after which either recovery or death follow.

ARS involves a total dose of greater than 0.7 Gy (70 rad), that generally occurs from a source outside the body, delivered within a few minutes. Sources of such radiation can occur accidentally or intentionally. They may involve nuclear reactors, cyclotrons, certain devices used in cancer therapy, nuclear weapons, or radiological weapons. It is generally divided into three types: bone marrow, gastrointestinal, and neurovascular syndrome, with bone marrow syndrome occurring at 0.7 to 10 Gy, and neurovascular syndrome occurring at doses that exceed 50 Gy. The cells that are most affected are generally those that are rapidly dividing. At high doses, this causes DNA damage that may be irreparable. Diagnosis is based on a history of exposure and symptoms. Repeated complete blood counts (CBCs) can indicate the severity of exposure.

Sabina Musić
(Bosna in Hercegovina)

EFFECTS OF AIR POLLUTION ON HUMAN HEALTH (UTICAJ AEROZAGAĐENJA NA ZDRAVLJE LJUDI)

ABSTRACT

Ever since humans started using gas and fossil fuels, the air started to pollute. There's evidence from Greece that shows that air pollution was first recorded at least 2400 years ago.

This presentation is aimed to show and educate on effects of air pollution on human health. Unfortunately, it's a problem that's widespread all across the world, except on North and South Pole perhaps. And also it's a problem that's present trough out the whole year, with its peak during winter times.

Effects of air pollution on human health can be divided into two groups: short term effects and long term effects. Unfortunately, both are equally as bad for health, and are associated with premature death of adults, as well as fetus mortality.

Effects of air pollution on human health are diverse, but most of them are of course associated with respiratory system. Other than the respiratory system, it can affect our heart, brain, kidneys, basically wherever the blood flows, because that blood is now, because of the polluted air, poor in oxygen and rich in other harmful substances. It can even affect our DNA!

Unfortunately, it's a problem that's talked about enough, but hasn't done much about it. As individuals, there's not a lot we can do to reduce it; we can use public transport more or bikes instead of using cars, that could reduce and prevent in one way, air pollution. But the main producers are power plants and other factories, and also people using fossil fuels in order to stay warm.

A lot can be done to prevent this problem but a lot has to be learned about it first.

GENETIČKI MODIFICIRANA HRANA

SAŽETAK

Posljednjih nekoliko godina provode se različita istraživanja kojima se dolazi do brojnih otkrića. Novim tehnologijama provode se genetičke manipulacije. Genetičkim manipulacijama nastaju genetički modificirani organizmi (GMO). Najveću primjenu GMO našli su u poljoprivrednoj proizvodnji i medicini. GMO su sastojci genetički modificirane hrane (GM hrana). Pojava GM hrane u lancu prehrane rezultirala je brojnim dilemama, te je porasla zabrinutost za sigurnost i zdravlje potrošača.

Obzirom da ima brojne dobrobiti ova tehnologija će se sve više istraživati, razvijati i koristiti. GM biljke su neizbježna budućnost. Unatoč svim prednostima koje donosi, uslijed nesigurnosti za zdravlje ljudi i okoliš GMO treba uvoditi postupno i polako.

Genetski modificirani organizmi (GMO) su biološke jedinice (biljke, životinje i mikroorganizmi) koje su dobivene genetskom modifikacijom unošenjem gena stranih, različitih i nesrodnih vrsta organizama. Genetski modificirana hrana (GM hrana) sadrži sastojke koji su dobiveni primjenom genetičkog inženjerstva.

U okviru ovog rada opisani su genetski modificirani organizmi, njihova povijest i proizvodnja, te su dati neki najčešći primjeri. Također je dat prikaz svrhe proizvodnje GMO-a i GM hrane, njihov pozitivan i negativan učinak na ljude i okoliš.

GENETICALLY MODIFIED FOOD

ABSTRACT

In the last few years, various researches have been carried out and many discoveries have been made. New technologies are used to carry out genetic manipulations. Genetically modified organisms (GMOs) are created through genetic manipulations. The greatest application of GMOs was found in agricultural production and medicine. GMOs are ingredients of genetically modified food (GM food). The appearance of GM food in the food chain resulted in numerous dilemmas, and increased concern for consumer safety and health.

Given that it has numerous benefits, this technology will be increasingly researched, developed and used. GM plants are the inevitable future. Despite all the advantages it brings, due to uncertainty for human health and the environment, GMOs should be introduced gradually and slowly .

Genetically modified organisms (GMOs) are biological entities (plants, animals and microorganisms) that have been obtained through genetic modification by introducing genes from foreign, different and unrelated species of organisms. Genetically modified food (GM food) contains ingredients obtained through the application of genetic engineering.

In this paper, genetically modified organisms, their history and production are described, and some of the most common examples are given. The purpose of the production of GMOs and GM food, their positive and negative effects on people and the environment is also presented.

**Dženana Omić
(Bosna in Hercegovina)**

AEROZAGAĐENJE

SAŽETAK

Aerozagađenje predstavlja koncentraciju štetnih materija preko tolerantne granice. Djelovanje aerozagađenja na stanovništvo može biti direktno i indirektno. Aerozagađenje direktno oštećuje i pogoršava zdravlje ljudi, dok se njegovo indirektno djelovanje ispoljava putem štetnog uticaja na domaće životinje, vegetaciju, materijalna i kulturna dobra. Ovisno o trajanju izlaganja, štetni uticaj aerozagađenja na zdravlje ljudi može se grupirati u dvije glavne skupine: akutni efekti, koji se naglo razvijaju kada koncentracije atmosferskih onečišćenja znatno porastu usljed nepovoljnih meteoroloških uvjeta ili usljed industrijskih incidenata i hronični efekti koji se razvijaju kao posljedica svakodnevnog izlaganja kombinaciji niskih koncentracija atmosferskih onečišćenja. Kod ljudi aerozagađenje najčešće izaziva nadražaj i upalu dišnih puteva – akutni bronhitis koji prati otežano disanje i kašalj, što je naročito opasno za djecu i hronične bolesnike. Dugotrajno zagađenje vazduha može dovesti do razvoja hroničnog bronhitisa, astme, emfizema, pa i raka pluća. Smog ili toksična magla ima najštetniji uticaj na zdravlje ljudi. Predstavlja mješavinu dima i sumaglice.

Selma Pitić
(Srbija)

AUTOPHAGY AND RAMADAN FASTING EFFECTS

ABSTRACT

When talking about autophagy in general, it means not consuming any type of fluid or food for a couple of hours a day depending on type of autophagy. By seeing smaller picture, autophagy or self-eating reeferers on consumption on subcellular level. Worlwidely, there are plenty of diets that people are trying in order to be healthy and to maintain their weight. Autophagy is one of them. In this reaserch I will try to summerize how does this type of eating affect on people that are practicing islamic religion. Ramadan fasting contains hints of autophagy, in fact the whole autophagy is based on Ramadan fast. Ramadan fast includes not only obstaining from food and water but also avoiding other lusts like swearing, intercours, bad habits. Subject of research is to see how do people behave their selves in terms of eating and drinking. Goal is to see how does it affect not only the physical but also mental health of individual.

KEYWORDS: autophagy, intermitent fasting, wellbeing, health, islamic religion

Tatjana Radoman
(Srbija)

ZDRAVA ISHRANA TOKOM ADOLESCENCIJE

REZIME

Rast i razvoj deteta su rezultat genetskih faktora, ali i drugih faktora na koje možemo da utičemo, od kojih je najvažnija ishrana. Pravilna ishrana je osnovna baza dobrog zdravlja deteta i podrazumeva pravilan i raznovrstan izbor namirnica, koja sadrži sve hranljive i zaštitne sastojke i optimalan dnevni unos energije. Pravilnim unosom hranljivih sastojka telo održava vitalnost, aktivnost i otpornost na bolesti.

