



XIII. MEDNARODNA KONFERENCA

PREHRANA, GIBANJE IN ZDRAVJE

Rakičan, 21. 11. – 25. 11. 2022

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 (13 ; 2022 ; Rakičan)

Prehrana, gibanje in zdravje [Elektronski vir] : XIII. mednarodna konferenca Prehrana, gibanje in zdravje : zbornik : [Rakičan, od 21. do 25. 11. 2022] / [uredniški odbor dr. Robert Celec, Monika Dajčar, Nina Kovač]. - E-zbornik. - Rakičan : RIS Dvorec, 2022

Način dostopa (URL): https://www.ris-dr.si/go/577/3184/XIII._mednarodna_konferenca_PREHRANA_GIBANJE_IN_ZDRAVJE_od_21._do_25._11._2022

ISBN 978-961-7130-09-6
COBISS.SI-ID 130377731

XIII. MEDNARODNA KONFERENCA »PREHRANA, GIBANJE IN ZDRAVJE«

ZBORNİK: PREHRANA, GIBANJE IN ZDRAVJE

Organizacijski odbor:

- dr. Robert Celec
- Sabina Kerec
- Monika Dajčar
- Nina Kovač

Uredniški odbor:

- dr. Robert Celec
- Monika Dajčar
- Nina Kovač

Urednici:

- Monika Dajčar
- Nina Kovač

Tehnična obdelava:

- Monika Dajčar
- Nina Kovač

Oblikovanje naslovnice:

- Monika Dajčar
- Nina Kovač

Naklada:

https://www.ris-dr.si/go/577/3184/XIII._mednarodna_konferenca_PREHRANA_GIBANJE_IN_ZDRAVJE_od_21._do_25._11._2022 (pdf format)

Založnik:

RIS Dvorec Rakičan

Računalniški prelom in tisk:

Robert Kološa s.p.

Leto: 2022

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

Prispevki, zbrani v zborniku, so avtentično in izvorno 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	1
Matej Albreht	1
POVEZAVA MED PREHRANJEVALNIMI NAVADAMI IN KOLIČINO ŠPORTNE AKTIVNOSTI MED DIJAKI SPLOŠNIH IN ŠPORTNIH ODDELKOV NA GIMNAZIJI ŠKOFJA LOKA	1
LINK BETWEEN DIETARY HABITS AND AMOUNT OF SPORT ACTIVITY AMONG THE STUDENTS OF GENERAL AND SPORTS DEPARTMENTS AT ŠKOFJA LOKA HIGH SCHOOL	1
Teja Avguštin	9
TRADICIONALNA HRANA V PROJEKTU MOJA SLOVENIJA V POVEZAVI Z NTC- SISTEMOM UČENJA	9
TRADITIONAL FOOD THROUGH PROJECT THE MY SLOVENIA IN CONNECTION WITH THE NTC LEARNING SYSTEM	9
Katarina Balazic	16
ODNOS UČENCEV PREDMETNE STOPNJE OSNOVNE ŠOLE GORNJA RADGONA DO ZDRAVE PREHRANE V ŠOLI.....	16
ATTITUDE OF ELEMENTARY SCHOOL GORNJA RADGONA SUBJECT LEVEL STUDENTS TOWARDS HEALTHY DIET IN SCHOOL.....	16
Nina Belšak	24
IZVAJANJE VAJ ČUJEČNOSTI V 3. IN 6. RAZREDU V OSNOVNI ŠOLI TABOR I MARIBOR	24
MINDFULNESS EXERCISES IN THE THIRD AND SIXTH GRADE AT TABOR I MARIBOR PRIMARY SCHOOL	24
Gregor Beranič	34
ZADOVOLJSTVO OTROK IN MLADOSTNIKOV S PONUDBO KOSILA V STROKOVNEM CENTRU MLADINSKI DOM MARIBOR.....	34
SATISFACTION OF CHILDREN AND ADOLESCENTS WITH THE LUNCH OFFER IN THE STROKOVNI CENTER MLADINSKI DOM MARIBOR	34
Martina Berič	43
DOŽIVLJANJE LITERARNEGA DELA ANGEL POZABE V NARAVI KOT TEMELJ INTERPRETACIJE	43
EXPERIENCING THE LITERARY WORK THE ANGEL OF FORGETFULNESS IN NATURE AS THE FOUNDATION OF INTERPRETATION.....	43
Jurij Bizjak	52
ZAKON O ŠOLSKE PREHRANI – ODPRTJE PANDORINE SKRINJICE	52
SCHOOL NUTRITION ACT – OPENING PANDORA'S BOX	52
Vesna Bizjak	60
RAZVIJANJE POZITIVNE RAZREDNE KLIME S POMOČJO VKLJUČEVANJA RAZLIČNIH PROJEKTOV GIBANJA V UČNI PROCES.....	60
DEVELOPING A POSITIVE CLASSROOM CLIMATE BY INTEGRATING VARIOUS PROJECTS INVOLVING PHYSICAL ACTIVITY INTO THE LEARNING PROCESS .	60

<i>Mojca Božnik</i>	68
KAJENJE, UŽIVANJE ALKOHOLA IN DROG NA SREDNJI ŠOLI ZA OBLIKOVANJE MARIBOR	68
SMOKING, ALCOHOL CONSUMPTION AND DRUG ABUSE AT SREDNJA ŠOLA ZA OBLIKOVANJE MARIBOR.....	68
<i>Erika Breznik</i>	79
POMEN KULTURNE DEDIŠČINE PRI PREHRANJEVANJU PREDŠOLSКИH OTROK	79
THE IMPORTANCE OF CULTURAL HERITAGE IN THE NUTRITION OF PRESCHOOL CHILDREN.....	79
<i>Nika Buček Čavić</i>	87
KAKO LAHKO PRVOŠOLCI SODELUJEJO PRI SESTAVI ŠOLSKEGA JEDILNIKA IN KAKŠEN VPLIV IMA NA NJIH?.....	87
HOW CAN FIRST GRADE PUPILS PARTICIPATE IN THE COMPOSITION OF THE SCHOOL MENU AND WHAT INFLUENCE DOES IT HAVE ON THEM?	87
<i>Gordana Budimir</i>	96
OPISMENJEVANJE NA KOBALEKOVI ČUTNI POTI	96
LITERACY ON THE KOBALEK SENSORY PATH.....	96
<i>Klavdija Cerovšek</i>	105
SOOČANJE Z ANOREKSIJO V RAZREDU	105
DEALING WITH ANOREXIA IN THE CLASSROOM	105
<i>Simona Čamer</i>	111
GIBALNE AKTIVNOSTI IN TELESNA MASA UČENCEV V POSEBNEM PROGRAMU VZGOJE IN IZOBRAŽEVANJA	111
PHYSICAL ACTIVITIES AND BODY WEIGHT OF PUPILS IN A SPECIAL NEEDS SCHOOL.....	111
<i>Katarina Čamernik</i>	118
IZZIV	118
CHALLENGE.....	118
<i>Renata Časar</i>	124
ŠPORTNI IZZIVI RAZREDNE UČITELJICE V ČASU POUKA NA DALJAVO	124
SPORTS CHALLENGES OF A CLASSROOM TEACHER DURING DISTANCE LEARNING	124
<i>Andreja Čelan</i>	135
USVAJANJE IN UTRJEVANJE SNOVI Z GIBANJEM PRI SLOVENŠČINI.....	135
ACQUISITION AND PRACTICE OF SUBJECT MATTER THROUGH MOVEMENT IN SLOVENIAN LESSONS	135
<i>Rok Demič</i>	143
UVEDBA GIBANJA OB ZAČETKU ŠOLSKE URE.....	143
INTRODUCTION OF MOVEMENT IN CLASSES	143
<i>Julijana Djaković</i>	150
NAKLONJENOST UČENCEV IN UČITELJEV K PREHRANI, KI TEMELJI NA ŽUŽELKAH.....	150
PUPILS' AND TEACHERS' PREFERENCE FOR INSECT-BASED DIET.....	150

<i>Jaka Došler</i>	157
TESTIRANJE GIBALNIH SPOSOBNOSTI IN SPLOŠNE KONDICIJSKE PRIPRAVLJENOSTI DIJAKOV KOT PODLAGA ZA PRILAGAJANJE VSEBIN V LETNI PRIPRAVI NA POUK NA SREDNJI ŠOLI ZA STROJNIŠTVO, MEHATRONIKO IN MEDIJE, ŠOLSKI CENTER CELJE	157
MOVEMENT ABILITIES AND GENERAL PHYSICAL FITNESS TEST OF THE STUDENTS AS A BASIS FOR ADAPTING THE CONTENT OF THE ANNUAL LESSON PREPARATION AT THE SECONDARY SCHOOL FOR MECHANICAL ENGINEERING, MECHATRONICS AND MEDIA, SCHOOL CENTER CELJE.....	157
<i>Mitja Draškovič</i>	168
RAZMERE IN UČENJE ODBOJKE V SLOVENSКИH SREDNJIH STROKOVNIH ŠOLAH.....	168
CONDITIONS AND TEACHING VOLLEYBALL IN SLOVENIAN SECONDARY TECHNICAL SCHOOLS	168
<i>Simon Dražumerič</i>	174
POVEZAVA MED UČNIM USPEHOM IN MOTORIČNIMI SPOSOBNOSTMI UČENCEV IV. OŠ CELJE.....	174
CONNECTION BETWEEN ACADEMIC SUCCESS AND MOTOR ABILITIES OF FOURTH PRIMARY SCHOOL STUDENTS IN CELJE	174
<i>Irena Dresler</i>	183
PREHRANJEVALNE NAVADE DIJAKOV V ČASU POUKA	183
EATING HABITS OF STUDENTS DURING SCHOOL.....	183
<i>Brina Fras</i>	190
POMEN STRUKTURIRANIH VZGOJNIH PRISTOPOV V ODNOSU VZGOJITELJ – DIJAK: PREDSTAVITEV PRAKSE DIJAŠKEGA DOMA TABOR	190
THE MEANING OF EDUCATIONAL APPROACHES IN THE RELATION TEACHER – STUDENT: PRESENTATION OF PRACTICE IN THE BOARDING SCHOOL TABOR	190
<i>Boštjan Golob</i>	198
PREHRANJEVALNE NAVADE DIJAKOV TŠC MARIBOR	198
EATING HABITS OF MARIBOR SCHOOL STUDENTS	198
<i>Zdenka Holsedl Pertoci</i>	206
GIBALNE NAVADE DIJAKOV NA SREDNJI POKLICNI IN TEHNIŠKI ŠOLI MURSKA SOBOTA.....	206
EXERCISE HABITS OF STUDENTS AT SREDNJA POKLICNA IN TEHNIŠKA ŠOLA MURSKA SOBOTA.....	206
<i>Leon Horvat</i>	216
Z NAČRTNO ŠPORTNO AKTIVNOSTJO K BOLJŠI TELESNI ZMOGLJIVOSTI UČENCEV VIŠJIH RAZREDOV OSNOVNE ŠOLE.....	216
THROUGH INTENTIONAL SPORTS ACTIVITIES TO AN IMPROVED PHYSICAL ABILITY OF HIGHER GRADES ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS	216
<i>Špela Horvat</i>	226
SPREMEMBA GIBALNIH NAVAD OBČANOV Z ODPRTJEM NOVEGA FITNESA V BUKOVCIH.....	226

CHANGING PEOPLE'S EXERCISE HABITS WITH THE OPENING OF A NEW FITNESS CENTRE IN BUKOVCI	226
Petra Hribernik	233
GIBALNE DEJAVNOSTI RAZŠIRJENEGA PROGRAMA OSNOVNE ŠOLE SLADKI VRH	233
MOVEMENT ACTIVITIES OF THE EXTENDED PROGRAMME OF THE SLADKI VRH PRIMARY SCHOOL	233
Matejka Hrovat	241
GIBALNO DIDAKTIČNE IGRE PRI POUKU	241
MOVEMENT DIDACTIC GAMES	241
Jasna Hude	249
PRAKTIČNI PRISTOPI UVAJANJA RAZNOLIKE PREHRANE PRI UČENCIH Z MOTNJO AVTISTIČNEGA SPEKTRA	249
PRACTICAL APPROACHES TO INTRODUCING A DIVERSE DIET FOR PUPILS WITH AUTISTIC SPECTRUM DISORDER	249
Gregor Ivanšek	258
UPORABA EXCELA PRI BELEŽENJU SAMOTESTIRANJA UČENCEV IN PREVERJANJU POGOJA PCT.....	258
THE USE OF EXCEL IN RECORDING RESULTS OF STUDENTS SELF-TESTING AND CHECKING RTV CONDITION	258
Bernarda Jernejc	266
SPREHOD SKOZI GOZD – VKLJUČEVANJE GIBANJA PRI STROKOVNO-TEORETIČNEM PREDMETU V SREDNJI ŠOLI	266
A WALK THROUGH THE FOREST – INCORPORATING MOVMENT IN A VOCATIONAL-THEORETICAL SUBJECT IN SECONDARY SCHOOL	266
Maruša Jug	277
MIGAMO, OB UČENJU SE GIBAMO	277
WE ARE MOVING WHILE WE ARE LEARNING	277
Dragica Jurkušek	284
S ČUJEČNOSTJO DO BOLJŠEGA POČUTJA V RAZREDU	284
WITH MINDFULNESS TO BETTER WELL-BEING IN THE CLASSROOM	284
Ajda Kamenik	293
SPODBUJANJE KOLESARSTVA PREKO PROJEKTA DIJAKI DIJAKOM ZA VARNO MOBILNOST.....	293
ENCOURAGING CYCLING THROUGH THE 'STUDENTS TO STUDENTS FOR SAFE MOBILITY' PROJECT	293
Ana Kladnik Leban	301
HRANA – VIR PREŽIVETJA ZA ENE, A ZA DRUGE NUJNO ZLO, KI GA JE POTREBNO UTIŠATI	301
FOOD – A SOURCE OF SURVIVAL FOR SOME, BUT FOR OTHERS A NECESSARY EVIL THAT NEEDS TO BE SILENCED.....	301
Mojca Kline	310
SKRB ZA UČENCE Z EPILEPSIJO V ŠOLI	310
CARING FOR STUDENTS WITH EPILEPSY AT SCHOOL.....	310