KLJUČNE REČI: zdrava ishrana, adolescencija, gojaznost, pravilna ishrana, fizička aktivnost

PROPER NUTRITION DURING ADOLESCENCE

ABSTRACT

A child's growth and development are the result of genetic factors, but also other factors that we can influence, the most important of which is nutrition. Proper nutrition is the basic basis of a child's good health and implies a proper and diverse selection of foods, which contains all the nutritious and protective ingredients and optimal daily energy intake. With the correct intake of nutrients, the body maintains vitality, activity and resistance to diseases.

KEYWORDS: healthy diet, adolescence, obesity, proper diet, physical activity

Teodora Radulović
(Srbija)

MENTALNO ZDRAVLJE DECE U VRTIĆU: ZNAČAJ EMOCIONALNE PODRŠKE

REZIME

Razvijanjem emocionalne inteligencije podstičemo decu da nauče kako da izraze svoje osećaje i dele ih s drugima kako bi uspostavili odnose s drugima i postali svesni svojih razlika, razumejući da postoje različiti stavovi i da tuđi stavovi takođe mogu biti ispravni. S visoko razvijenom emocionalnom inteligencijom, deca će lakše pronaći svoj put u grupama, lakše će podnositi sve promene u životu, izgrađivaće stabilne odnose tokom celog života i lakše će se nositi s problemima. Nega emocionalnih potreba deteta pomoći će im da odrastu u srećne, emocionalno inteligentne i uravnotežene odrasle osobe.

KLJUČNE REČI: mentalno zdravlje, emocionalna podrška, emocionalna inteligencija odnosi, razvoj dece

MENTAL HEALTH OF CHILDREN IN KINDERGARTEN: THE IMPORTANCE OF EMOTIONAL SUPPORT

ABSTRACT

By developing emotions, we encourage children to learn how to express their feelings and share those of others to establish relationships with others and become aware of their differences, to understand that there are different opinions, that is, that other people's opinions can also be correct. With a highly developed emotional intelligence, children will find it easier to find their way in groups, they will more easily endure all the changes in life, they will build stable relationships throughout their lives and they will be able to deal with problems more easily. Nurturing a child's emotional needs will help them grow into a happy, emotionally intelligent and balanced adult.

KEYWORDS: Mental health, Emotional support, Emotional intelligence, Relationships, Child development

PREVENCIJA ZARAZNIH BOLESTI U VRTIĆU

REZIME

Prevenција zaraznih bolesti u vrtiću je od ključnog značaja za očuvanje zdravlja dece i osoblja. Osnovni cilj je suzbijanje širenja infekcija i briga o opštem zdravlju vrtićke zajednice. Ključne reči: prevenција, zarazne bolesti, vrtić, zdravlje, deca. Održavanje visokih higijenskih standarda igra presudnu ulogu u sprečavanju zaraznih bolesti. Redovno pranje ruku sapunom i toplom vodom je osnovna mera koja se preporučuje deci i osoblju vrtića. Ovo smanjuje rizik od prenosa infekcija. Vakcinacija je takođe ključna komponenta prevencije. Pravilno vakcinisanje dece prema preporučenom rasporedu doprinosi stvaranju kolektivnog imuniteta u vrtiću i smanjuje rizik od epidemija. Redovno provetravanje prostora u vrtiću i održavanje higijene igraćaka i površina su takođe važni koraci u sprečavanju širenja infekcija među decom.

KLJUČNE REČI: prevenција, zarazne bolesti, vrtić, zdravlje, deca

PREVENTION OF INFECTIOUS DISEASES IN KINDERGARTEN

ABSTRACT

Preventing infectious diseases in kindergartens is crucial for maintaining the health of children and staff. The primary goal is to curb the spread of infections and care for the overall well-being of the kindergarten community. Keywords: prevention, infectious diseases, kindergarten, health, children. Maintaining high hygiene standards plays a crucial role in preventing infectious diseases. Regular handwashing with soap and warm water is a fundamental measure recommended for both children and kindergarten staff, reducing the risk of infection transmission. Vaccination is also a key component of prevention. Properly vaccinating children according to the recommended schedule contributes to the development of herd immunity in kindergartens and lowers the risk of epidemics. Regularly ventilating kindergarten facilities and keeping toys and surfaces clean are also essential steps in preventing the spread of infections among children.

KEYWORDS: Prevention, Infectious Diseases, Kindergarten, Health, Children

Luka Skenderović
(Srbija)

PRAVILNA ISHRANA DECE PREDŠKOLSKOG UZRASTA

REZIME

Deci predškolskog uzrasta je, za razliku od odraslih, mnogo važnije kakve namirnice unose u svoj organizam. Potrebno je da što više izbegavaju industrijske proizvode pune šećera i soli, veštačkih boja, zaslađivača, odnosno aditiva. Deca u svom rastu i razvoju da bi bila zdrava, potrebno je da u svojoj ishrani unose: belančevine, ugljene hidrate, masti, vlakna, vitamine, minerale i vodu.

Kod predškolskog deteta jelovnik treba da je raznovrstan sa različitim namirnicama. U ovom uzrastu deca polako formiraju svoje prehrambene navike što bi značilo da oko pete godine života već počinju da izražavaju želju povezanu sa hranom.

Pravilna ishrana je značajan faktor rasta i razvoja svakog deteta. Ishrana dece predškolskog uzrasta u velikoj meri utiče na sve aspekte odrastanja: fizički, emotivni, socijalni i mentalni. Navike u ishrani koje imamo u odrasloj dobi stičemo u prvih 7 godina života.

KLJUČNE REČI: pravilna ishrana, zdrava hrana, deca predškolskog uzrasta

PROPER NUTRITION OF PRESCHOOL CHILDREN

ABSTRACT

For children of preschool age, unlike adults, it is much more important what kind of food they take into their bodies. It is necessary that they avoid industrial products full of sugar and salt, artificial colors, sweeteners and additives as much as possible. In order for children to be healthy during their growth and development, it is necessary that they eat: proteins, carbohydrates, fats, fibers, vitamins, minerals and water.

A preschool child's menu should be varied with different foods. At this age, children slowly form their eating habits, which would mean that around the age of five they already begin to express a desire related to food.

Proper nutrition is an important factor in the growth and development of every child. Nutrition of preschool children greatly affects all aspects of growing up: physical, emotional, social and mental. Eating habits that we have in adulthood are acquired in the first 7 years of life.

KEYWORDS: proper nutrition, healthy food, children of preschool age

Danijela Sopka
(Srbija)

ZNAČAJ KRETANJA NA RAZVOJ PREDŠKOLSKOG DETETA

REZIME

Deca svoju potrebu za kretanjem izražavaju i zadovoljavaju kroz razne aktivnosti, igru i kroz druge prirodne oblike kretanja.

S obzirom da je predškolski period, period rasta i razvoja deteta potrebno je kod dece stvarati i razvijati naviku za kretanjem i bavljenjem fizičkim aktivnostima.

KLJUČNE REČI: dete, kretanje, rast i razvoj, fizičke aktivnosti

THE IMPORTANCE OF MOVEMENT ON THE DEVELOPMENT OF A PRESCHOOL CHILD

ABSTRACT

Children express and satisfy their needs for movement through various activities, play and other natural forms of movement.

Considering that the preschool period is the period of growth and development of the child, it is necessary to create and develop the habit of moving and engaging in physical activities.

KEYWORDS: child, movement, growth and development, physical activities

Aleksandra Strajinić
(Srbija)

HRANA, VEŽBANJE I ZDRAVLJE: TROJSTVO ZA KVALITETAN ŽIVOT

REZIME

Moj istraživački rad fokusiran je na temu "Hrana, Vežbanje i Zdravlje: Trojstvo za kvalitetan život." Ovaj rad je rezultat temeljnih analiza i dubokih istraživanja kako bi se istaknula važnost pravilne ishrane i fizičke aktivnosti za očuvanje optimalnog zdravlja. Ključne reči koje obuhvataju su ishrana, vežbanje, zdravlje, kvalitetan život i prevencija. Kroz ovaj rad, pokazano je kako se kroz pravilne ishrane i redovne fizičke aktivnosti može postići bolje zdravlje, sprečiti brojne hronične bolesti i unaprediti opšti kvalitet života. Rad istražuje različite aspekte ishrane, uključujući unos makronutrijenata i mikronutrijenata, kao i važnost balansirane ishrane. Takođe, naglašava značaj redovnog vežbanja i kako to pozitivno utiče na zdravlje i vitalnost. Kroz ovaj rad, cilj je podstaći ljude da se posvete zdravijem načinu života i donesu promene u svojim navikama kako bi unapredili svoje zdravlje i životni standard.

KLJUČNE REČI: ishrana, vežbanje, zdravlje, kvalitetan život, prevencija

FOOD, EXERCISE, AND HEALTH: THE TRINITY FOR QUALITY LIVING

ABSTRACT

My research focuses on the topic of "Food, Exercise, and Health: The Trinity for Quality Living." This work is the result of in-depth analysis and extensive research to highlight the importance of proper nutrition and physical activity in maintaining optimal health. The key words encompassed in this research are nutrition, exercise, health, quality living, and prevention. Through this work, it is demonstrated how proper nutrition and regular physical activity can lead to improved health, prevent various chronic diseases, and enhance overall quality of life. The research explores different aspects of nutrition, including the intake of macronutrients and micronutrients, as well as the significance of a balanced diet. It also emphasizes the importance of regular exercise and how it positively impacts health and vitality. Through this work, the aim is to encourage people to embrace a healthier lifestyle and make changes in their habits to improve their health and quality of life.

KEYWORDS: Nutrition, Exercise, Health, Quality Living, Prevention

IMPACT OF STRESS ON CANCER METASTASIS

ABSTRACT

The influence of psychosocial factors on the development and progression of cancer has been a longstanding hypothesis since ancient times. In fact, epidemiological and clinical studies over the past 30 years have provided strong evidence for links between chronic stress, depression and social isolation and cancer progression. Recent cellular and molecular studies have identified specific signaling pathways that impact cancer growth and metastasis. Clinical and epidemiological studies over the last 30 years have identified psychosocial factors including stress, chronic depression and lack of social support as risk factors for cancer progression. Chronicity of negative affect, as manifested by depressed mood or hopelessness, appears to have stronger relationships with outcomes than do stressful events, suggesting that sustained activation of negative affective pathways may provide the strongest links to cancer progression. Stress is a complex process including environmental and psychosocial factors that initiate a cascade of information processing in both the peripheral nervous system and CNS. Stress can be acute (short-lived) or chronic (repetitive or occurring over an extended period of time). The norepinephrine (NE) and epinephrine (E) are known to be elevated in individuals with acute or chronic stress. Furthermore, dopamine (DA) levels are increased in the brain during acute stress. The overall stress response involves activation of several body systems including the autonomic nervous system and the hypothalamic–pituitary–adrenal (HPA) axis. Additional neuroendocrine factors are also modulated following stress, including DA, prolactin, NGF, substance P and oxytocin. It is known that the CNS, the endocrine system and the immune system interact with each other, and thus changes in any one system may have downstream effects in the other systems. Several factors involved in the stress response are involved in activating or blunting the immune response, which may play a role in allowing tumor cells to escape detection and immune cell elimination. T helper (Th) cells are crucial for the development of an immune response by activating antigen-specific effector cells and recruiting cells of the innate immune system, such as macrophages and mast cells. There are two predominant Th-cell subtypes: Th1 and Th2. While Th1 cells directly kill tumor cells via release of cytokines that activate death receptors on the tumor cell surface, Th2 cells favor a predominantly humoral response. Th2 immunity may be enhanced by stress hormones. However, despite significant progress in the past decade, further research is needed in order to understand how stress hormones modulate the interplay between tumor and stromal cells in the tumor microenvironment, resulting in regulation of signaling pathways with important implications for cancer progression.

HRANA

SAŽETAK

Hrana je sastavljena od mnogih hranljivih materija, koje su svima potrebne za: život, rast i razvoj, održavanje zdravlja, obezbeđivanje energije za rad. Potrebno je oko 40 hranljivih materija da bi čovek bio zdrav. Osnovne hranljive materije su vitamini, minerali, aminokiseline iz proteina, proteini, masti. Ove materije treba dobiti iz različitih namirnica, jer ne postoji jedna koja sadrži sve potrebne sastojke u dovoljnoj meri. Zbog toga je neophodno da ishrana bude raznovrsna. Svaka vrsta namirnica je dobar izvor neke materije (npr. Mleko – proteini, kalcijum, vitamini A i D). Unošenjem hrane obezbeđuje se energija za održavanje života, energija potrebna za kretanje, mehanički rad, omogućava se telesna toplota, disanje, rad srca i ostalih organa. Ove funkcije omogućavaju sastojci hrane koji se nazivaju energetske materije (masti i ugljeni hidrati). Ishrana i potrebe organizma moraju biti u međusobnoj ravnoteži-energetska vrednost hrane mora da bude usklađena sa potrebama organizma. Deficitarnost u pogledu bilo kog od sastojka u ishrani, dovodi do nepravilnog rasta i razvoja, kao i poremećaja fizičkih i psihičkih funkcija organizma, a smanjuje se i otpornost prema bolestima, opada vitalna i radna sposobnost. Ishrana i potrebe organizma moraju biti u međusobnoj ravnoteži-energetska vrednost hrane mora da bude usklađena sa potrebama organizma. Deficitarnost u pogledu bilo kog od sastojka u ishrani, dovodi do nepravilnog rasta i razvoja, kao i poremećaja fizičkih i psihičkih funkcija organizma, a smanjuje se i otpornost prema bolestima, opada vitalna i radna sposobnost. I preterano unošenje hrane u organizam, koja nije u srazmeri sa potrebama, može biti štetno, jer se neiskorišćena energija nagomilava u vidu masti, što dovodi do gojaznosti. Do oštećenja zdravlja može doći i u slučajevima kada se za ishranu koristi zagađena hrana, najčešće mikroorganizmima, parazitima, hemijskim i radioaktivnim agensima. Ovakvi propusti često dovode do higijenske neispravnosti i nastajanja zaraznih i drugih bolesti i trovanja hemijskim i radioaktivnim agensima. Ishrana i potrebe organizma moraju biti u međusobnoj ravnoteži-energetska vrednost hrane mora da bude usklađena sa potrebama organizma. Deficitarnost u pogledu bilo kog od sastojka u ishrani, dovodi do nepravilnog rasta i razvoja, kao i poremećaja fizičkih i psihičkih funkcija organizma, a smanjuje se i otpornost prema bolestima, opada vitalna i radna sposobnost. I preterano unošenje hrane u organizam, koja nije u srazmeri sa potrebama, može biti štetno, jer se neiskorišćena energija nagomilava u vidu masti, što dovodi do gojaznosti.

Andreja Štefanko
(Srbija)

PRAVILNA ISHRANA DECE OD 2-3. GODINE ŽIVOTA

REZIME

Pravilna ishrana je ključni faktor rasta i razvoja svakog deteta, koja u velikoj meri utiče na sve aspekte odrastanja, kao što su fizički, psihicki, mentalni i socijalni aspekt. Deca je, za razliku od odraslih, mnogo važnije kakve namernice će da unose, u kojima nema puno veštačkih boja, stimulansa tj. aditiva. Navike u ishrani koje imamo u odrasloj dobi sticemo u prvih 7. godina života.

KLJUČNE REČI: pravilna ishrana, rast, razvoj

PROPER NUTRITION FOR CHILDREN AGED 2-3. YEARS OF LIFE

ABSTRACT

Proper nutrition is the key factor of growth and development of every child, which, to a large degree, impacts every aspect of growing up, like physical, psychological, mental and social aspect. For children, unlike the adults, it is more important what groceries they will consume, ones that don't have a lot of artificial coloring and stimulus or additive. Nutritional habits in adults are gained in the first seven years.