Nataša Kne	317
OBVEZNE IZBIRNE VSEBINE NA PROGRAMU MEDNARODNA MATURA	317
CREATIVITY, ACTIVITY, SERVICE AT THE INTERNATIONAL BACCALAUREATE DIPLOMA PROGRAMME	317
Rebeka Knez	325
KAKO LAHKO SKRBIMO ZA SVOJE ZDRAVJE?	325
HOW CAN WE TAKE CARE OF OUR HEALTH?.....	325
Milenka Kocbek Krajnc	333
GIBALNE DEJAVNOSTI KOT PODPORA OPISMENJEVANJU	333
LITERACY SUPPORTING MOVEMENT ACTIVITIES	333
Aleksandra Kolar	344
UČILNICA V GOZDU V PRVEM RAZREDU	344
CLASSROOM IN THE FOREST IN THE FIRST CLASS.....	344
Urban Kolar	355
UKULELA – ORODJE ZA SPOPRIJEMANJE S STRESOM	355
UKULELE - TOOL FOR COPING WITH STRESS	355
Alenka Kolenc Krajnik	363
VEČDNEVNI POHOD IN PREŽIVETJE MLADIH V NARAVI – IZZIV IN VZPODBUDA ZA ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG	363
A MULTI-DAY HIKE AND SURVIVAL OF YOUNG PEOPLE IN NATURE – CHALLENGE AND ENCOURAGEMENT FOR A HEALTHY LIFESTYLE	363
Petra Kos	372
ZAGOTAVLJANJE ZDRAVIH IN VARNIH OBROKOV V KUHINJI VZGOJNO- IZOBRAŽEVALNEGA ZAVODA Z OMEJENIMI KAPACITETAMI	372
PROVIDING HEALTHY AND SAFE MEALS IN THE KITCHEN OF AN EDUCATIONAL INSTITUTION WITH LIMITED CAPACITIES	372
Karla Kramberger	380
Z GIBANJEM LAŽJE ODPIRAMO VRATA UČENJU	380
WE OPEN DOORS TO LEARNING WITH MOVEMENT	380
Lidija Kramberger	388
S POMOČJO USTVARJALNEGA GIBA PREMAGUJMO DISKALKULIJO	388
WITH HELP OF THE CREATIVE MOVEMENT LET'S OVERCOME DISCALCULIA	388
Ivan Kramperšek	395
ZDRAV VZGOJITELJ – USPEŠEN VZGOJITELJ	395
A HEALTHY EDUCATOR – A SUCCESSFUL EDUCATOR	395
Sonja Kranjc Kelemina	402
HRANA KOT DOSTOP DO TUJIH KULTUR ALI OVIRA	402
FOOD AS AN ACCESS TO FOREIGN CULTURES OR AS A BARRIER.....	402
Mihaela Krapež	411
Z VIZUALIZACIJO NAD PANIČNE NAPADE	411
USING VISUALIZATION TO COMBAT PANIC ATTACKS	411
Valerija Lepener	420

S POMOČJO GIBANJA IN DIDAKTIČNIH UČNIH PRIPOMOČKOV DO BOLJŠEGA ZNANJA	420
WITH THE HELP OF MOVEMENT AND DIDACTIC LEARNING TOOLS TO BETTER KNOWLEDGE	420
Kristina Leskovar	438
UČILNICA NA PROSTEM PRI POUKU FIZIKE	438
OUTDOOR LEARNING FOR PHYSICS LESSONS	438
Živa Logar	445
GIBANJE KOT MOTIVACIJA ZA UČENJE PRI OTROCIH S SPEKTROAVTISTČNIMI MOTNJAMI.....	445
MOVEMENT AS A SOURCE OF LEARNING MOTIVATION FOR CHILDREN WITH AUTISM SPECTRUM DISORDERS.....	445
Katja Majcenovič	454
UPORABA NAMIZNIH IGER IN SLIKOVNIH KART PRI POUKU ANGLEŠKEGA JEZIKA	454
USING BOARD GAMES AND PICTURE CARDS IN ENGLISH CLASS.....	454
Maja Matrić	462
DISTRIBUIRANO VODENJE KOT DEJAVNIK DOBREGA POČUTJA UČITELJEV OSNOVNE ŠOLE	462
THE ROLE OF DISTRIBUTED LEADERSHIP IN ELEMENTARY SCHOOL TEACHERS' WELL-BEING	462
Nada Medved	477
EKOLOŠKO PRIDELANA HRANA V PRIMERJAVI S KONVENCIONALNO PRIDELANO HRANO	477
ORGANICLY PRODUCED FOOD IN COMPARISON WITH CONVENTIONALLY PRODUCED FOOD.....	477
Mojca Merčnik	483
Z VEČ GIBANJA DO BOLJŠEGA UČNEGA USPEHA.....	483
MORE MOVEMENT LEADS TO BETTER ACADEMIC SUCCESS	483
Urška Merčon	493
Z AKTIVNOSTMI V NARAVI SE UČIMO ZA ŽIVLJENJE	493
WITH ACTIVITIES IN NATURE WE LEARN FOR LIFE.....	493
Lucija Mestnik Kozmelj	504
GIBANJE KOT PREVENTIVA NA POKLICNEM PODROČJU	504
EXERCISE AS PREVENTION IN THE PROFESSIONAL FIELD	504
Blaž Milar	513
SPODBUJANJE K AKTIVNEMU ŽIVLJENJSKEMU SLOGU SKOZI IZVEDBO POPOLDANSKEGA DOGODKA	513
ENCOURAGING AN ACTIVE LIFESTYLE IN AFTERSCHOOL ACTIVITIES.....	513
Matic Močnik	519
EKOLOŠKA PRIDELAVA HRANE KOT STEBER TRAJNOSTNEGA TURIZMA V SLOVENIJI.....	519
ORGANIC FOOD PRODUCTION AS ONE OF THE PILLARS OF SUSTAINABLE TOURISM IN SLOVENIA	519

Renata Močnik	528
ODNOS DIJAKOV DO ZAJTRKA – PRIMER NOGOMETNEGA ODDELKA DIJAŠKEGA DOMA GIMNAZIJE ŠIŠKA	528
ATTITUDE TOWARDS BREAKFAST – CASE STUDY OF A FOOTBALL CLASS IN STUDENT DORMITORY OF GYMNASIUM ŠIŠKA.....	528
Suzana Mojzer	536
ZDRAVJE KOT SPLOŠNO TEMATSKO PODROČJE PRI ANGLEŠČINI – SPODBUJANJE ZDRAVEGA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA SKOZI UČENJE TUJEGA JEZIKA	536
HEALTH AS A GENERAL THEMATIC AREA IN ENGLISH CLASS – PROMOTION OF A HEALTHY LIFESTYLE THROUGH LEARNING A FOREIGN LANGUAGE	536
Špela Mušič	543
RASTLINE, KI UČENCEM CEDIJO SLINE.....	543
PLANTS THAT ARE MOUTH-WATERING FOR CHILDREN.....	543
Emira Najdenova	552
LIKOVNA SUBJEKTIVIZACIJA KOT VZVOD ZA KREATIVNOST V PEDAGOŠKEM PROCESU REGGIO EMILLIA.....	552
ART SUBJECTIVIZATION AS A LEVERAGE FOR CREATIVITY IN THE PEDAGOGICAL APPROACH REGGIO EMILLIA	552
Joži Nastran Brank	565
GIBANJE IN DOBRODELNOST NA OŠ VODICE V SODELOVANJU Z LOKALNO SKUPNOSTJO.....	565
MOVEMENT AND CHARITY AT PRIMARY SCHOOL VODICE IN COOPERATION WITH THE LOCAL COMMUNITY	565
Mihelca Nedoh	575
VPLIV PLESNIH RITMOV ZA POZITIVNO VZDUŠJE V PRVEM RAZREDU	575
POSITIVE EFFECT OF DANCE RHYTHMS ON FIRST GRADE PUPILS	575
Žana Nježić	582
OBRAVNAVA ŠTEVIL V POVEZAVI Z GIBANJEM	582
DISCUSSING NUMBERS IN CONNECTION TO PHYSICAL EXERCISE	582
Karin Novak	590
RAZVIJANJE OTROKOVE PREDOPISMENJEVALNE ZMOŽNOSTI NA PODLAGI OTROŠKEGA TISKA	590
DEVELOPING CHILDREN'S PRE-LITERACY SKILLS	590
THROUGH CHILDREN'S PRINT	590
Renata Novak	599
ZIZVAJANJEM JOGE V VRTCU DO ZDRAVEGA RAZVOJA, SPOSOBNOSTI DALJŠE KONCENTRACIJE IN SPROSTITVE.....	599
PRACTICING YOGA IN KINDERGARTEN TO HEALTHY DEVELOPMENT, LONGER CONCENTRATION AND RELAXATION	599
Petra Obermajer	608
INTERESNA DEJAVNOST RAZGIBAJMO MOŽGANE	608
EXTRACURRICULAR ACTIVITY LET'S EXERCISE THE BRAIN	608
Natalija Ornik Kramberger	617

MEDPREDMETNI PRISTOP K POUČEVANJU MATEMATIKE V DRUGEM IN TRETJEM VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNEM OBDOBJU	617
CROSSCURRICULAR APPROACH TO TEACHING MATHEMATICS IN THE SECOND AND THIRD EDUCATIONAL PERIOD.....	617
Rajko Palatin	626
RAZŠIRJENOST ENERGIJSKIH PIJAČ MED MLADIMI NOGOMETAŠI.....	626
PREVALENCE OF ENERGY DRINKS AMONG YOUNG FOOTBALLERS	626
Tina Perko	633
ODNOS DIJAKOV DO ŠOLSKE MALICE NEKOČ IN DANES.....	633
THE ATTITUDE OF STUDENTS TOWARDS SCHOOL FOOD NOW AND THEN ...	633
Petra Pernat	639
KAKO SE PREHRANJUJEJO MLADI V SREDNJI ŠOLI?.....	639
HOW DO YOUNG PEOPLE EAT IN SECONDARY SCHOOL?.....	639
Mateja Petan	646
PROJEKT FIT BANDA	646
PROJECT “FIT BANDA – FIT GANG”	646
Boštjan Petučnik	653
UČNE MOBILNOSTI DIJAKOV V ERASMUS + KOT ZDRAVO UČNO OKOLJE ZA PRIDOBIVANJE TEMELJNIH KOMPETENC	653
LEARNING MOBILITY OF STUDENTS IN ERASMUS + AS A HEALTHY LEARNING ENVIRONMENT FOR ACQUIRING FUNDAMENTAL COMPETENCES	653
Tina Pokrivač	662
VPLIV SAMOPODOBE NA MOTNJE HRANJENJA MED SREDNJEŠOLCI.....	662
THE INFLUENCE OF SELF-IMAGE ON EATING DISORDERS AMONG SECONDARY SCHOOL STUDENTS.....	662
Matej Povž	670
OD DEMONSTRACIJE DO VIDEOANALIZE PRI POUKU ŠPORTA.....	670
FROM DEMONSTRATION TO VIDEO ANALYSIS IN PHYSICAL EDUCATION ...	670
AKTIVNOSTI ZA KREPITEV PSIHOFIZIČNEGA ZDRAVJA OTROK S POSEBNIMI POTREBAMI.....	679
ACTIVITIES TO STRENGTHEN THE PSYCHOPHYSICAL HEALTH OF CHILDREN WITH SPECIAL NEEDS	679
Karmen Pulko	687
USMERJANJE UČENCEV PODALJŠANEGA BIVANJA V ZDRAVO ŽIVLJENJE IN KULTURNO PREHRANJEVANJE.....	687
DIRECTING EXTENDED STAY STUDENTS TO A HEALTHY LIFE AND CULTURAL NUTRITION	687
Zlatka Razboršek	697
ŠOLSKI PLANINSKI KROŽEK – Z GIBANJEM DO ZDRAVJA	697
SCHOOL MOUNTAINEERING CLUB – WITH MOVEMENT FOR HEALTH	697
Jak Rogel	705
OSNOVNA PRIPOROČILA IN SMERNICE PRI ŠPORTNI PREHRANI ATLETOV ...	705
BASIC RECOMMENDATIONS AND GUIDELINES FOR ATHLETES SPORTS NUTRITION	705