KEYWORDS: Proper nutrition, growth, development

KVALITETNA ISHRANA JE NAJBOLJA INVESTICIJA U SEBE

REZIME

Kvalitetna ishrana je ključna za očuvanje zdravlja i blagostanja, smanjuje rizik od hroničnih bolesti i podržava fizičko i mentalno zdravlje. Ishrana pruža esencijalne hranljive materije poput voća, povrća, proteina i integralnih žitarica. Pravilna ishrana osigurava potrebne hranljive materije za rast, razvoj i održavanje telesne težine. Piramida ishrane je koristan alat za balansiranje hranljivih materija. Nepravilna ishrana može dovesti do bolesti poput gojaznosti i nutricionističkih deficita. Dijetalna ishrana je prilagođena ishrana koja se koristi u različitim situacijama kako bi se zadovoljile specifične potrebe organizma. Nepravilna ishrana može izazvati razne bolesti, stoga je važno brinuti se o kvaliteti hrane koju unosimo. Zdrava ishrana je ključna za dug i zdrav život.

KLJUČNE REČI: ishrana, zdravlje, dijeta, mentalno i psihicko zdravlje, zdrave namirnice, briga o sebi

QUALITY NUTRITION IS THE BEST INVESTMENT IN ONESELF

ABSTRACT

High-quality nutrition is crucial for maintaining health and well-being, reducing the risk of chronic diseases, and supporting physical and mental health. Nutrition provides essential nutrients such as fruits, vegetables, proteins, and whole grains. Proper nutrition ensures the necessary nutrients for growth, development, and weight maintenance. The food pyramid is a useful tool for balancing nutrients. Improper nutrition can lead to diseases such as obesity and nutritional deficiencies. Dietary nutrition is customized nutrition used in various situations to meet specific body needs. Improper nutrition can cause various diseases, so it's important to care about the quality of the food we consume. Healthy nutrition is key to a long and healthy life.

KEYWORDS: Nutrition, health, diet, mental and physical health, healthy foods, self care

KISELE KIŠE

SAŽETAK

Kiselna kiša je padavina padavina zagađena sumpor dioksidom, azotovim oksidom i drugim hemijskim spojevima. Dok se normalna pH vrijednost kiše nalazi otprilike oko 5,5 pH vrijednost kisele kiše iznosi u prosjeku 4 do 4,5. To otprilike odgovara 40 puta većoj količini kiseline u odnosu na neopterećenu kišnicu. Smanjenje pH vrijednosti za jednu mjeru znači prirast kiselosti za deseterostruko. Glavnu odgovornost za opterećenja uzrokovana kiselim kišama snose termoelektrane, dim iz kućanstva i ispušni plinovi u prometu. Štete nastale djelovanjem kiselih kiša obično nastaju sasvim daleko od stvarnih štetnih izvora. Opasnost od kiselih kiša još nije prošla. Štoviše, brzi razvoj industrije i prirast prometa će kišu i na drugim kontinentima učiniti kiselom. Teško je i zamisliti koji učinak bi kisele kiše imale na tropske šume. Ako pH vrijednost u inače jako čistim brdskim potocima i jezerima pređe u kiselo područje može doći do izumiranja riba i drugih organizama. Dospije li kiselna kiša u tlo oslobađaju se teški metali koji mogu opteretiti podzemne vode, a time i pitku vodu. Na taj način se čovjek izlaže pojačanom unošenju teških metala u organizam. Sumpor dioksid je daleko najštetnija tvar u zraku. Radi se o plinu bez boje, ali jakog i neugodnog mirisa koji kod ljudi prije svega djeluje na dišne organe. U zimskim mjesecima visoka koncentracija sumpor dioksida u zraku zajedno sa prašinom koja se nalazi u zraku čini smog. Sagorijevanjem fosilnih zapaljivih tvari se atmosfera jako zagađuje sumporovim dioksidom. On se pretvara u sumpornu kiselinu i u spoju s vodom čini kiselu kišu, koja je jedan od glavnih uzroka izumiranja šuma. Ugradnjom pročišćivačkih uređaja na termoelektranama smanjena je emisija sumpor dioksida. Dugotrajno djelovanje sumpor dioksida na čovjeka rezultira nedostatkom okusa, crvenjenjem jezika, a kasnije upalom pluća i prestankom disanja. Biljke reaguju još osjetljivije na djelovanje sumpor dioksida. Proces fotosinteze se remeti i posljedica toga je oštećenje lišća (izumiranje šuma). Čovjek svakog dana udahne oko 20 000 litara zraka, a ujedno i sve veću koncentraciju štetnih i otrovnih materija, kao proizvod industrijalizacije, transporta, ali i svakodnevnih ljudskih aktivnosti. Zagađenje zraka može biti plinovima ili sitnim česticama, a negativan utjecaj ima na ljudsko zdravlje, životinjski i biljni svijet kao i ekosisteme. Zagađenje zraka veće je u urbanim sredinama, a uslijed strujanja zraka lako se kreće i širi. Nastavi li se povećavati količina ispuštenoga ugljičnog dioksida, površina mora mogla bi postati kiselija nego ikad prije u posljednjih 300 miliona godina.

PREVENCIJA INFEKCIJA U KOLEKTIVIMA

REZIME

Deca su i u zdravlju i bolesti različita od odraslih. Odlaskom deteta u vrtić postoji i veća mogućnost od oboljevanja od zaraznih bolesti. Od velike je važnosti edukovanost roditelja i zaposlenih u vrtićima o zaraznim bolestima ali isto tako i važnost ima vakcinacija protiv zaraznih bolesti. U toku prethodnih decenija broj dece u dečijim vrtićima je značajno porastao širom sveta, što je značajno uticalo na karakteristike bolesti u dečijim kolektivima. Deca u vrtićima 2,5-3,5 puta više obolevaju od infektivnih bolesti u poređenju sa decom van kolektiva.

Deca koja pohađaju kolektiv imaju težu kliničku sliku, duže trajanje simptoma bolesti, češće posete pedijatru, češće prepisanu antibiotsku terapiju i povećan rizik za nastanak antimikrobne rezistencije.

KLJUČNE REČI: deca, infektivne bolesti, vrtić

PREVENTION OF INFECTIONS IN COLLECTIVES

ABSTRACT

Children are different from adults in both health and illness. When a child goes to kindergarten, there is a greater possibility of contracting infectious diseases. Educating parents and employees in kindergartens about infectious diseases is of great importance, but so is vaccination against infectious diseases. During the previous decades, the number of children in kindergartens has grown significantly around the world, which has significantly influenced the characteristics of diseases in children's collectives. Children in kindergartens are 2.5-3.5 times more likely to suffer from infectious diseases compared to children outside the collective.

Children who attend the collective have a more severe clinical picture, a longer duration of disease symptoms, more frequent visits to the pediatrician, more often prescribed antibiotic therapy and an increased risk of developing antimicrobial resistance.

KEYWORDS: children, infectious diseases, kindergarten

UTICAJ ISHRANE NA ZDRAVLJE

REZIME

Ova prezentacija je detaljno razmatrala "Utjecaj ishrane na zdravlje", ističući ključnu ulogu koju ishrana igra u sprečavanju hroničnih bolesti, posebno srčanih oboljenja i dijabetesa. Prezentacija je naglasila važnost ključnih hranljivih sastojaka kao što su ugljeni hidrati, proteini, masti, vitamini i minerali za očuvanje opšteg zdravlja.

Jedno od glavnih saznanja iz prezentacije bila je preporuka za uravnoteženu ishranu, bogatu voćem i povrćem, kako bi se osiguralo da pojedinci dobijaju širok spektar esencijalnih hranljivih sastojaka. Naglašeno je kako ova vrsta ishrane može pozitivno uticati na zdravlje pojedinca.

Takođe, prezentacija je skrenula pažnju na duboku povezanost između ishrane i drugih aspekata zdravlja. Raspravljano je o tome kako ishrana može uticati na gojaznost, kako u prevenciji tako i u kontroli. Takođe je razjašnjeno kako hrana koju konzumiramo može značajno uticati na varenje, naglašavajući potrebu za mudrim izborima hrane kako bi se očuvao zdrav digestivni sistem.

Mentalno blagostanje je bila još jedna ključna tačka razgovora prezentacije. Prezentacija je ilustrovala povezanost uma i creva, naglašavajući uticaj ishrane na mentalno zdravlje. Cilj je bio podstaći publiku da razmotri svoje izbore u ishrani ne samo u kontekstu fizičkog zdravlja, već i emocionalnog i mentalnog blagostanja.

Kako bi pružila praktične smernice, prezentacija je ponudila niz saveta za zdravu ishranu, ohrabrujući publiku da donosi informisane odluke o hrani. Ovo ih je osnažilo da preuzmu kontrolu nad svojom ishranom i naprave promene koje će dovesti do poboljšanja zdravlja i kvaliteta života.

Zaključno, ova prezentacija bila je sveobuhvatno istraživanje kako ishrana značajno utiče na zdravlje. Ona je pozvala publiku da prepozna moć ishrane u sprečavanju hroničnih bolesti, održavanju zdrave težine i promovisanju mentalnog blagostanja. Donošenjem informisanih odluka o ishrani, pojedinci mogu postaviti temelje za zdraviju i vitalniju budućnost.

KLJUČNE REČI: Ishrana, zdravlje, nuteijenti, balansirana, bolesti

IMPACT OF DIET ON HEALTH

ABSTRACT

This presentation delved into the significant topic of the "Impact of Diet on Health," elucidating the pivotal role that nutrition plays in warding off chronic ailments, particularly heart disease and diabetes. The presentation underscored the importance of key nutrients, encompassing carbohydrates, proteins, fats, vitamins, and minerals in sustaining overall well-being.

One of the primary takeaways from the presentation was the advocacy for a balanced diet, replete with an abundance of fruits and vegetables, to ensure individuals receive a wide spectrum of essential nutrients. By emphasizing the consumption of these natural foods, the audience was educated about the positive influence such choices can have on their health.

Furthermore, the presentation drew attention to the profound relationship between dietary habits and other aspects of health. It discussed how diet can influence obesity, both in terms of prevention and management. Additionally, the presentation elucidated how the foods we consume can have a considerable impact on digestive health, underlining the need to make wise dietary decisions to maintain a healthy gut.

Mental well-being was another critical facet of the presentation's discussion. It demonstrated the interconnectedness of the mind and the gut, highlighting the impact of diet on mental health. The audience was encouraged to consider their dietary choices not only for their physical health but also for their emotional and mental well-being.

To provide practical guidance, the presentation furnished a range of tips for healthy eating, encouraging the audience to make informed food choices. It empowered them to take control of their diet and make changes that would lead to improved health and quality of life.

In conclusion, this presentation was a comprehensive exploration of how diet significantly influences health. It urged the audience to recognize the power of nutrition in preventing chronic diseases, maintaining a healthy weight, and promoting mental well-being. By making informed dietary decisions, individuals can pave the way for a healthier, more vibrant future.

KEYWORDS: nutrition, health, diet, balanced, disease

POUČAVANJE ZDRAVIH NAVIKA KROZ IGRU

REZIME

Postavljanje temelja zdravom životu počinje još u najranijem detinjstvu, a nadogradnja traje godinama i sastoji se od poučavanja dece da biraju zdrave i korisne namirnice u svojoj svakodnevnoj ishrani, da vode računa o svom telu, o ličnoj higijeni i da daju prioritet svom emotivnom zdravlju i sreći.

Kroz igru se dete svestrano razvija, ispoljava sopstvenu ličnost, karakter, individualne sposobnosti i sklonosti, najbrže i najtemeljnije usvaja nova znanja, formira određene vrednosti. Igra doprinosi celokupnom razvoju i vaspitanju deteta, a to znači da se vaspitni značaj dečije igre može sagledati kroz intelektualnu, fizičku, moralnu, radnu i estetsku komponentu. Deca kroz igru dobijaju osnovne pojmove o zdravlju i usvajaju odgovarajuće kulturno-higijenske navike. Kao što su: lična i opšta higijena, spavanje i odmor, ishrana pravilno držanje tela i fizičke aktivnosti, zdrava životna sredina, upoznavanje sa značajem održavanje oralne higijene, značaj pravilne ishrane, prevencija deformiteta stopala na ranom uzrastu itd.

Zdrave navike treba negovati svakodnevno kroz zanimljiv i kreativan način-kroz igru koja. Zdrave navike deca stiču u porodici, vrtiću, posmatrajuci odrasle iz svog najbližeg okruženja. Zdrave navike podrazumevaju zdravu ishranu, fizičke aktivnosti, boravak na svežem vazduhu, lična higijena.

Cilj je da se detetu obezbedi najbolju osnovu za zdrav život. Navike koje se stiču u detinjstvu su važne jer određuju stil života kasnije.

KLJUČNE REČI: zdravlje, kulturno-higijenske navike, fizičke aktivnosti, zdrava ishrana, lična higijena

TEACHING HEALTHY HABITS THROUGH PLAY

ABSTRACT

Laying the foundation for a healthy life begins in early childhood, and the development lasts for years and consists of teaching children to choose healthy and useful foods in their daily diet, to take care of their bodies, personal hygiene and to give priority to their emotional health and happiness .

Through play, the child develops in all aspects, manifests his own personality, character, individual abilities and tendencies, acquires new knowledge the fastest and most thoroughly, forms certain values. The game contributes to the overall development and upbringing of the child, which means that the educational importance of children's play can be seen through the intellectual, physical, moral, work an Through play, children acquire basic concepts about health and adopt appropriate cultural and hygienic habits. Such as: personal and general hygiene, sleep and rest, nutrition, proper posture and physical activities, healthy living environment, familiarization with the importance of maintaining oral hygiene, the importance of proper nutrition for the prevention of various dental diseases, prevention of foot deformities at an early age.

Healthy habits should be nurtured daily through an interesting and creative way - through play. Children acquire healthy habits in the family, kindergarten, observing adults from their immediate environment. Healthy habits include a healthy diet, physical activities, being in the fresh air, personal hygiene.

The goal is to provide the child with the best foundation for a healthy life. Habits acquired in childhood are important because they determine the lifestyle later on. d aesthetic component.

KEYWORDS: Health, Cultural hygiene habits, Physical activities, Healthy nutrition, Personal hygiene

Haris Trakić
(Bosna in Hercegovina)

GMO GENETICALLY MODIFIED ORGANISM

SAŽETAK

Genetski modifikovani organizmi mogu se dobiti samo genetskim inženjersvom u laboratorijama. Genetski inženjering omogućava naučnicima da stvore biljke, životinje i mikroorganizme manipulacijom gena na način menja strukturu prirodnih stvari. Prvi genetski modificirani organizam koji je u SAD-u zvanično odobrio FDA (Food and Drug Administration) za komercijalizaciju 18. maja 1994. bio je „Flavr Savr“ – hibrid paradajza koji je proizvela kompanija Calgene iz Kalifornije, u koji su uneseni strani geni kako bi on imao mogućnost dužeg čuvanja nakon berbe. Riža kao namjernica koja prehranjuje pola svijetske populacije u sebi ne sadrži karotenoide, koji kada dospiju u ljudski organizam prelaze u retinol tj. vitamin A. Kao rješenje tog problema naučnici su 1999. godine nakon niza eksperimenata uspjeli da u DNA riže ubace 3 strana gena: 2 iz narcisa i jedan iz bakterije i dobili su rižu žute boje koja sadrži karotenoide i nazvana je „Golden rice“. Lososi rastu samo u toploj vodi, ali kada dodje zima i padne temperatura vode gen koji kontroliše rast lososa se gasi i riba prestaje rasti. Naučnici su izolovali gen jedne druge ribe koja raste u hladnoj vodi i dodali u DNA strukturu lososa koji sada raste cijelu godinu bez obzira na temperaturu vode. Korist za poljoprivredu i govedratsvo govedratsvo su dulji rok valjanosti, veća hranjiva vrijednost, produktivnije domaće životinje, potencijalna korist za okoliš i smanjenje posljedica proizvodnje.