<i>Nina Rojnik</i>	714
ODNOS MLADOSTNIKOV S ČUSTVENIMI IN VEDENJSKIMI MOTNJAMI DO HRANE	714
THE ATTITUDE OF ADOLESCENTS WITH EMOTIONAL AND BEHAVIORAL DISORDERS TOWARDS FOOD	714
<i>Apolonija Ropret Soklič</i>	721
MATEMATIČNI TABOR KOT STROKOVNA IN PSIHOFIZIČNA PRIPRAVA NA MATURO.....	721
MATH CAMP AS PROFESSIONAL AND PSYCHOPHYSICAL PREPARATION FOR MATURITY DIPLOMA.....	721
<i>Ina Rožman</i>	729
UČENJE Z GIBANJEM, VZDRŽEVANJE SOŽITJA Z NARAVO, POVEZOVANJE Z OKOLJEM! TO JE NAŠA ŠOLA!	729
LEARNING THROUGH MOVEMENT, MAINTAINING COMMUNITY WITH NATURE, CONNECTING WITH THE ENVIRONMENT! THIS IS OUR SCHOOL! ...	729
<i>Simona Sabati</i>	736
NASTANEK PRESNE LEŠKOVE ENERGIJSKE BOMBICE	736
CREATION OF HAZELNUT ENERGY BALL	736
<i>Gordana Slak</i>	744
SKRB ZA HRBTENICO S POUČEVANJEM SKOZI GIBANJE.....	744
SPINE CARE THROUGH TEACING WITH MOVEMENT	744
<i>Nina Stojaković Kvas</i>	752
KAKO SE SPOPRIJETI Z MOTNJAMI HRANJENJA V ŠOLSKIH KLOPEH	752
DEALING WITH EATING DISORDERS IN SCHOOL ENVIRONMENT	752
<i>Petra Svetec</i>	759
ZDRAVA IN URAVNOTEŽENA PREHRANA UČENCEV V ŠOLI IN DOMA	759
A HEALTHY AND BALANCED PUPILS' DIET AT SCHOOL AND AT HOME.....	759
<i>Luka Svolfjšak</i>	770
PROJEKT HODIM IN ODKRIVAM SLOVENIJO NA OŠ HELENE PUHAR KRANJ Z UČENCI S POSEBNIMI POTREBAMI.....	770
THE PROJECT “WALKING AND DISCOVERING SLOVENIA” AT THE HELENE PUHAR SCHOOL IN KRANJ WITH STUDENTS WITH SPECIAL NEEDS	770
<i>Katja Šivec</i>	780
GIBALNE DEJAVNOSTI PRI POUKU MATEMATIKE V 1. RAZREDU.....	780
PHYSICAL ACTIVITY OF FIRST GRADE STUDENTS AT MATHS	780
<i>Jana Škrlep</i>	788
KAKO MLADOSTNIKE PRIPRAVITI DO ZAVEDANJA POMENA ZDRAVE PREHRANE ZA PREPREČEVANJE RAZVOJA SLADKORNE BOLEZNI	788
HOW TO PREPARE YOUNG PEOPLE TO BE AWARE OF THE IMPORTANCE OF A HEALTHY DIET FOR PREVENTING THE DEVELOPMENT OF DIABETES.....	788
<i>Tatjana Špur</i>	799
BRANJE IN DUŠEVNO ZDRAVJE	799
READING AND MENTAL HEALTH	799
<i>Lea Štante</i>	808

PRISPEVEK ŠOLE K ZDRAVEMU ŽIVLJENJSKEMU SLOGU UČENCEV.....	808
THE SCHOOL'S CONTRIBUTION TO STUDENTS' HEALTHY LIFESTYLES	808
Andrejka Štimpfel.....	817
PREDNOSTI OPISMENJEVANJA V PRVEM RAZREDU Z VKLJUČEVANJEM KREATIVNEGA GIBA.....	817
BENEFITS OF LITERACY IN THE FIRST CLASS INCLUDING CREATIVE MOVEMENT.....	817
Metka Štraser.....	827
OBRAVNAVA ZDRAVJA IN PREHRANJEVALNIH NAVAD PRI POUKU KNJIŽEVNOSTI V SREDNJEM POKLICNEM IZOBRAŽEVANJU.....	827
ADDRESSING HEALTH AND EATING HABITS IN THE TEACHING OF LITERATURE IN SECONDARY VOCATIONAL EDUCATION	827
Andreja Štrucl.....	838
UTRJEVANJE MATEMATIČNIH ZNANJ Z GIBALNIMI AKTIVNOSTMI.....	838
THE CONSOLIDATION OF MATHEMATICAL KNOWLEDGE THROUGH PHYSICAL EXERCISE.....	838
Vesna Štukelj.....	847
BISTER UM IN ZDRAVO TELO ZAPOSLENIH V VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNEM ZAVODU VIŠNJA GORA	847
THE CLEAR MIND AND PHYSICAL HEALTH OF EMPLOYEES IN EDUCATIONAL INSTITUTE OF VIŠNJA GORA.....	847
Roman Tamše.....	856
KAKO NA GIBALNO UČINKOVITOST DIJAKOV VPLIVAJO RAZLIČNE UČNE OBLIKE PRI POUKU ŠVZ	856
HOW DIFFERENT FORMS OF LEARNING AFFECT STUDENTS MOVEMENT EFFICIENCY IN THE SVZ CLASS.....	856
Irena Tehovnik	864
SKRB ZA ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG NA OSNOVNI ŠOLI POLJANE.....	864
HEALTHY LIFESTYLE AT POLJANE PRIMARY SCHOOL	864
Stanislava Tomišek Kužnik.....	873
MLADI PLANINCI DO OPTIMALNEGA ZDRAVJA	873
YOUNG MOUNTAINEERS ON THEIR WAY TO OPTIMAL HEALTH	873
Viktorija Uršnik.....	883
PROMOCIJA ZDRAVEGA NAČINA ŽIVLJENJA NA RAZREDNI STOPNJI OSNOVNE ŠOLE.....	883
PROMOTION OF A HEALTHY LIFESTYLE AT PRIMARY SCHOOL, CLASS LEVEL	883
Jasmina Vaupotič.....	892
POPESTRIMO URO FIZIKE Z UČENJEM NA PROSTEM	892
LET'S MAKE THE PHYSICS LESSON MORE INTERESTING WITH OUTDOOR LEARNING	892
Neda Veniger	899
ZDRAVLJENJE S HOMEOPATIJO	899
HOMEOPATHIC TREATMENT.....	899

Mateja Veternik	907
GLASBENE DEJAVNOSTI Z GIBANJEM V PRVEM VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNEM OBDOBJU	907
MUSICAL ACTIVITIES WITH EXERCISE IN THE FIRST EDUCATIONAL PERIOD	907
Ervin Vičič	915
OZAVEŠČANJE DIJAKOV GLEDE POMENA PRAVILNE DRŽE VRATU V SKLOPU STROKOVNEGA MODULA – TEHNIŠKA MEHANIKA	915
RAISING STUDENTS' AWARENESS OF THE IMPORTANCE OF CORRECT NECK POSTURE AS PART OF THE TECHNICAL MECHANICS MODULE	915
Simona Vincelj	924
USTVARJANJE JEDILNEGA LISTA PRI POUKU ANGLEŠČINE	924
CREATING A RESTAURANT MENU IN AN ENGLISH CLASS	924
Mojca Višnovar	932
ŠOLA V NARAVI JE ŠOLA ZA ŽIVLJENJE	932
SCHOOL IN THE OPEN – AIR IS SCHOOL FOR LIFE	932
Tadeja Volavšek	941
SPODBUJANJE GIBANJA S PLESNIMI DEJAVNOSTMI	941
ENCOURAGING MOVEMENT THROUGH DANCE ACTIVITIES	941
Maja Vovk	950
ZAJTRKOVALNE NAVADE OSNOVNOŠOLCEV	950
BREAKFAST EATING HABITS OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS	950
Jasmina Vrh	961
DODATNI ŠPORTNI PROGRAM NA OSNOVNI ŠOLI TAVOR I MARIBOR	961
ADDITIONAL SPORTS PROGRAM AT TAVOR I MARIBOR ELEMENTARY SCHOOL	961
Mirzana Vršajević	970
PREMAGAJMO STRES	970
LET'S OVERCOME STRESS	970
Jasmina Vučič	980
TEACHING THE ART OF MUSIC WITH MOVEMENT ACTIVITIES IN THE 2ND TRIMESTER OF ELEMENTARY SCHOOL	980
Monika Weingerl	988
VSAKODNEVNE GIBALNE DEJAVNOSTI NA PROSTEM ZA PREDŠOLSKE OTROKE	988
DAILY OUTDOOR MOVEMENT ACTIVITIES FOR PRE-SCHOOL CHILDREN	988
Jasmina Zagoršek	996
EKOLOŠKA PREHRANA MED NAJSTNIKI	996
ORGANIC DIET AMONG TEENAGERS	996
Lea Zbičajnik	1005
LAŽJE SI ZAPOMNIM, ČE SE LAHKO MED UČENJEM GIBAM	1005
I CAN REMEMBER MORE EASILY IF I CAN MOVE AROUND WHILE LEARNING	1005
Mojca Zorec	1015

DEJAVNOSTI ZA KREPITEV DUŠEVNEGA ZDRAVJA DIJAKOV	1015
IMPROVING STUDENTS MENTAL HEALTH.....	1015
Valerija Zorko.....	1024
MEDIKALIZACIJA – ŽIVIMO DANES V ZARES BOLJ ZDRAVI DRUŽBI?	1024
MEDICALISATION – DO WE REALLY LIVE TODAY IN MORE HEALTHY SOCIETY?	1024
Nataša Zulim	1030
PREHRANA IN GIBANJE PRI UČENCIH NA PREDMETNI STOPNJI V POSTCOVIDNEM ČASU	1030
FOOD AND EXERCISE AT 11 – 14 YEARS OLD STUDENTS IN POSTCOVID TIMES	1030
Anja Žavbi.....	1037
POGOVOR Z MLADOSTNIKI V IZOGIB ČUSTVENIH STISK	1037
CONVERSATION WITH ADOLESCENTS TO AVOID EMOTIONAL DIFFICULTIES	1037
Katarina Žebavec.....	1044
UČENJE BESEDIŠČA V ANGLEŠČINI SKOZI MINI PROJEKT: ZDRAVO IN OKUSNO	1044
LEARNING ENGLISH VOCABULARY THROUGH MINI PROJECT: HEALTHY AND DELICIOUS.....	1044
Romana Žnidar.....	1052
VLOGA VZGOJITELJA V SKRBI ZA ZDRAVJE PREDŠOLSKIH OTROK	1052
THE ROLE OF A PRESCHOOL TEACHER IN CARING FOR PHYSICAL AND MENTAL HEALTH OF A PRESCHOOL CHILD	1052
POVZETKI TUJIH AVTORJEV	1061
Ugne Adomaitytė (Litva)	1061
HEALTHY COOKIES FOR KIDS	1061
Ernad Adrović In Saida Adrović (Srbija).....	1062
IT I ODNOS PREMA ZDRAVLJU	1062
IT AND THE RELATIONSHIP TO HEALTH.....	1062
Emina Ajanović (Bosna in Hercegovina).....	1063
UTJECAJ BILJNE ISHRANE NA HRONIČNE BOLESTI	1063
Eldina Aliskanovic (Bosna in Hercegovina).....	1064
AIR POLLUTION AND HEALTH CAUSES AND SOLUTIONS	1064
Dženita Aljić (Bosna in Hercegovina).....	1065
ALGE I NJIHOV ZNAČAJ U ISHRANI	1065
ALGAE AND THEIR SIGNIFICANCE IN NUTRITION	1065
Danira Atanović (Bosna in Hercegovina).....	1067
GENETSKI MODIFICIRANA HRANA	1067
GENETICALLY MODIFIED FOOD	1067
Šaha Brašnjić (Bosna in Hercegovina).....	1068
HRANA ZA MOZAK	1068
FOOD FOR BRAIN	1068
Vlad Bulzan (Romunija).....	1069

V.P.T – VERY-PERSONAL TRAINER.....	1069
Semen Burnashov (Madžarska).....	1070
LAVINA.....	1070
Felistars Rudo Chikozhera (Poljska).....	1071
EXERCISE AND HEALTH.....	1071
Alma Čitaković (Bosna in Hercegovina).....	1072
UTICAJ NEDOSTATKA SNA NA ZDRAVLJE	1072
HEALTH CONSEQUENCES OF SLEEP DEPRIVATION	1072
Zlatko Čović (Srbija)	1073
SPORTSKA HRANA	1073
SPORTS FOOD.....	1073
Miranda Dedić (Bosna in Hercegovina)	1074
UTJECAJ PREHRANE NA PSIHIČKO ZDRAVLJE.....	1074
INFLUENCE OF NUTRITION ON MENTAL HEALTH	1074
Samra Dizdarević (Bosna in Hercegovina).....	1075
INSULINSKA REZISTENCIJA	1075
Žanet Domonkoš (Srbija).....	1076
POREMEČAJI HRANJENJA KOD DECE PIKA	1076
EATING DISORDERS BY CHILDREN PICA.....	1076
Selma Durmić (Bosna in Hercegovina)	1077
GENETIČKI MODIFICIRANA HRANA	1077
GENETICALLY MODIFIED FOOD	1077
Viktoria Gagyí (Romunija)	1078
TRANSYLVANIAN HERBAL CREAM – FOR A FASTER HEALING.....	1078
Mirela Grebić (Bosna in Hercegovina).....	1079
VEGETARIAN FOOD - ADVANTAGES AND DISADVANTAGES	1079
Kornelija Grinfelder (Srbija)	1080
OD REDUKCIONISTA DO HOLISTIČKOG PRISTUPA U PREVENTIVNOJ ISHRANI KAKO BI SE DEFINISALE NOVE I VIŠE ETIČKE PARADIGME.....	1080
Melina Gušo (Bosna in Hercegovina).....	1081
NUTRITIVNA GENETIKA	1081
NUTRITIONAL GENETICS.....	1081
Indira Habibović (Bosna in Hercegovina).....	1082
ZDRAV ŽIVOT JE PRIVILEGIJA, NE IZBOR.....	1082
A HEALTHY LIFE IS A PRIVILEGE, NOT A CHOICE	1082
Irina Halilović (Bosna in Hercegovina).....	1084
BINGE EATING DISORDER	1084
Lejla Halilović (Bosna in Hercegovina).....	1085
MIKROORGANIZMI U PREHRAMBENOJ INDUSTRIJI	1085
Naida Hasić (Bosna in Hercegovina).....	1086
ZDRAV ŽIVOT: VAŽNOST ISHRANE I FIZIČKE AKTIVNOSTI	1086
HEALTHY LIVING: THE IMPORTANCE OF NUTRITION AND PHYSICAL ACTIVITY	1086
Tija Hladnik (Slovenija).....	1088