Andela Vignjević
(Srbija)

ZNAČAJ FIZIČKE AKTIVNOSTI U CELOKUPNOM RAZVOJU DETETA

REZIME

Fizička aktivnost je jedan od najvažnijih spoljašnjih faktora uticaja na razvoj i rast dece. Kad se govori o fizičkoj aktivnosti dece, misli se na njihovu sveukupnu aktivnost koja je povezana sa radom mišića, bez obzira na oblike: igra, sportska rekreacija ili sportska aktivnost.

Izuzetna važnost redovnog upražnjavanja sportskih aktivnosti kod dece ogleda se u razvoju samopouzdanja, poboljšanju kvaliteta sna i zdravih navika, boljem raspoloženju, regulaciji emocija, a samim tim i boljem uspehu u vrtiću, i kasnije u školi.

Cilj fizičke aktivnosti je da se uz pomoć raznovrsnih motoričkih aktivnosti, doprinese sveukupnom razvoju ličnosti deteta (kognitivnim, afektivnim, motoričkim). Razvojem motoričkih sposobnosti, direktno se utiče na usavršavanje i primeni motoričkih umenja i navika neophodnih u svakodnevnim i specifičnim uslovima života.

KLJUČNE REČI: sport, fizička aktivnost, razvoj deteta

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL ACTIVITY IN THE OVERALL DEVELOPMENT OF THE CHILD

ABSTRACT

Physical activity is one of the most important external factors influencing the development and growth of children. When it comes to children's physical activity, it refers to their overall muscle-related activity, regardless of the form, whether it's play, sports recreation, or sports activity.

The exceptional importance of regular engagement in sports activities for children is reflected in the development of self-confidence, improvement in the quality of sleep and healthy habits, better mood, emotional regulation, and, consequently, better performance in preschool and later in school.

The goal of physical activity is to contribute to the overall development of a child's personality (cognitive, affective, and motor) through a variety of motor activities. The development of motor skills directly influences the refinement and application of motor skills and habits necessary in everyday and specific life situations.

KEYWORDS: sports, physical activity, child development

Nikola Vujić
(Srbija)

SPORTSKA PREHRANA: KLJUČ ZA BOLJE SPORTSKE PERFORMANSE

REZIME

Sportska ishrana je posebno prilagođen način ishrane koji je usmeren na podršku fizičkom telu i sportskim aktivnostima. Ona je izuzetno bitna pre svega radi zdravlja, a naravno i radi sportskog uspeha. Najbitniji obrok nam je doručak, treba da sadrži ugljene hidrate, protein, masti i voće kako bi imali snagu. Ručak treba da sadrži ugljene hidrate, protein i voće. Dok večera treba da sadrži protein, ugljene hidrate i povrće kako bismo imali miran san. Puno tečnosti je svakako poželjno u toku dana ali naročito u sportskoj ishrani, da ne bi dehidrirali u toku treninga ili ostatku dana.

KLJUČNE REČI: ishrana, sport, sportska ishrana, ugljeni hidrati, proteini, masti, voće

SPORTS NUTRITION: THE KEY TO BETTER SPORTS PERFORMANCE

ABSTRACT

Sports nutrition is a specially adapted way of eating that is aimed at supporting the physical body and sports activities. It is extremely important, first of all, for the sake of health, and of course also for the sake of sports success. The most important meal for us is breakfast, it should contain carbohydrates, protein, fats and fruit in order to have strength. Lunch should contain carbohydrates, protein and fruit. While dinner should contain protein, carbohydrates and vegetables in order to have a restful sleep. A lot of liquid is certainly desirable during the day, but especially in sports nutrition, so as not to dehydrate during training or the rest of the day.

KEYWORDS: Nutrition, Sport, Sports nutrition, Carbohydrates, Proteins, Fats, Fruits

FIZIČKA AKTIVNOST DECE NA POLIGONU

REZIME

Dok se kreće, detet vežba i unapređuje svoje motorne veštine. Ovladavanje motornim veštinama pruža detetu radost i osećaj uspeha. Kada su zajedno angažovani u nekoj fizičkoj aktivnosti, deca uče kako da osmisle zabavne zajedničke igre. Fizička aktivnost tokom detinjstva utiče na celokupno zdravlje i dobrobit deteta i predviđa da će osoba biti fizički aktivna i u odraslom dobu.

Za dete je prirodno da se kreće, igra. Deca su najaktivnija dok se igraju sa drugom decom. Decauče kroz aktivnosti: dok istražuju eksperimentišu, putem pokušaja i greške. Zato dug period sedenja nije prirodan za dete.

KLJUČNE REČI: razvoj motoričkih veština, fizička aktivnost u detinjstv, zdravlje i blagostanje, igra i učenje, dugi periodi sedenja

CHILDREN'S PHYSICAL ACTIVITY ON THE FIELD

ABSTRACT

While moving, the child exercises and improves his motor skills. Mastering motor skills hives the child joy and a sense of success. When engaged in a physical activity during childhood affects a childs overall health and well-being and predicts that a person will be physically active in adulthood.

It is natural for a child to move, play and be. Children are most acrive when they are playing with other children. Children learn through activities: while exploring, experimenting, through trial and error. Thats why long periods of sitting still are not natural for a child.

KEYWORDS: Motor Skills Development, Childhood Physical Activity, Health and Well being, Play and Learning, Long Periods of Sitting

INKLUZIVNO VASPITANJE: KAKO PRUŽITI PODRŠKU DECI SA POSEBNIM POTREBAMA U OBLASTI ZDRAVLJA, KRETANJA, ISHRANE I OBRAZOVANJA

REZIME

Procena potreba deteta je novi pristup i podrazumeva sagledavanje detetovog funkcionisanja u svim aspektima života. Identifikovanje prepreka i barijera u društvu koje onemogućuje dete da bude potpuno uključeno i pronalaženje načina za prevazilaženje i otklanjanje svih prepreka. Ovaj pristup podrazumeva, pružanje podrške i prilagođavanje društva i okoline i prihvatanje deteta, što treba da dovede do adekvatnog odgovaranja na potrebe koje dete ima, a ne promene deteta s ciljem njegovog prilagođavanja postavljenim standardima i normama.

Korisnici dodatne podrške su deca u pripremnom predškolskom programu, učenici i odrasli sa smetnjama u razvoju, njihovi vaspitači, nastavnici i stručni saradnici, porodice, kao i ustanove u kojima stiču obrazovanje i vaspitanje. Podrška može da se pruža isključivo uz saglasnost roditelja, odnosno staratelja.

U toku pohađanja predškolskog programa prati se razvoj deteta i na osnovu predloga pedagoškog kolegijuma i stručnog tima za inkluzivno obrazovanje, dete sa smetnjama u razvoju može se prebaciti iz razvojne u vaspitnu grupu, u skladu sa Zakonom. Bliže uslove za procenu potreba za pružanjem dodatne obrazovne, zdravstvene ili socijalne podrške detetu, sastav i način rada interesorne komisije, propisuju sporazumno ministar nadležan za poslove zdravlja, ministar nadležan za poslove socijalne politike i ministar.

Bilo koja vrsta podrške zahteva znanje, umeće i upornost i deteta i stručnjaka. Zdravstveni sistem je od velikog značaja za razvoj dece sa smetnjama u razvoju kao i za njihove porodice, jer to je prvi sistem s kojim se susreću od samog rođenja deteta. U Srbiji trenutno se razvija i unapređuje mreža razvojnih savetovališta kroz koju bi se deci sa smetnjama u razvoju i invaliditetom već na primarnom nivou zdravstvene zaštite pružila individualizovana i prilagođena podrška.

KLJUČNE REČI: potreba deteta, podrška, prepreke, prilagođavanje

INCLUSIVE EDUCATION: HOW TO SUPPORT CHILDREN WITH SPECIAL NEEDS IN THE FIELD OF HEALTH, MOVEMENT, NUTRITION AND EDUCATION

ABSTRACT

The assessment of the child's needs is a new approach that entails an insight into how the child functions in all aspects of life. It identifies obstacles and barriers within the society that prevent the child from being fully involved, and it seeks the way to overcome and eliminate all drawbacks. This approach includes providing assistance, adapting the society and environment, as well as acknowledging the child, which should result in an adequate response to the child's needs, rather than changing the child in order to fit into set standards and norms.

The users of additional support are children in preschool, pupils and adults with developmental disabilities, their teachers and associates, their families, as well as institutions in which they receive their education and upbringing. Support can be provided only with the consent of parents or guardians.

During their attendance of the preschool program, the child's development is followed, and according to the proposal of a team of experts for inclusive education, a child with developmental disabilities can be transferred from the developmental to the educational group, in accordance of the law. More detailed conditions for deciding the need for additional educational, health or social support to the child, the composition and the work methods of

the interdepartmental commission, are precisely described by an agreement of the ministers of health and social policy affairs.

Any type of support requires knowledge, skills and persistence both of the child and the expert. The health care system is of the great importance for the development of children with developmental disabilities and for their families as well, because that is the first system they encounter since the very birth of the child. A network of developmental counselling has been currently developing and improving in Serbia through which the children with development issues and disabilities would receive an individual and adjusted support already at the primary level of health care.

KEYWORDS: child's needs, support, obstacles, adaptation

Marija Vuković
(Srbija)

PRAKTIČNI RECEPTI I OBROCI ZA VRTIČKU DECU

REZIME

Imam iskustvo u kreiranju praktičnih recepata i obroka namenjenih vrtićkoj deci. Moji recepti su ukusni, nutritivno izbalansirani i prilagođeni dečijem ukusu. Svojim kreativnim pristupom, radim na unapređenju ishrane dece u vrtićima, promovišući zdrave navike i raznovrsnu ishranu. Uzimam u obzir posebne potrebe dece i pravilno doziranje obroka, čime doprinosim njihovom zdravom razvoju. Posvećen sam stvaranju obroka koji su privlačni i doprinose fizičkom i mentalnom razvoju mališana.

KLJUČNE REČI: praktični recepti, obroci za decu, vrtićka ishrana, nutritivno izbalansirano, zdrav razvoj dece

PRACTICAL RECIPES AND MEALS FOR KINDERGARTEN CHILDREN

ABSTRACT

I have experience in creating practical recipes and meals designed for preschool children. My recipes are tasty, nutritionally balanced, and tailored to children's tastes. Through my creative approach, I work on improving the nutrition of children in preschools, promoting healthy habits and diverse diets. I take into consideration the specific needs of children and proper meal portions, contributing to their healthy development. I am dedicated to creating appealing meals that enhance the physical and mental growth of little ones.

KEYWORDS: Practical recipes, Meals for children, Preschool nutrition, Nutritionally balanced, Healthy child development

Mario Vuković
(Srbija)

ZDRAVLJE, ISHRANA I FIZIČKA AKTIVNOST

REZIME

U svetu ispunjenom svakodnevnim izazovima i brzinom života, očuvanje i unapređenje zdravlja nikada nije bilo važnije. Zdrava ishrana se pokazala kao temeljna komponenta očuvanja zdravlja. Ravnoteža između proteina, ugljenih hidrata i masti, hidratacija, izbor integralnih žitarica, i ograničavanje šećera, soli i zasićenih masti čine osnovu optimalne ishrane. Fizička aktivnost se takođe pokazala kao ključna komponenta zdravlja. Redovno vežbanje donosi niz koristi, uključujući jačanje srčanog mišića, održavanje zdrave telesne mase i povećanje energije.

KLJUČNE REČI: *Fitness, Ravnoteža, Ishrana, Vežbanje*

HEALTH, DIET AND PHYSICAL ACTIVITY

ABSTRACT

In a world filled with daily challenges and the pace of life, preserving and improving our health has never been more crucial. Healthy nutrition has proven to be a fundamental component of maintaining health. The balance between proteins, carbohydrates, and fats, hydration, the choice of whole grains, and the limitation of sugars, salt, and saturated fats form the basis of optimal nutrition. Physical activity has also demonstrated itself as a key component of health. Regular exercise brings a myriad of benefits, including strengthening the heart muscle, maintaining a healthy body weight, and increasing energy levels.

KEYWORDS: *Fitness, Balance, Nutrition, Exercise*

**Ivana Zobenica
(Srbija)**

PREVENCIJA ZARAZNIH BOLESTI U VRTIĆIMA

REZIME

Zarazne bolesti najčešća su pojava među decom rane i predškolske dobi. Smisleno i ciljano delovanje nas kao pojedinca (vaspitača i/ili roditelja) može doprineti sprečavanju zaraze. Ključno je edukovati vaspitače i roditelje kako bi mogli sprečiti pojavu zaraznih bolesti, sprečiti širenje, ali i prepoznati simptome ukoliko dođe do zaraze. Potrebna je saradnja na svim razinama počevši od saradnje države i vaspitno obrazovnih ustanova, primarne zdravstvene zaštite s dečijim vrtićima, saradnjom roditelja i vaspitača, koja je uvek od velike važnosti. Takođe, važno je edukovati stanovništvo i populaciju o važnosti i dobitima vakcina protiv zaraznih bolesti.

KLJUČNE RIJEČI: zarazne bolesti, deca rane i predškolske dobi, simptomi, vakcina

PREVENTION OF INFECTIOUS DISEASES IN KINDERGARTENS

ABSTRACT

Infectious diseases are the most common occurrence among children of early and preschool age. Meaningful and targeted actions of us as individuals (educators and/or parents) can contribute to the prevention of infection. It is crucial to educate teachers and parents so that they can prevent the occurrence of infectious diseases, prevent the spread, but also recognize the symptoms if an infection occurs. Cooperation is needed at all levels, starting with the cooperation of the state and educational institutions, primary health care with kindergartens, cooperation of parents and educators, which is always of great importance. Also, it is important to educate the population about the importance and benefits of vaccines against infectious diseases.

KEYWORDS: infectious diseases, early and preschool children, symptoms, vaccine

RAZGRADNJA I METABOLIZAM PLASTIKE OD STRANJE BAKTERIJA

SAŽETAK

Polietilen, koji je najčešće proizvedena sintetička plastika, koristi se u plastičnim vrećicama, bocama za vodu i mlijeko, ambalaži za hranu i igračkama. Dugolančani polimer zasićen etilenskim vezama, PE je visoko hidrofoban. Kada PE ima razgranate lance koji sprječavaju čvrsto pakiranje u kristalnu strukturu. Od 15 vrsta bakterija koje razgrađuju PE-visoke gustoće izolirane iz morskog ekosistema, *Pseudomonassp* utvrđeno je da su najučinkovitiji, a slijede ih *Arthrobacter sp*. Pokazalo se da dodavanje prooksidativnih aditiva povećava hidrofilnost polimera dugog lanca PE, što rezultira cijepanjem lanca polimera i stvaranjem karbonilnih funkcionalnih skupina i komponenti niske molekularne težine. Nakon prethodnog tretmana dušičnom kiselinom, *P. aeruginosa* je mogla razgraditi 0,25 g LDPE-a za 50,5% u 2 mjeseca, nije bila potrebna hemijska predtretman za *Pseudomonassp*. AKS2 za razgradnju LDPE filmova, iako se samo 5% ukupne mase od 300 mg razgradilo unutar 45 dana.

Čimbenike koje je potrebno uzeti u obzir u biotehnoškoj primjeni *Pseudomonas sp*. prema potpunoj biorazgradnji sintetičke plastike: stvaranje biofilma, enzimska razgradnja, unutarstanični metabolizam, izazovi za biotehnoške primjene, povoljno kemijsko i biološko okruženje i buduće potrebe istraživanja.