FOOD IS NOT A WASTE	1088
Amra Ikinić (Bosna in Hercegovina)	1089
ZNAČAJ REDOVNOG VJEŽBANJA ZA DJECU I ADOLESCENTE	1089
Milica Ivanković (Srbija)	1090
DIJETOTERAPIJA AKUTNOG MOŽDANOG UDARA	1090
DIET THERAPY OF ACUTE STROKE	1090
Nedžad Jaganjac (Bosna in Hercegovina)	1091
HRANA I RASPOLOŽENJE	1091
FOOD AND MOOD	1091
Jano János (Romunija)	1093
VR SHOWROOM	1093
Biljana Jovanović (Srbija)	1094
PROMOCIJA ZDRAVLJA NA RADNOM MESTU	1094
HEALTH PROMOTION AT THE WORKPLACE	1094
Siniša Jurić (Srbija)	1095
ZDRAVA ISHRANA U ADOLESCENCIJI	1095
HEALTHY DIET IN ADOLESCENCE	1095
Asifa Kadić (Bosna in Hercegovina)	1096
PRAVILNA PREHRANA I FIZIČKA AKTIVNOST U UNAPREĐENJU ZDRAVLJA	1096
PROPER NUTRITION AND PHYSICAL ACTIVITY IN IMPROVING HEALTH	1096
Ekrem Kajević (Srbija)	1097
REDOVNA I UMERENA FIZIČKA AKTIVNOST	1097
REGULAR AND MODERATE PHYSICAL ACTIVITY	1097
Emilė Korolytė (Litva)	1098
AN APP THAT REWARDS YOU FOR EXERCISING YOUGO	1098
Jovanka Kovačević (Srbija)	1099
VEŽBANJE ZA DECU I ADOLESCENTE	1099
EXERCISE FOR CHILDREN AND ADOLESCENTS	1099
Kristina Lazić (Bosna in Hercegovina)	1100
8 NAVIKA KOJE ŠTETE NAŠEM MOZGU	1100
8 HABITS THAT DAMAGE OUR BRAIN	1100
Kristijan Lazić (Bosna in Hercegovina)	1101
ZANIMLJIVI BENFITI KOFEINA ZA KOZU	1101
INTRESTING CAFFEINE BENEFITS FOR THE SKIN	1101
Zoltan Letai (Madžarska)	1102
ONEMEAL	1102
Aleksandra Lovaš (Srbija)	1103
REDOVNA I UMERENA FIZIČKA AKTIVNOST	1103
REGULAR AND MODERATE PHYSICAL ACTIVITY	1103
Jovan Maksimović Popov (Srbija)	1104
ZNAČAJ REDOVNOG KRETANJA I VEŽBANJA ZA DECU I ADOLESCENT	1104
THE IMPORTANCE OF REGULAR MOVEMENT AND EXERCISE FOR CHILDREN AND ADOLESCENTS	1104

Ana Matković (Srbija)	1105
PRAVILNA ISHRANA	1105
PROPER DIET	1105
Emina Mešić (Bosna in Hercegovina)	1106
IZMJENE NUTRITIVNIH KARAKTERISTIKA HRANE FUNKCIONALNA HRANA.....	1106
CHANGES IN THE NUTRITIONAL CHARACTERISTICS OF FOOD.....	1106
FUNCTIONAL FOOD.....	1106
Selma Mešić (Bosna in Hercegovina)	1107
SIGNIFICANCE OF PHYSICAL ACTIVITY	1107
Alex Missik (Romunija)	1108
CONNECTING CULTURAL CUISINES	1108
Ena Nežirović (Bosna in Hercegovina)	1109
LJEKOVITA SVOJSTVA REIŠI GLJIVE	1109
MEDICINAL PROPERTIES OF REISHI MUSHROOM (GANODERMA LUCIDUM).....	1109
Adelisa Omić (Bosna in Hercegovina)	1111
ULOGA PROTEINA U ORGANIZMU	1111
THE ROLE OF PROTEINS IN THE ORGANISM	1111
Azra Osmanbegović (Bosna in Hercegovina)	1112
UTICAJ FIZIČKE AKTIVNOSTI NA STUDIRANJE	1112
INFLUENCE OF PHYSICAL ACTIVITY ON STUDYING	1112
Viktoria Pintér-Koroknai (Romunija)	1113
"BREATH OUT" YOGA CLUB	1113
Medina Pobrić (Bosna in Hercegovina)	1114
UTICAJ FIZIČKE AKTIVNOSTI NA ORGANIZAM ČOVJEKA	1114
THE IMPACT OF PHYSICAL ACTIVITY ON THE HUMAN BODY	1114
Teodora Popović (Srbija)	1115
DECA UČE U PRIRODI.....	1115
CHILDREN LEARN IN NATURE.....	1115
Alexandra Princz (Romunija)	1116
THE DIABETIC CONFECTIONARY	1116
Migle Pugžlytė (Litva)	1117
HEALTH SUPPLEMENT PILLS (BIG DOSAGES IN CAPSULES).....	1117
Neila Sabitović (Bosna in Hercegovina)	1118
UTICAJ FIZIČKE AKTIVNOSTI NA MENTALNO ZDRAVLJE	1118
INFLUENCE OF PHYSICAL ACTIVITY ON MENTAL HEALTH.....	1118
Adna Saliharević (Bosna in Hercegovina)	1119
ANTIOKSIDANSI I NJIHOVI DOPRINOSI ZDRAVLJU I LJEPOTI KOŽE.....	1119
ANTIOXIDANTS AND THEIR CONTRIBUTION TO THE HEALTH AND BEAUTY OF THE SKIN	1119
Nqobani Sibanda (Poljska)	1120
HOW FOOD CAN BUILD OR KILL US	1120
Merisa Sivčević (Bosna in Hercegovina)	1121

INTOLERANCIJA NA GLUTEN	1121
Luka Skenderović (Srbija)	1122
HEMOFILIJIA	1122
HEMOPHILIA	1122
Gabrielė Supkienė (Litva)	1123
MENTAL HEALTH CAMP	1123
Mersiha Šarić (Bosna in Hercegovina).....	1124
FOOD END ECOLOGY	1124
Selma Tabaković (Bosna in Hercegovina).....	1125
UTICAJ STRESA NA ZDRAVLJE	1125
THE IMPACT OF STRESS ON HEALTH	1125
Christofer-Dominik Takacs-Üveges (Romunija)	1126
WEIGHTLIFTING & LONGEVITY	1126
Amila Tanović (Bosna in Hercegovina).....	1127
UTICAJ ZAGAĐENJA JEZERA MODRAC NA STANOVNIŠTVO TUZLANSKOG KANTONA	1127
Ema Treigytė (Litva)	1128
PERSONAL TRAINING ON.....	1128
Ioana-Maria Voloseniuc (Romunija).....	1129
YOUR OWN GARDEN	1129
Kamile Zablockytė (Litva).....	1130
TR WATCH	1130
Nesipho Zamaswazi Tshabalala (Poljska).....	1131
HEALTH AND WELLNESS	1131
Ilija Zobenica (Srbija).....	1132
VAŽNOST KRETANJA U OBRAZOVANJU	1132
THE IMPORTANCE OF MOVEMENT IN EDUCATION	1132
Ivana Zobenica (Srbija)	1133
TERAPIJSKO KRETANJE	1133
THERAPEUTIC MOVEMENT.....	1133
Anisa Zonić (Bosna in Hercegovina).....	1134
BACTERIAL RESISTANCE ACCELERATED BY PESTICIDES AND GMO ORGANISMS	1134

**POVEZAVA MED PREHRANJEVALNIMI NAVADAMI IN KOLIČINO
ŠPORTNE AKTIVNOSTI MED DIJAKI SPLOŠNIH IN ŠPORTNIH
ODDELKOV NA GIMNAZIJI ŠKOFJA LOKA**

POVZETEK

Zdrava, uravnotežena prehrana in gibanje sta bistvena za normalen psihofizični razvoj mladostnika. V prispevku bodo predstavljeni rezultati ankete s pomočjo katere sem ugotavljal povezavo med količino športne aktivnosti in prehranskimi navadami dijakov splošnih oddelkov in dijakov športnih oddelkov Gimnazije Škofja Loka. V anketo je bilo vključenih 213 dijakov od 1 do 4 letnika. Glavno raziskovalno vprašanje je bilo ugotoviti ali se dijaki zavedajo pomena zdrave prehrane in ali so dijaki športniki bolj ozaveščeni oz. se prehranjujejo bolj zdravo. Rezultati ankete so pokazali, da dijaki o vrsti in načinu prehranjevanja vedo premalo in ji posledično tudi ne posvečajo dovolj pozornosti. Ta opažanja veljajo tako za dijake splošnih kot športnih oddelkov v katerega se vpisujejo dijaki, ki se aktivno ukvarjajo s športom. Na podlagi pridobljenih rezultatov ankete bom lahko pripravili načrt ozaveščanja dijakov o pomenu uravnotežene prehrane in gibalno aktivnega načina življenja.

KLJUČNE BESEDE: mladostniki, uravnotežena prehrana, športniki, gibanje.

**LINK BETWEEN DIETARY HABITS AND AMOUNT OF SPORT
ACTIVITY AMONG THE STUDENTS OF GENERAL AND SPORTS
DEPARTMENTS AT ŠKOFJA LOKA HIGH SCHOOL**

ABSTRACT

A healthy, balanced diet and exercise is essential for normal psycho-physical development of adolescents. This paper will present the results of a survey I conducted to determine the link between the amount of sport activity and the dietary habits of general and sports department students of Škofja Loka High School. The survey includes 213 students, ranging from freshmen to seniors. The main point of the research was finding out if the students are aware of the importance of a healthy diet and whether the students who are athletes have a better understanding of this or eat healthier. The results of the survey show that students know too little about nutrition, and as a result, do not pay enough attention to it. These observations apply to both the general department as well as the sports department, even though the latter is comprised only of students who lead a very active life sports-wise. Based on the results of the survey, I will be able to develop a plan as to how to raise awareness among students about the importance of a balanced diet and a physically active lifestyle.

KEYWORDS: youth, balanced diet, sportsmen, movement.

1. UVOD

Prehranjevalne navade in gibanje pomembno sooblikujejo zdrav način življenja posameznikov. To še posebej velja za obdobje mladostništva, obdobje, v katerem se gradijo in oblikujejo navade načina življenja za odraslo dobo. Pri svojem dolgoletnem delu z mladostniki na Gimnaziji Škofja Loka ugotavljam, da mladi področja prehrane v povezavi z gibanjem ne poznajo dovolj in da mu tudi na nivoju šole ne posvečamo dovolj pozornosti.

Še prav posebej sem se osredotočil na primerjavo med zavedanjem pomena zdrave prehrane med dijaki splošnih in športnih oddelkov. Na Gimnazijo Škofja Loka je trenutno vpisanih 593 dijakov v 22 oddelkov: naravoslovni oddelek, splošni oddelek, športni oddelek in evropski oddelek (Bogataj, 2022). Specifika Gimnazije je oddelek za športnike, ki ima že dolgoletno tradicijo. V športni oddelek se lahko vpiše vsak, ki se aktivno ukvarja s športom. Športnikom se skušamo približati na različne načine, v tem oddelku poučuje ekipa učiteljev, ki se zaveda zahtevnosti usklajevanja športa in šole. Dijakom ob odsotnostih omogočimo prilagoditve pri opravljanju obveznosti ter druge oblike pomoči, kot je individualno učno pomoč učiteljev ter pomoč dijakov višjih letnikov v času, ko so dijaki športniki v šoli. Dijakom je v sodelovanju s trenerji ponujena možnost, da v času športne vzgoje realizirajo del programa popoldanskih treningov. Tako so dijaki lahko razbremenjeni določenih popoldanskih obveznosti v klubu. Delo v tem oddelku temelji na redni komunikaciji med dijaki, starši, trenerji (klubom oz. reprezentanco) in šolo. Kot je razvidno iz zgoraj navedenega, mladim športnikom pomagamo na številnih področjih, področje zdrave prehrane pa je eno od področij, s katerim se celovito ne ukvarjamo in ponuja še številne možnosti razvoja in nadgradenj.

2. POMEN URAVNOTEŽENE PREHRANE ZA ZDRAV RAZVOJ MLADOSTNIKA

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. Potem, ko se po zelo hitrem razvoju v zgodnjem otroštvu razvoj telesa sredi otroštva nekoliko umiri, se znova zelo okrepi v času pubertete. V tem obdobju ni pomembno samo to, da dovolj jedo, pomembno je, da jedo kakovostno, raznoliko in zdravo hrano.

Nepravilen izbor in uživanje živil lahko pusti posledice na telesu mladostnika za vse življenje, vpliva pa tudi na oblikovanje prehranjevalnih navad v kasnejšem življenju. Otroci in mladostniki pogosto med glavnimi obroki (zajtrk, kosilo, večerja) uživajo tudi prigrizke, za katere je značilno, da vsebujejo veliko energije, ki jo prispevajo sladkorji in maščobe, manj pa hranilnih snovi, ki vplivajo na odpornost organizma. 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.

Še toliko bolj pa je ustrezna prehrana pomembna za mlade športnike, saj le ti z rednimi treningi porabijo več energije. Vsak mlad športnik potrebuje individualen prehranski načrt, ki uravnoteži energijski vnos z energijsko porabo. Energijske potrebe pa so sestavljene iz različnih komponent:

- osnovne presnovne potrebe, ki so potrebne za celično delovanje, uravnavanje telesne temperature in imunskega sistema,

- rast in razvoj,
- telesna dejavnost.

Energija, ki se porabi na eni izmed teh treh komponent, se ne more več porabiti za drugo komponento, zato mora športnikova prehrana zagotoviti dovolj energije za vse bistvene telesne funkcije. Intenzivnost, čas trajanja ter pogostost treningov in tekmovanj pomembno določajo dnevne energijske potrebe pri mladem športniku. Kadar je dnevni vnos energije, ki jo športnik zaužije s hrano (ogljikovi hidrati, beljakovine, maščobe), enak energetski porabi, govorimo, da je športnik v energijskem ravnotežju.

Energijsko ravnotežje pomeni, da v telesnih zalogah maščob, proteinov in ogljikovih hidratov ni prišlo do sprememb, torej do izgube ali porasta. Športniki mladostniki pa pogosto želijo spremeniti svojo energijsko ravnotežje, da bi izgubili maščobo ali pridobili mišično maso. To pa lahko dosežemo tako, da spremenimo dnevni energijski vnos, energijsko porabo ali oboje. Pri tem pa je zelo pomembno, da ne porušimo energijske razpoložljivosti (ER), ki je oznaka za količino zaužite energije, ki po športni dejavnosti v telesu ostane za fiziološke procese. Kadar pride do kronične nizke ER, privede pri mladostniku do negativnih zdravstvenih posledicah in sicer:

- zapoznena puberteta,
- zastoj v rasti,
- slabo zdravje kosti,
- razvoj neurejenega prehranjevalnega vedenja,
- motnje hormonskega sistema (slabša regeneracija),
- izguba menstruacije,
- povečano tveganje poškodb.

Ključno sporočilo športnikom je, da je njihova hrana uravnotežena in kakovostna.

Pomembno je poznavanje makro- in mikrohranil v prehrani. Med makrohranila uvrščamo ogljikove hidrate ali sladkorje, ki so poglavitni energijski vir; beljakovine, ki so pomembne za obnovo in graditev telesa ter kakovostne maščobe, ki so vir esencialnih maščobnih kislin in vitaminov, topnih v maščobah. Prav tako je velikega pomena poznavanje mikrohranil, med katera spadajo vitamini, minerali in antioksidanti. Seveda pa je zelo pomembna tudi hidracija.

Poznavanje vsega tega je ključno za zdrav razvoj mladostnika in njegov način življenja.

Tovrstnega znanja pa imajo mladi preprosto premalo.

3. POVEZAVA MED PREHRANJEVALNIMI NAVADAMI IN KOLIČINO ŠPORTNE AKTIVNOSTI MED DIJAKI ŠPORTNIH IN SPLOŠNIH ODDELKOV – ANALIZA ANKETE

Podatke o zavedanju pomena zdrave prehrane dijakov športnikov in dijakov splošnih oddelkov sem pridobil z elektronsko anketo. V anketo je bilo vključenih 211 dijakov od 1. do 4. letnika. Od tega 109 dijakov obiskuje športne oddelke in 102 dijaka splošne oddelke.

Anketa je bila razdeljena na dva vsebinska sklopa vprašanj. Prvi sklop se je nanašal na njihove prehranjevalne navade, v drugem sklopu pa me je zanimal njihov odnos do svojega telesa v povezavi z gibanjem.

V zvezi s prehrano me je zanimalo število zaužitih obrokov v dnevu, količina porcije v obroku, količina uživanja soli, maščob, sladkorja, žit in žitnih izdelkov, mleka in mlečnih izdelkov, sadja, zelenjave, mesa in pijač. Vprašanja so se nanašala tudi na poznavanje različnih vitaminov, mineralov in prehranskih dopolnil.

V sklopu vprašanj o odnosu do sebe in gibanja sem se osredotočil na vprašanja, vezana na to, kako ocenjujejo svoje zdravstveno stanje, ali so velikokrat pod pritiskom oz. v stresu, kakšen je njihov odnos do kajenja in alkohola, na podatke o količini športne aktivnosti v njihovem življenju. Zanimalo me je tudi komu zaupajo glede svetovanja pri prehrani.

4. PREDSTAVITEV UGOTOVITEV RAZISKAVE

V nadaljevanju bom predstavil tiste ključne rezultate ankete, ki so pomagali odgovoriti na glavno raziskovalno vprašanje, ali se dijaki zavedajo pomena zdrave prehrane in ali so dijaki športniki bolj ozaveščeni oz. se prehranjujejo bolj zdravo kot dijaki splošnih oddelkov.

Redni dnevni obroki so bistven element uravnotežene zdrave prehrane. Zanimiva ugotovitev je, da vsak dan zajtrkuje le 43% dijakov športnikov in 55% dijakov splošnih oddelkov. Pri ostalih obrokih (malica, kosilo, popoldanska malica, večerja) večjih odstopanj ni. Na vprašanje ali/in koliko sladkorja dodajajo v kavo ali čaj je 47% dijakov športnikov in 29% dijakov splošnih oddelkov odgovorilo, da ga sploh ne dodajajo. Pri ostalih količinah ni opaznih večjih razlik.

Na vprašanje, kakšen je tvoj način prehranjevanja so v večini (95% športnikov, 92% splošni) odgovorili, da uživajo mešano prehrano. To pomeni, da so v njihovo prehrano redno vključena žita in žitni izdelki, mleko in mlečni izdelki, meso, mesni izdelki, ribe, sadje, zelenjava in krompir. Tudi pri delno vegetarijanski prehrani ni razlik. Odstopanje med enimi in drugimi so pri uživanju bureka in pizze (43% dijakov športnikov ju uživa 1-krat na teden in 33% dijakov splošnih oddelkov 1-krat na teden). Športniki zaužijejo za 13% več čipsa in podobnih prigrizkov kot dijaki splošnih oddelkov. Vzpodbuden je podatek, da 60% vseh dijakov 1-krat na dan uživa svežo zelenjavo vseh vrst. Pozitiven podatek je tudi količina popite vode, 3-krat na dan uživa vodo iz pipe 84% dijakov športnikov in 78% dijakov splošnih oddelkov. Kavo uživa 1-krat na dan le 13% dijakov, ostale brezalkoholne, gazirane pijače ne uživajo v velikem obsegu (2 do 3-krat na teden 11% vseh dijakov). Presenetljiv podatek je, da kar 5% obojih pije alkohol 2 do 3-krat na teden in 15% 1-krat na teden. Pri energijskih pijačah naletimo na odstopanje, uživa jih 18% dijakov športnikov in 9% dijakov splošnih oddelkov. Na vprašanje, ali si v zadnjih 12 mesecih užival prehranska dopolnila (vitamine, minerale, proteine v kapsulah, v tabletah, v praških, itd.) je z da odgovorilo 72% športnikov in 39% dijakov splošnih oddelkov. Prehranska dopolnila jih 35% kupuje v lekarnah, 20% specializiranih trgovinah s športno prehrano, 25% v običajnih trgovinah z živili in kozmetiko, preko interneta 10%, v fitnes klubu 5% in 5% preko svetovalca za dopolnila. Polovici anketiranih prehranska dopolnila kupijo starši.

V sklopu vprašanj o gibanju in odnosu do sebe je na vprašanje, ali so trenutno na shujševalni dieti 63% športnikov in 35% dijakov splošnih oddelkov odgovorilo, da je njihova teža v redu. Malo si želi shujšati 17% športnikov in 28% dijakov splošnih oddelkov, zrediti se jih mora 10%

obojih, 7% obojih pa že hujša. Pod stresom in velikim pritiskom se vsak dan počuti 20% obojih, 45% obojih pogosto, občasno 30% in 5% redko. Redno kadi 1% športnikov in 9% dijakov splošnih oddelkov. Dijakom splošnih oddelkov sem postavil vprašanje, koliko dni v običajnem tednu se vsaj 20 min neprekinjeno ukvarjajo s športom, npr. tečejo, hodijo, obiskujejo fitnes? Odgovorili so, da niti enega 3%, 1 dan 2%, 2 dni 18%, 3 dni 20%, 4-6 37%, vseh 7 dni 20%. Naslednji odgovori se nanašajo le na dijake športnih oddelkov. 81% dijakov športnih oddelkov trenira od 4-6 dni na teden, 9% trenira 7 dni na teden, 10% pa ne trenira več. Poleg treninga jih 47% nikoli ne obiše fitnesa, 1 do 3-krat na teden jih fitnes obiše 42%, več kot 3-krat pa 11%. Dan po treningu se jih 9% nikoli ne počuti utrujene, redko 39%, pogosto 39% in pa vedno 13%. Na vprašanje, komu zaupate glede vprašanj o prehrani, jih največ zaupa staršem in trenerjem (51%), prehranskim svetovalcem (30%), najmanj pa spletnim omrežjem (19%).

Glavne ugotovitve raziskave so pokazale, da dijaki o vrsti in načinu prehranjevanja vedo premalo in mu posledično tudi ne posvečajo dovolj pozornosti. Ta opažanja veljajo tako za dijake splošnih kot športnih oddelkov, v katerega se vpisujejo dijaki, ki se aktivno ukvarjajo s športom.

Glavne razlike med njimi pa so, da športniki uživajo več sladkorja, manj redno zajtrkujejo, pojedjo tudi več hitre hrane in prigrizkov, popijejo več energetskih pijač. Športniki se bistveno več gibljejo in so bolj zadovoljni s svojim telesom. Iz tega je razvidno, da športniki ne posvečajo več pozornosti načinu prehranjevanja, kot dijaki splošnih oddelkov, kar sem tudi predvideval. Pri tem krivca za površen odnos športnikov do prehranjevanja oz. ne ukvarjanja s hrano v primeru Gimnazije Škofja Loka ne gre iskati v šibki socialni in izobrazbeni strukturi staršev. Vsekakor pa sodoben način življenja delovnih staršev pogosto ne omogoča priprave rednih kosil doma pred treningi in dodatnega ukvarjanja s prehrano športnikov, ki potrebujejo več vnosa hrane kot dijaki nešportnih dijakov.

5. ZASNOVA NAČRTA OZAVEŠČANJA DIJAKOV O POMENU URAVNOTEŽENE PREHRANE IN GIBALNO AKTIVNEGA NAČINA ŽIVLJENJA

Skozi raziskavo sem ugotovil, da se prehranjevalne navade dijakov športnih in splošnih oddelkov bistveno ne razlikujejo, kljub temu, da so potrebe športnikov bistveno večje in posledično zahtevajo več ukvarjanja s prehrano.

Na podlagi podatkov o porabi energije otrok z zmerno fizično aktivnostjo strokovnjaki ocenjujejo, da otroci, ki se redno vsakodnevno ukvarjajo s športom (60 min na dan) potrebujejo v povprečju 12% višji energijski vnos od vrstnikov (Širca Čampa, 2022).

Skrbno izbrana hrana omogoča mlademu športniku optimalen izkoristek treninga, pospešeno regeneraciji, ohranjanje zdravja in zmanjševanje tveganja za poškodbe, vzdrževanje telesne teže, zaupanje v lastne sposobnosti in telesno pripravljenost itd. (Rotovnik Kozjek, Knap, Mlakar Mastnak, 2015, str. 9).

Ne glede na to pa so vzroki za neustrezno prehrano mladih športnikov neznanje o hrani, hranilih in pripravi hrane, prepričanje, da je mogoče s prehranskimi dopolnili nadomestiti slabo osnovno prehrano ali celo del treninga, vpliv medijev, hiter življenjski slog, v katerem se dijaki športniki s prehrano ne utegnejo ukvarjati (prav tam).

V pomoč vsem dijakom sem pripravil zasnovo načrta ozaveščanja o pomenu uravnotežene prehrane in gibalno aktivnega načina življenja, ki bodo zajete v okviru OIV ur kot so npr. predavanja strokovnjakov o hrani in hranilih, sestavi hrane, delavnice priprave zdrave hrane itd. Poseben poudarek pa je potrebno nameniti dijakom v športnih oddelkih. Zato bo načrt za dijake športnike zajemal pripravo individualnega prehranskega načrta, ki bo uravnotežil energijski vnos z energijsko porabo.

Individualni prehranski načrt vsebuje ugotavljanje presnove posameznika, njegovo telesno maso, količino treninga, vrsto, intenzivnost in čas trajanja treninga. Realizacija individualnega prehranskega načrta za dijake športnike bi se pričela na začetku šolskega leta in bi vsebovala različne faze:

- seznanitev dijakov z individualnim prehranskim načrtom,
- 3 do 4-dnevni tehtan prehranski dnevnik. Gre za dnevnik, v katerega dijaki vpisujejo koliko so pojedli, kaj in kdaj. Dnevnik predstavlja osnovo za nadaljnji individualni načrt. Skozi dnevnik dijaki ozavešajo njihov način prehranjevanja na vsakodnevni ravni,
- prehranski vprašalnik,
- antropometrične meritve,
- laboratorijski izvidi,
- šolske obveznosti.

Na podlagi zgoraj ugotovljenega stanja bom skupaj s posameznim dijakom pripravil optimalni individualni prehranski načrt po trenutnih priporočilih stroke.

Kot primer lahko navedem, da se priporočila za uživanje ogljikovih hidratov in beljakovin ne sme več razlagati v % energijskega dnevnega vnosa, ampak v gramih na kilogram telesne mase.

Če vzamemo športnika, ki ima zmeren do intenziven trening, je njegova dnevna potreba po vnosu beljakovin od 1,2 do 1,7g/kg TM. Priporočila za dnevni vnos ogljikovih hidratov ob isti dnevni intenzivnosti pa 7-10g/kg TM. Seveda pa se vnos spreminja, če se spreminja intenzivnost in vrsta treninga. Pomembno je tudi, da pridobimo povratne informacije o uspešnosti športnikove vadbe, kakovosti treningov, dosežkov, počutju med vadbo in po njej, ter splošnem zdravju športnika.