Sposobnost bakterijskih stanica da se vežu i razgrađuju plastične polimere ovisi o strukturi površine polimera. Dodavanje hidrofilnih funkcionalnih skupina plastičnim polimerima često je potrebno za promicanje vezivanja stanične površine zbog tipične hidrofilne prirode staničnih površina, koje smanjuju privlačnost hidrofobnih polimera. Formiranje biofilma zahtijeva ili da se polimer promijeni oksidacijskim reakcijama ili dopuni kemikalijama kako bi se povećale površinske interakcije s bakterijskim stanicama, neke bakterije imaju poboljšano pričvršćivanje površine stanice na nemodificirane plastične polimere. Utvrđeno je da stanice u biofilmima luče egzopolisaharide koji pomažu u vezivanju na plastični polimer. Nutritivno okruženje medija za rast može utjecati na opseg stvaranja biofilma. Nizak sadržaj glukoze i visoke koncentracije amonijevog sulfata rezultirali su najvećom hidrofobnošću stanične površine za *Pseudomonassp*.

Općenito, enzimska razgradnja uključuje dva važna procesa koji se mogu mjeriti gubitkom težine i dodavanjem funkcionalnih skupina. Smanjenje MW polimera omogućuje katalitičke učinke enzima koji mogu djelovati samo na manje molekule i olakšava transport manjih molekula kroz staničnu membranu. Izvanstanični enzimi kao što su depolimeraze i hidrolaze djeluju na velike plastične polimere kako bi ih razbili na manje molekule. Hidrolitičko cijepanje može se dogoditi ili na kraju polimernog lanca (egzo-napad) ili negdje duž polimernog lanca.

Hidrolaze su važne za enzimsko cijepanje polimera pri čemu se esterske veze razbijaju nukleofilnim napadom na karbonilne atome ugljika stvorene prethodnim reakcijama oksidacije, dok esteraza iz *Pseudomonas sp*. AKS2 je uspio razbiti esterske veze u PES-u kako bi se stvorila jantarna kiselina, metabolit TCA ciklusa.

Proizvodnja velikih količina izvanstaničnih esteraza i lipaza u *P. aeruginosa* objavljeno je da olakšava razgradnju aromatsko-alifatskih poliestera i poliesteramida.

Unutarstanični metabolizam proizvoda povezanih s plastikom još nije eksplicitno procijenjen. Međutim, mjerenja manjka kisika i stvaranja ugljičnog dioksida u skladu su s rastom i metabolizmom produkata razgradnje plastike. Nakon razgradnje plastičnih polimera u manje spojeve, neki od tih spojeva mogu se potencijalno obraditi kroz metabolizam bakterija kako bi se u konačnici mineralizirali kao CO₂ ili iskoristili za biosintezu vrijednih proizvoda putem metaboličkih puteva. Na primjer, razgradnjom PE se predlaže da nastane octena kiselina, koja se može obraditi kroz TCA. Degradacija PS visokog utjecaja neklasificiranim I sp. dovelo je do stvaranja međuprodukta kao što je fenil etanol, koji može ući u put aromatskog katabolizma

Glavna ograničenja plastične biorazgradnje uključuju karakteristike polimera kao što su visoka MW, nedostatak povoljnih funkcionalnih skupina i kristalnost. Visoki MW jedan je od najjačih sredstava za odvrćanje od biorazgradnje jer su plastični polimeri visoke MW manje osjetljivi na napad mikroba, što rezultira manjim prinosom oligomera ili monomera potrebnih za naknadnu razgradnju ili metabolizam. Plastični polimeri dugog

lanca također obično ne mogu proći kroz staničnu membranu i na njih prvo moraju djelovati izvanstanični enzimi. Na primjer, PE s MW od 500 Da smatra se maksimalnom težinom koja može proći kroz staničnu membranu.

Vrste *Pseudomonas*, koje su u prošlosti bile hvaljene za sanaciju onečišćenja zbog svoje sposobnosti razgradnje zagađivača ulja, također imaju potencijal razgradnje i metaboliziranja plastičnog otpada. Biorazgradnja strukturno različite plastike i s njima povezanih nusproizvoda ovisi o vrsti zbog potrebnog skupa enzima. Sveobuhvatno razumijevanje enzima uključenih u razgradnju različite plastike, kao i identifikacija njihove izvanstanične u odnosu na intracelularnu lokalizaciju informirat će bioinženjerske pristupe za optimizaciju biorazgradnje plastike. Na primjer, genotip razgradnje ugljikovodika *P. putida* korišten je za transformaciju nativne morske bakterije kako bi se dodijelila sposobnost razgradnje ugljikovodika (Latha i Lalithakumari 2001.). Sličan pristup, koji bi uklonio potencijal za probleme povezane s uvođenjem novih vrsta u okoliš, može se primijeniti za promicanje plastične biorazgradnje od strane domaćih mikrobnih vrsta. Ovaj pristup genetskog inženjeringa pruža mogućnost strateškog kombiniranja učinaka obostrano korisnih enzima kao i enzima koji mogu djelovati na različite plastike.

Plastični polimeri mogu se razgraditi u različitim stupnjevima i fizički i biološki s minimalnim stvaranjem spojeva podložnih metabolizmu unutar stanica. Potpuno razjašnjenje puteva razgradnje plastike od početne reakcije oksidacije i hidrolize do konačnog stvaranja CO₂ i H₂O putem unutarstaničnog metabolizma važan je za određivanje koraka koji ograničavaju brzinu. Štoviše, identifikacija međuspojeva koji blokiraju daljnji metabolizam ostaje uglavnom nepoznata. Ove različite informacije također bi mogle pomoći u dizajnu plastike koja je podložnija razgradnji kada se ispusti u okoliš. Da bi plastična bioremedijacija bila industrijski primjenjiva, zajamčena je bolja genetska karakterizacija i dostupnost učinkovitih biorazgradivača.

**Eva Županek
(Srbija)**

MRŠAVLJENJE, DETOKSIKACIJA, ZDRAVLJE, VITALNOST, ŽIVOTNI STIL

REZIME

Ova studija istražuje međusobno povezano putovanje gubitka težine i detoksikacije, bacajući svetlo na holistički pristup postizanju zdravlja i vitalnosti. Istraživanje istražuje različite strategije, uključujući modifikacije u ishrani, rutine vežbanja i metode detoksikacije, kako bi se pomoglo pojedincima da postignu svoju idealnu težinu i podmlade svoje opšte blagostanje. Kombinujući naučna otkrića i praktične uvide, studija naglašava važnost uravnoteženog načina života koji promovira fizičko i mentalno zdravlje. Ističe značaj pravilne ishrane, redovne fizičke aktivnosti i eliminacije toksina iz tela u potrazi za zdravijim i živahnijim životom. Sa gojaznošću i zdravstvenim problemima vezanim za način života u porastu, studija nudi sveobuhvatan vodič za one koji traže održive promene u svojim svakodnevnim navikama. Primenom preporučenih strategija, pojedinci mogu da krenu na transformativno putovanje ka zdravijem, energičnijem i ispunjenjem životu.

KLJUČNE REČI: Mršavljenje, Detoksikacija, Zdravlje, Vitalnost, Životni stil

WEIGHT LOSS, DETOXIFICATION, HEALTH, VITALITY, LIFESTYLE

ABSTRACT

This study explores the interconnected journey of weight loss and detoxification, shedding light on the holistic approach to achieving health and vitality. The research investigates various strategies, including dietary modifications, exercise routines, and detoxification methods, to help individuals attain their ideal weight and rejuvenate their overall well-being. Combining scientific findings and practical insights, the study emphasizes the importance of a balanced lifestyle that promotes physical and mental health. It underscores the significance of proper nutrition, regular physical activity, and the elimination of toxins from the body in the pursuit of a healthier and more vibrant life. With obesity and lifestyle-related health issues on the rise, the study offers a comprehensive guide to those seeking sustainable changes in their daily habits. By implementing the recommended strategies, individuals can embark on a transformative journey toward a healthier, more energetic, and fulfilling life.

KEYWORDS: Weight Loss, Detoxification, Health, Vitality, Lifestyle