6. SKLEP

Odgovornost za ozaveščanje o zdravi in uravnoteženi prehrani mladih športnikov si delimo športne organizacije, trenerji, starši, športniki sami, pediatri in prehranski strokovnjaki in tudi učitelji. Ne glede na dokazane prednosti ustrezne športne prehrane športniki dijaki ne poznajo in posledično ne uporabljajo ustreznih prehranskih strategij kot del treninga in zaščite za zdravje.

Priložnost učiteljev športne vzgoje je zapolniti vrzeli na tem področju in mladim športnikom posredovati znanje o ključnem pomenu zdrave prehrane pri športnikih.

Z ozaveščanjem o pomenu uravnotežene prehrane in pripravo individualnih prehranskih načrtov bodo imeli dijaki športniki več energije za naporene treninge, povečali bodo vzdržljivost

in moč, se hitreje regenerirati, zmanjšali možnost bolezni in manjših poškodb. Individualni načrt je lahko v trdno oporo športnikom, trenerjem in staršem.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Bogataj, J. (2022). Dobrodošli na Gimnaziji Škofja Loka. Pridobljeno 11.11.2022 iz Dobrodošli na Gimnaziji Škofja Loka - Gimnazija Škofja Loka (gimnazija-skofjaloka.si)
- [2] Širca Čampa A. (2022) Prehrana pri telesni dejavnosti pri posebnih populacijah, Otroci in mladostniki. Ljubljana, Slovensko združenje za klinično prehrano
- [3] Knap K. (2022). Energijska bilanca. Ljubljana, Slovensko združenje za klinično prehrano
- [4] Rotovnik Kozjek N., Knap B., Mlakar Mastnak D. (2015). Priročnik klinične športne prehrane. Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije
- [5] Prehrana.si - nacionalni portal o hrani in prehrani (2022). Pridobljeno 11.11.2022 iz Rekreativni športniki - Prehrana

TRADICIONALNA HRANA V PROJEKTU MOJA SLOVENIJA V POVEZAVI Z NTC-SISTEMOM UČENJA

POVZETEK

Hrana je pomemben del življenja v vrtcu, saj večino dnevnih potreb otroci zaužijejo prav pri obrokih v vrtcu. Ravno zato je pomembna prehranska vzgoja, ponudba raznolikih obrokov ter ponudba tradicionalnih slovenskih obrokov, ki ohranjajo tradicijo živo. Seveda pa je pomembno, da hrano ponudimo tudi ob primernem letnem času oz. da je sezonska. Sistem učenja NTC (Nikola Tesla Centar) omogoča, da se otrok uči z drugačnim pristopom, ki spodbuja razvoj nevronske poti in povezav, razvoj miselnih procesov ter razvoj funkcionalnega razmišljanja. Vse to pa omogoča, da pridobljeno znanje zadrži in ga logično povezuje med seboj. V šolskem letu 2021/2022 smo v oddelku štiriindvajsetih otrok starih 5–6 let izvajali celoletni projekt Moja Slovenija, kjer smo preko NTC-sistema učenja spoznavali slovenske pokrajine, ob tem pa tudi lokalno tradicionalno hrano, značilno za ta področja. Otroci so ob uspešno opravljeni NTC-uganki v vrtcu z vzgojiteljicama pripravili tradicionalni obrok iz vsake pokrajine. Ob zaključku projekta sem ugotovila, da so otroci zaradi načina podajanja znanja (NTC-sistem), zaradi lastne aktivne udeležbe in velikega zanimanja za lastno kulturo pridobili ogromno znanj in spretnosti.

KLJUČNE BESEDE: prehrana, tradicionalna hrana, lokalna hrana, Slovenija, NTC-sistem učenja.

TRADITIONAL FOOD THROUGH PROJECT THE MY SLOVENIA IN CONNECTION WITH THE NTC LEARNING SYSTEM

ABSTRACT

Food is an important part of life in kindergarten, as children eat most of their daily meals in kindergarten. This is precisely why nutritional education, the offer of diverse meals and the offer of traditional Slovenian meals that keep tradition alive are important. Of course, it is necessary to offer food at the appropriate time of the year, or that it is seasonal. The NTC (Nikola Tesla Centre) system of learning in a child enables the child to learn through a different approach that encourages the development of neural pathways and connections, the development of thought processes and the development of functional thinking. All this allows him to retain the acquired knowledge and logically connect it with each other. In the school year 2021/2022, in the section of twenty-four children aged 5-6 years, we had a year-long project called My Slovenia, where through the NTC learning system, we got to know the regions of Slovenia, as well as the local traditional food, typical of these areas. After successfully completing the NTC puzzle, the children prepared a traditional meal from each province with the teachers in the kindergarten. At the same time, the children acquired a lot of knowledge and skills. At the end of the project, I realized that the children gained a lot of knowledge and skills due to the method of knowledge transfer (NTC system), due to their active participation and great interest in their own culture.

KEYWORDS: nutrition, traditional food, local food, Slovenia, NTC learning system.

1. UVOD

Prehrana je sestavni del življenja v vrtcu. Tu otroci zaužijejo po navadi od 3 do 4 obroke na dan. Prav tako je pomembno, da otrokom ponudimo pester jedilnik in vanj vključimo tradicionalne obroke, ki so sestavni del slovenske kulture, seveda pa je vanj dobro umestiti hrano, primerno letnemu času. V našem vrtcu smo že nekaj let osredotočeni na vse te tri segmente. Otroci imajo na jedilniku večkrat mesečno ponujene lokalne in tradicionalne obroke iz različnih slovenskih pokrajin.

Prav je, da lokalni in tradicionalni obroki ostajajo del naše kulture ter del jedilnikov v vrtcu, saj le tako lahko otroci dobijo možnosti, da se s tovrstno hrano spoznajo in jo okusijo. Na tak način bo tradicionalna kulinarika šla iz roda v rod in obstala v današnji poplavi »modernih« in velikokrat nezdravih obrokih, ki so jih otroci deležni doma ali drugod.

Sistem učenja NTC (Nikola Tesla Centar) je sistem, ki prikazuje oz. omogoča otrokom znanje dobiti na drugačen način, kot smo ga bili navajeni predajati do zdaj: golo, mogoče ob slikah, slikanicah ipd. NTC-sistem pa otrokom omogoča, da razvijajo več nevronske povezave, ki so zelo pomemben del razvoja v predšolskem obdobju oz. do otrokovega sedmega leta starosti. Otrokom omogoča, da razmišljajo in preko postavljanja vprašanj, preko podajanja odgovorov pridobivajo nova znanja in nove povezave med že usvojenimi znanji, ki jih imajo.

2. PREHRANA V VRTCU

Prehrana predstavlja velik del življenja v vrtcu. Otroci zaužijejo do 4 obroke, zato je pomembno, da imajo na voljo tradicionalno in kakovostno hrano, ki vsebuje lokalne sestavine.

Kurikulum za vrtce v svojih ciljih in področjih tradicionalne prehrane neposredno ne zajema. Na področju družbe pa avtorji omenjajo: »da bi lahko otroci sodelovali z okoljem, vplivali nanj in ga pozneje aktivno spreminjali, morajo postopoma spoznati bližnje družbeno okolje (vsakdanje življenje ljudi, družinsko življenje, delovna okolja in poklice, kulturno življenje, javno življenje itn.) in hkrati dobivati vpogled v širšo družbo.« (Kurikulum za vrtce, 2019) Nadaljujejo, kako pomembno je, da otroci spoznajo svoj domači kraj, kako so ljudje v njem živeli včasih in se seznanijo s spremembami, ki so se dogajale v zgodovini.

Del te zgodovine je tudi tradicija prehranjevanja in tradicionalne jedi, ki so se pojavljale na mizah po slovenskih krajih in so ostale del nas tudi v sedanjem času. Pomembno je, da se otrokom predstavi jedi različnih področij in da lahko sami iščejo podobnosti in razlike v prehranjevalnih navadah ljudi v Sloveniji.

V kurikulumu pa zasledimo tudi dva cilja, ki ju lahko povežemo s prehrano in se navežemo tudi na tradicionalno hrano slovenskih ljudi. To sta:

- otrok spoznava, kako je zgrajena družba, in se seznanja z različnimi funkcijami bližnjega družbenega okolja /.../, spoznava razne in različne praznike in običaje;
- otrok spoznava značilnosti okolja, ki so pomembne za lokalno skupnost /.../, pozneje pa tudi značilnosti širšega okolja.

Pri obeh ciljnih najdemo iztočnice, ki jih lahko povežemo s tradicionalno kulinariko, ki jo lahko pri prvem cilju uvrstimo pod običaj. Hrana je del običajev, ki v marsikateri pokrajini predstavlja ogromen del tradicije – od recepture, ki je marsikje zaščitena, do vrednosti, ki jo predstavlja lokalnim prebivalcem.

Pri drugem cilju lahko tradicionalno hrano umestimo pod značilnosti okolja oz. lokalne skupnosti, saj so v vsaki pokrajini značilne specifične jedi, ki so jih in jih še dandanes jedo ter se prenaša skozi stoletja naprej.

3. NTC-SISTEM UČENJA

Rajović (2013) je zapisal, da dozorevanje otrokovih možganov intenzivno poteka v zelo zgodnjem obdobju in je več kot 50 % dokončano do četrtega oziroma petega leta starosti. Lahko se zgodi, da se otrokove funkcije ne razvijejo v obsegu, kot bi se lahko, če ga ne spodbudimo primerno. Zato je pomembno, da vzgojitelji in starši prepoznamo potrebe otrok, mu pri tem pomagamo in omogočimo, da se specifičen del možganov razvije čim bolje.

Praktični del NTC-sistema je sestavljen iz treh stopenj, kot jih navaja avtor Rajović (2019). Te so razdeljene na:

- dodatno spodbujanje razvoja nevronskih poti in povezav,
- spodbujanje razvoja aktivnega razmišljanja,
- spodbujanje razvoja funkcionalnega razmišljanja.

Vse zapisanje dejavnosti imajo dobro opredeljen metodični pristop, ki upoštevajo starost, pripomočke, trajanje in način ponavljanja. Delo v praksi pa potrjuje, da je sistem kakovosten in dobra učno-vzgojna osvežitev.

V naši skupini smo se pri projektu osredotočili na zadnjo stopnjo, ker so otroci že dovolj stari, da lahko razvijajo svoje funkcionalno razmišljanje. Razvijamo ga z ugankarskimi zgodbami, ugankarskimi vprašanji in problemskimi vprašanji.

Rajović (2013) navaja, da je smisel vseh teh zgodb in ugank, da se otroci resnično potrudijo in skušajo najti odgovor. Del teh je tudi znanje določenih naravnih zakonitosti in znanja o naravi, po drugi strani pa so zgodbe podobne logično problemskim nalogam, kar omogoča, da se otroci ob tem naučijo in zapomnijo veliko drugih koristnih stvari. Pomemben del teh zgodb je, da otroke ob uspešno opravljeni nalogi nagradimo: aplavz, žogica, darilo, saj mu s tem damo vedeti, da je razmišljanje nekaj dobrega in koristnega, obenem pa med otroki krepimo tekmovalni duh.

4. PROJEKT MOJA SLOVENIJA

Že v septembru smo začeli s projektom Moja Slovenija. Izhajali smo iz kraja, kjer vrtec stoji, ter okoliških krajev, od koder prihajajo otroci. Vsak je izdelal sliko svoje hiše ter nanjo zapisal hišno številko, na večji plakat smo umestili vse kraje našega območja in temu primerno nalepili tudi hiše otrok. Sledilo je tudi raziskovanje bližnje in daljne okolice – značilnosti, spomeniki, kulinarika, preko slik in video zapisov, nekaj delov pa z raziskovanjem okolice na pohodih.

Kraj je bil znan po korenčkovem prazniku, ki so ga praznovali vsako jesen, ko so pripravili znamenite korenčkove palačinke.

Ugotovili smo, da je tudi naš kraj del večje pokrajine – Dolenjske, ki ji po navadi priključimo še Belo krajino. Zato se je prva NTC-uganka glasila: Kaj imajo skupnega Lojze Slak, Gorjanci, cviček, Otočec, Novo mesto?



SLIKA 1: Izdelava dolenjskih štrukljev.

Kaj imajo skupnega rdeča rutica, pisanice, belokranjska pogača in bele breze?



SLIKA 2: Priprava sestavin in mešanje teh za pripravo belokranjske pogače.

V sklopu te pokrajine smo izdelali dolenjske štruklje in belokranjsko pogačo. Otroci so za domačo nalogo poiskali in prinesli slike z značilnostmi Dolenjske, ki so jih s starši poiskali v revijah, časopisih in na spletu. Tako smo na velik zemljevid nalepili tudi slike hrane in glavnih značilnosti pokrajine. Zemljevid je bil vse leto v igralnici in otrokom vedno na voljo za vpogled, igro ali pogovor. Seveda smo ob vsaki odkriti pokrajini skušali najti tiste najbolj pomembne značilnosti, ki predstavljajo omenjeno področje.

Sledila je Notranjska z glavnim mestom Slovenije – Ljubljano. Tokrat je bila NTC-uganka zastavljena takole: Kaj imajo skupnega zmaj, grad, Barje, jame in potica?



SLIKA 3: Domača orehova potica.

V sklopu obravnave tega dela Slovenije smo izdelali in spekli orehovo potico, saj se v okolici Ljubljane nahaja tudi pekarna, kjer pripravljajo in pečejo »lePotico«, to je mini potica.

NTC-uganka za Gorenjsko je bila sestavljena takole: Kaj imajo skupnega Kranjska Gora, blejska kremšnita, otoček sredi jezera, Kekec in kranjska klobasa?



SLIKA 4: Obisk Kekčeve dežele in pokušina Pehtinega domačega peciva.

Pri pogovorih o Gorenjski smo z otroki veliko govorili o slavni kranjski klobasi, ki jo po navadi postrežejo z zabeljenim kislim zeljem in ajdovimi žganci.

V sklopu plavalnega tečaja, ki se ga spomladi udeležijo otroci oddelka na primorskem letovišču Rdečega Križa – Debeli Rtič, smo zastavili sledečo NTC-uganko: Kaj imajo skupnega oljka in oljčno olje, tovarne ladje, kaki in morje?

Ker so za ta del Slovenije značilne oljke, smo poskušali oljčno olje s kruhom in vložene oljke. Tudi solato smo pri kosilu pripravili z oljčnim oljem.

Ob koncu leta smo projekt zaključili s Štajersko in NTC-uganko, ki se je glasila: Kaj imajo skupnega bučna semena in olje, trojanski krofi, nogomet in Pohorje?

Ob tem smo poskusili značilno olje, ki pa ga pridelujejo iz bučnih semen – štajersko bučno olje s kruhom in bučna semena. Ta dan smo pri kosilu zeljno solato pripravili z bučnim oljem.

Vsa ugankarska vprašanja oz. uganke so bile kompleksne. Pomemben del NTC-sistema učenja je tudi ta, da vzgojitelji ali učitelji pri iskanju odgovora pomagamo, spodbujamo otroke, da iščejo rešitev skupaj, da tudi sami postavljajo vprašanja, ki jih bodo pripeljala do odgovora. Tudi avtor Rajovič (2019) poudarja, da je pomemben del učenja skupinsko sodelovanje med otroki.

5. SKLEP

Projekt Moja Slovenija v povezavi z NTC-sistemom učenja je bila ena od najzanimivejših tem. Otroci so se veliko naučili, saj so s pomočjo slikovnih prikazov in asociacij uspeli priklicati v spomin vsa področja z najbolj znanimi značilnostmi vsake pokrajine, znanje pa so uspeli priklicati tudi kasneje, ob koncu šolskega leta, ko smo projekt že zaključili.

NTC-sistem oz. NTC-uganke otrokom omogočajo, da razmišljajo, da začnejo postavljati vprašanja, ki jim omogočajo priti do odgovora. Pri projektu sem zasledila, da so se otroci ob NTC-ugankah začeli truditi postavljati vprašanja, da bi lahko našli odgovor, in se niso več posluževali samo prostega ugibanja.

Ugotovila sem, da ima NTC-sistem učenja pozitiven vpliv na otrokovo povezovanje znanja ter ohranjanje tega znanja v dolgoročnem spominu. Veliko je k temu seveda pripomogla tudi tema oz. projekt Moja Slovenija, ki je otrokom omogočila, da so spoznavali svojo državo, kar jim je bilo zelo zanimivo. V igralnici so imeli stalno na voljo zemljevid Slovenije, kjer so bili narisani slikopisi večjih znamenitosti krajev in pokrajin. To jim je omogočalo, da so svoje znanje vseskozi obnavljali, o njem razpravljali in ga povezovali.

Otrokom je bila priprava tradicionalnih jedi, ki smo jih uspeli narediti v času izvajanja projekta, zelo zanimiva. Radi so pomagali, merili količine, mazali, mešali, zvijali, ob koncu pa seveda poskusili, kar smo uspeli pripraviti. Zanimivo je bilo tudi to, da so vsi otroci vedno poskusili vse, kaj smo pripravili. Nihče se ni upiral ali odklonil ponujeno hrano. To pripisujem tudi dejstvu, da so pomagali pri celotnem postopku od začetka do konca, od priprave sestavin do postreženega obroka.

Zaključim lahko, da je bil projekt uspešen del letnega načrta, ki sem si ga zadala. Otroci so v sklopu projekta pridobili veliko znanja, izkušenj in s tem, kot je značilno za NTC-sistem, uspeli vzpostaviti veliko nevronske povezave. Te so se kazale v znanju, ki so ga otroci uspešno umestili v dolgoročni spomin.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Kurikulum za vrtce: predšolska vzgoja v vrtcih (2019). Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport: Ljubljana
- [2] Rajović, R. (2019). Kako z igro spodbujati miselni razvoj otroka. Mladinska knjiga: Ljubljana
- [3] Rajović, R. (2013). IQ otroka – skrb staršev. Mensa Slovenija: Ljubljana.

ODNOS UČENCEV PREDMETNE STOPNJE OSNOVNE ŠOLE GORNJA RADGONA DO ZDRAVE PREHRANE V ŠOLI

POVZETEK

V prispevku je bil obravnavan odnos učencev predmetne stopnje osnovne šole do zdrave prehrane v osnovni šoli. V anketi, s katero je bila opravljena raziskava, je sodelovalo 117 udeležencev. Anketiranci so bili razvrščeni v tri skupine glede na kraj bivanja oz. okolje, v katerem živijo. Ločene so bile spremenljivke vas, mesto in manjše mesto, zaradi česar sem se lahko usmerila tudi v raziskavo vpliva okolja na odnos in zavedanje o zdravi prehrani in njenem pomenu. Učence sem spraševala o tem, katerih obrokov v šoli se poslužujejo, kako so z njimi zadovoljni in kako zdravi se jim zdijo. Opredeljevali so se o tem, kakšne tipe obrokov imajo najraje ter kaj bi na jedilniku dodali ali odvzeli. V sklopu ankete so anketiranci tudi navajali, katera zdrava živila je šola uvedla na jedilnik kot zamenjavo za manj zdrava živila. Vprašala sem jih, ali poznajo shemo šolskega sadja in zelenjave ter kolikokrat na teden jim je ob obrokih dejansko na voljo sveže sadje in zelenjava. Morali so zavzeti tudi osebno stališče do zdrave prehrane v šoli ter se in se opredeliti glede vprašanja, ali bi si je želeli več ali pa celo manj. Splošne ugotovitve raziskave so pokazale, da je bil delež tistih, ki bi si v šoli želeli še več zdrave hrane v primerjavi s tistimi, ki jim je za to vseeno in tistimi, ki se jim že trenutna šolska prehrana zdi preveč zdrava, relativno enak.

KLJUČNE BESEDE: prehrana osnovnošolcev, zdrava prehrana, odnos do zdrave prehrane, zdrava živila.

ATTITUDE OF ELEMENTARY SCHOOL GORNJA RADGONA SUBJECT LEVEL STUDENTS TOWARDS HEALTHY DIET IN SCHOOL

SUMMARY

The article discussed the attitude of elementary school subject level students to healthy nutrition in elementary school. 117 participants took part in the survey with which the research was conducted. Respondents were classified into three groups according to place of residence or the environment in which they live. The variables, village, town, small town / periphery, were separated respectively, which allowed me to focus on research into the influence of the environment on the attitude and awareness of healthy eating and its importance. I asked the students about which meals they eat at school, how satisfied they are with them and how healthy they think they are. They defined what types of meals they prefer and what they would add or take away from the menu. As part of the survey, respondents also indicated which healthy foods their school introduced on the menu as a replacement for less healthy foods. I also asked them if they knew about the school's fruit and vegetable scheme and how many times a week fresh fruit and vegetables are actually available to them at meals. They also had to take a personal position on healthy eating at school and decide whether they would like more or less of it. The general findings of the research showed that the proportion of those who would like even healthier food at school compared to those who do not care about it and those who already think the current school diet seems too healthy is relatively the same.

KEY WORDS: nutrition of elementary school students, healthy diet, attitude to nutrition, healthy foods.

1. UVOD

Prehrana je v življenju človeka eden najpomembnejših dejavnikov kvalitete življenja in se odraža tako v fizičnem kot tudi psihičnem zdravju. Upoštevajoč slednje je še posebej pomembno, da je prehrana uravnotežena, zdrava in kakovostna.

Spet je jesen in šolarji so ponovno zasedli šolske klopi. Na to, kako uspešni bodo in ali bodo kos vsem obveznostim, ki jih prinaša novo šolsko leto, v zelo pomembni meri vpliva tudi prehrana. Pri odraščajočih otrocih je ustrezna in redna prehrana izjemnega pomena, je tesno povezana z njihovim razvojem, zato bi pri njih morali biti še posebej pozorni na hrano, ki jo zaužijejo in način prehranjevanja, vključno s prehranjevalnimi navadami. Z vidika vzgoje o zdravi prehrani so najbolj kritična skupina ravno starejši osnovnošolci. Prehrana dojenčkov in malčkov je odvisna od njihovih staršev. Ob vstopu v šolo in začetku odraščanja pa prehrana teh otrok postane odvisna tudi od šolske prehrane, vsaj pri otrocih, ki v šoli zaužijejo dva ali več obroka na dan, od vrstnikov, saj se ti otroci izrazito primerjajo, in delno tudi od vrednot prehranjevanja, ki jih prejmejo tekom izobraževanja.

Način prehranjevanja je pomemben v vseh življenjskih obdobjih. Glede na starost in razvoj se pri različnih starostnih skupinah pojavljajo različne potrebe po energijskem vnosu in hranilih. Ključnega pomena pa je skozi vse življenje, ne samo kvalitetna in hranilno ustrezna prehrana, ampak tudi redno uživanje obrokov.

Šolajoči se otroci in mladostniki imajo precej zapolnjen urnik. Šolo pogosto začnejo že v zgodnjih jutranjih urah. Pouk traja od 5-8 ur in se pogosto zavleče v popoldanske ure. Mnogi šolarji imajo popoldne še dodatne obveznosti, kot so razni krožki in športne dejavnosti, tako, da dan končajo šele zvečer.

Prehrana tekom šolskega dne je izrednega pomena, predvsem zato, ker gre za odraščajočo mladino in otroke. Te skupine potrebujejo hrano tudi za rast in razvoj, dodatne obveznosti, kot je šola pa od njih zahtevajo še večje psihične in fizične napore, kar pomeni posledično tudi potrebo po večjem vnosu energije. Odraščajoči otroci in mladina potrebujejo nekje med 2500 in 3000 kcal dnevno, kar morajo enakomerno zaužiti skozi 4-6 obrokov.

V osnovnih šolah je prehrana večinoma dobro organizirana, otroci imajo običajno možnost dopoldanske malice in kosila. Če je le mogoče, otroku omogočimo prehrano v šoli. Tako bo otrok tekom šolskega dne pojedel vsej dva ustrezna obroka.

Hrana je pomembna tudi za dober spomin. Zaradi nepravilne prehrane vam lahko že zelo zgodaj začne pešati spomin. Zelo pomanjkljiva prehrana (premalo vitaminov in mineralov) je pripeljala do tega, da se že pri mladih ljudeh kažejo prvi znaki pešanja spomina. Zelo nezdrava hrana povzroči, da v možganih že pred tridesetim letom starosti »ugasnejo« velika območja celic. S hrano, bogato s holinom, se nahaja v mesu, ribah, perutnini, mlečnih izdelkih, zeleni listnati zelenjavi, si izboljšamo spomin in zbranost.

Na Osnovni šoli Gornja Radgona se učencem vrednote prehranjevanja ob izobraževalnih vsebinah in raznih projektih predajajo tudi v okviru sodelovanja v šolski shemi svežega sadja in zelenjave, ter neposredno, z zdravimi jedilniki. Do tega pa imajo učenci različna stališča, kar je bil tudi predmet raziskave, opisane v prispevku.

2. POTEK RAZISKAVE

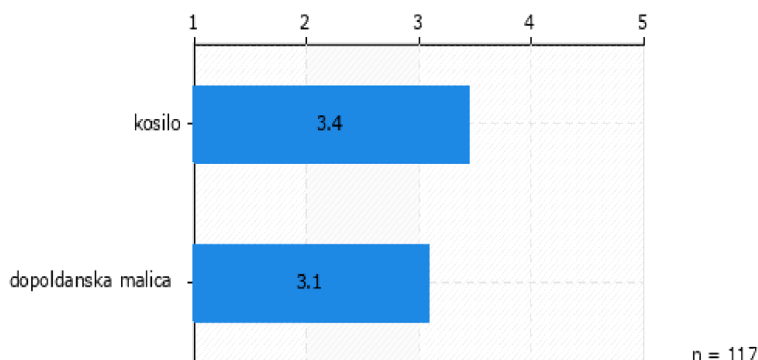
Raziskavo odnosa učencev predmetne stopnje Osnovne šole Gornja Radgona do zdrave prehrane v šoli smo izvedli na vzorcu 117 učencev zadnje triade. Od tega jih je bilo 54 moških in 63 žensk. 48 jih prihaja iz mesta ali manjšega mesta, 69 pa z vasi. Vprašali smo jih, katerih obrokov v šoli se poslužujejo, kako zadovoljni so z njimi in kako zdravi se jim zdijo. Navajali so zdrava živila, ki so jih zaznali, da jih je šola uvedla na jedilnik kot zamenjavo za manj zdrava živila. Opredeljevali so se tudi glede tega, kakšen tip malice imajo v šoli najraje in česa bi si na jedilniku želeli manj ter česa več. Odgovarjali so tudi na vprašanje, ali poznajo shemo šolskega sadja in zelenjave, se opredeljevali o tem, če jim je všeč, da imajo v šoli sveže sadje in zelenjavo ter poročali, kolikokrat na teden v šoli ob malici ali kosilu dobijo tudi sveže sadje in zelenjavo. Povprašali smo jih tudi o tem, če bi si želeli v šoli še več zdrave hrane ali celo manj. Na podlagi vzorca pridobljenih odgovorov ciljne skupine je bila anketa tudi analizirana, rezultati pa bodo predstavljeni v nadaljevanju.

3. REZULTATI IN DISKUSIJA RAZISKAVE

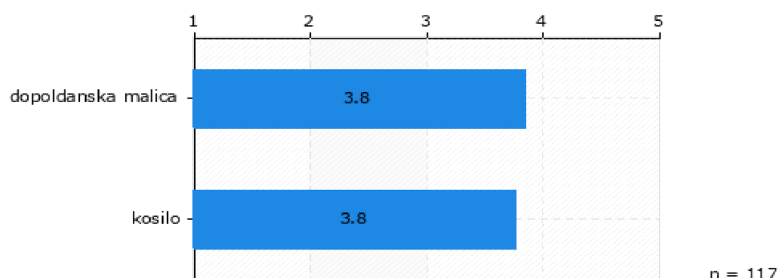
V nadaljevanju je potrebno upoštevati ugotovitev, da se največ anketiranih učencev v šoli poslužuje dopoldanske malice, kar 83 %, in kosila, 68 %. Zato se posledično tudi vse ostale v anketi pridobljene ugotovitve navezujejo v največji meri na šolsko kosilo in dopoldansko malico. Na ocenjevalni lestvici od 1 do 5 so učenci bolj zadovoljni s kosilom, ki je dobilo povprečno oceno 3,4. Dopoldansko malico so povprečno ocenili s 3,1. Oba obroka, tako dopoldanska malica kot kosilo, sta bila izenačena ob povprečni oceni, kako zdrav se zdi obrok. Na ocenjevalni lestvici od 1 do 5 sta oba obroka bila povprečno ocenjena s 3,8.

4. ANALIZA - GRAFI

GRAF 1: Od 1 do 5 oceni, kako si zadovoljen s šolskimi obroki (1 je nezadovoljen in 5 je zadovoljen) (n = 117)



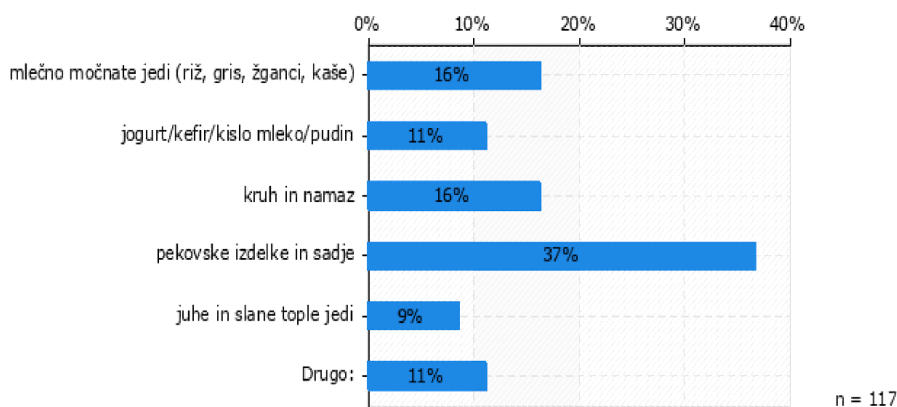
GRAF 2: Od 1 do 5 oceni, kako zdravi se ti zdijo šolski obroki (1 so nezdravi in 5 so zdravi) (n = 117)



Ob vprašanju odprtega tipa so učenci odgovarjali na vprašanje, katera zdrava živila je njihova šola uvedla na jedilnik kot zamenjavo za manj zdrava živila. To vprašanje je med drugim preverjalo tudi, katera nova oziroma bolj zdrava živila so učenci na jedilniku sploh zaznali. Odgovori so bili sledeči: prevladujejo odgovori sadje in zelenjava ter sveže sadje in zelenjava. Ob njih so učenci zapisali tudi meso in mleko, juhe, zelenjavni namazi, pirine in polnozrnate testenine, črni kruh, lešnikov namaz namesto čokoladnega, polnozrnati pekovski izdelki, lečin namaz in drugi viri beljakovin, navadni jogurt, ajdovi žganci, avokado, nesladkan čaj, prosena kaša in pirin mlečni gres.

Izjasnili so se tudi glede tipa malice, ki jo imajo najraje. Odgovori so prikazani v grafu. Odgovori skupine drugo za ta graf pa so bili: palačinke, limonada, kruh s sirom, juhe, sadje, pekovski izdelki, zaseka, špageti in kruh.

GRAF 3: Kakšen tip malice imaš v šoli najraje? (n = 117)



Odgovarjali so tudi s predlogi in željami, česa bi si želeli več na jedilniku in česa manj, pri čemer so bili odgovori mešani, vendar so se vsebinsko podobni odgovori pojavljali pri obeh vprašanjih, zato tukaj sklepamo, da je najbolj optimalno obdržati neko ravnovesje kot je sedaj, saj so želje otrok različne in v odgovorih ni bilo zaznati, da bi si učenci enoglasno želeli česa več ali manj oz. kakšne obroke ali tipe obrokov posebej pogrešali na šolskem jedilniku. Zapisali so, da bi si želeli več oz. večkrat na jedilniku juhe, sadje, hrenovke, palačinke ali praženc, špagete, klobase, čufte in sladke izdelke, kosmiče, lešnikovega namaza, riža, pekovskih izdelkov, mesa, jogurta, namazov, makovih rezancev, mafinov, limonade, zaseke, paštete in tuninega namaza, bureka, pice, rib, solate, mlečnih jedi, rižot, testenin, lososa. Nekateri so celo konkretno zapisali, da si želijo več zdrave hrane in nekateri manj zdrave hrane, torej so mnenja

zelo deljena. Zapisali so tudi, da bi si želeli manj mlečnih in močnatih jedi, ajdove kaše, juh, matevža, čaja, kruha z namazi, črnega kruha, zelenjave, rib, testenin. Je pa bilo iz odgovorov jasno zaznati, da se vendarle v več primerih strinjajo, da bi naj bilo manj predvsem mlečnih izdelkov in kruha z namazi. So pa nekateri tudi tukaj izpostavili, da si želijo manj zdravih jedi in nekateri si želijo manj nezdravih jedi.



SLIKI 1 IN 2: Sestavine za zdrav obrok

Vprašanje, vezano na vrednote zdravega prehranjevanja pri učencih, jih je spraševalo, ali poznajo shemo šolskega sadja in zelenjave. Neposredne rezultate prikazuje graf, iz razbitja odgovorov ob analizi pa je jasno tudi to, kar je bilo seveda za pričakovati. In sicer, večina tistih, ki je na to vprašanje odgovorila z da, torej tistih ki poznajo shemo šolskega sadja in zelenjave, je tudi na vprašanju, ki je sledilo in je spraševalo, ali je učencem všeč, da imajo v šoli sveže sadje in zelenjavo, odgovorila z da, torej jim je to všeč. Enaka skupina je tudi na vprašanje, ali bi si v šoli želeli še več zdrave hrane, odgovorila pritrdilno in jasno priznala, da bi si želeli več zdrave hrane. Torej lahko iz tega zaključimo, da so vrednote zdravega prehranjevanja in poznavanje zdrave prehrane in projektov, ki tovrstno prehrano podpirajo, povezane.



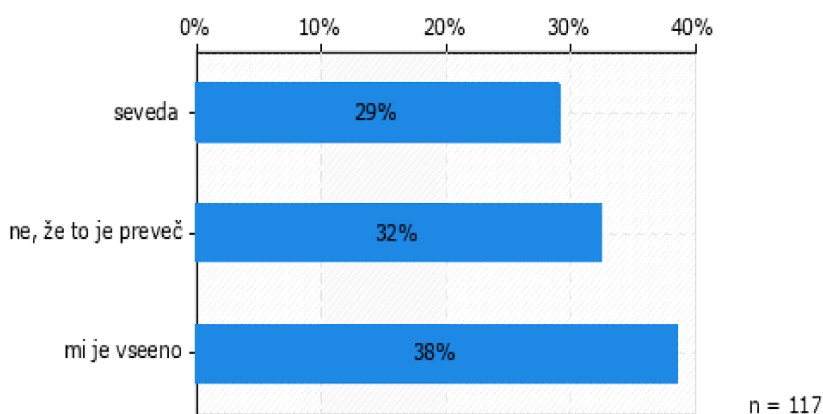
SLIKI 3 IN 4: Povsem nezdravi obroki

Za nadaljevanje izobraževanja o vrednotah zdravega prehranjevanja je predvsem pomembno vprašanje, kjer smo se pozanimali o tem, ali je učencem všeč, da imajo v šoli sveže sadje in zelenjavo. Pri odgovorih ni bilo dileme. Veliki večini, 84 % je to všeč, 15 % anketirancem je za to vseeno in le 2 % sta se izjasnila, da jim to ni všeč. Glede sadja in zelenjave smo učence tudi vprašali, kolikokrat na teden dobijo ob malici in kosilu svežega. Vprašanje je hkrati preverjalo teorijo v praksi in preverjalo, kako pozorni so učenci na zdravo prehrano, ki jim jo

ponuja šola, torej kolikokrat tedensko ob obrokih zaznajo sadje in zelenjavo. Oboje so v večini primerov zaznali tri do štirikrat tedensko. Sadje povprečno 3,6 krat od 5 in zelenjava nekoliko več, 3,8 krat na teden od 5.

Raziskavo smo se odločili zaključiti s splošnim vprašanjem, ali bi si učenci v šoli želeli več zdrave hrane. Odgovori so bili žal negativno presenetljivi, saj bi si več zdrave hrane v šoli želelo le 29 % vprašanih, 32 % se že to zdi celo preveč zdrave hrane v šoli, 38 % vprašanih pa je glede tega vseeno.

GRAF 5: Bi si želel v šoli več zdrave hrane? (n = 117)



5. SKLEP

Iz analize raziskave lahko zaključimo, da smo na dobri poti približevanja zdrave hrane in vrednot zdravega načina prehranjevanja pri učencih zadnji razredov Osnovne šole Gornja Radgona, vendar situacija še zdaleč ni idealna. Slaba večina jih zdravo prehrano na jedilniku pozitivno sprejema, je pa še vedno preveč negativne drže do sprememb šolskega jedilnika v bolj zdrave smernice. To je razvidno iz želje učencev po več nezdravih obrokih in živilih in predvsem iz rezultatov zadnjega vprašanja ankete, kjer je žal večini vseeno za to, ali bo tudi v prihodnosti v šoli več zdrave hrane. Omembe vredna je tudi povezava med okoljem bivanja in odnosom do zdrave prehrane, pri čemer smo z razbitjem ugotovili, da sveže sadje in zelenjavo in tudi zdravo prehrano v šoli podpira največ anketirancev, ki prihajajo z vasi, sledijo tisti z obrobja mesta ali manjšega mesta in procentualno najmanj takih prihaja iz mesta. Predvidevam, da je temu tako zaradi vrednot okolja do zdrave hrane, saj je jasno, da je vas ali obrobje tudi okolje, v katerem so prebivalci bolj vpeti in seznanjeni v pridelavo hrane, predvsem sadja in zelenjave in ga posledično tudi bolj cenijo. Nekateri otroci sicer še niso razvili vrednot zdravega prehranjevanja ali pa se še ne zavedajo pomena le tega, ker ga niso pridobili iz okolja ali družine. Ti otroci imajo potencial, da bi v prihodnje te vrednote razvili, zato je tukaj vsaj po mojem mnenju na potezi šola, ki lahko k temu zelo pripomore z izobraževanjem o pomenu zdrave prehrane in raznimi projekti, ki to podpirajo.

Cilj je, da v svoji prehrani poskušajo omejiti prekomerno in prepogosto uživanje energijsko bogatih in hranilno revnih živil: visokopredelane (ultra procesirane) hrane, sladkih in slanih prigrizkov, industrijsko pripravljenih slaščic, predpripravljenih jedi, hitre hrane, ocvrte hrane. S takšnimi izbirami ogrožajo svoje zdravje.

Obenem pa zdrava prehrana ne pomeni, da ne smejo nikoli več uživati v čokoladi, pici, burgerju ali svoji drugi najljubši hrani, ki ni opredeljena kot zdrava. Poskušajo naj jesti zdravo vsaj večino časa, vmes pa je lahko hrana, s katero se pregrešijo.

LITERATURA IN VIRI

Vir za raziskavo je bila spletna anketa, pripravljena v programu **1ka moje ankete**, učencem je bila posredovana preko razrednikov oziroma na šolski e-naslov. Anketa je v celoti dostopna na spletni strani: <https://1ka.arnes.si/a/3b244138&preview=on&testdata=on>.

Povzeti članki: pridobljeno med 15.9.2022 in 5.10.2022

- [1] <https://www.prehrana.si/moja-prehrana/solarji-in-mladostniki>
- [2] <https://aktivni.metropolitan.si/prehrana/za-aktivne/prehrana-mladostnikov>
- [3] <https://www.vzajemna.si/varuj-zdravje/nasveti/nasvet/zdrava-prehrana-otrok>
- [4] <https://www.nutris.org/prehrana/novice/prehrana-otrok/142-prehrana-solarjev.html>
- [5] <https://www.fmf.uni-lj.si/~buckley/otroskaprehrana.pdf>
- [6] <https://vizita.si/zdravje/prehrana-solarja-prehrana-otroka-otrok-prehrana.html>
- [7] <https://www.abczdravja.si/hrana/prehrana-in-zdravje-otrok/>
- [8] <https://vizita.si/zdravje/prehrana/14-zivil-ki-naj-bi-veljala-za-najbolj-zdrave.html>
- [9] <https://www.knjiznica-celje.si/raziskovalne/4201402938.pdf>
- [10] <https://migimigi.si/nevarnosti-nezdrave-prehrane/>
- [11] <https://www.teta-pehta.com/nezdrava-hrana-ki-se-ji-morate-izogibati/>
- [12] <https://www.bodieko.si/kaj-vase-telo-v-resnici-potrebuje-ko-si-zelite-nezdrave-hrane>
- [13] www.zadovoljna.si/svet_na_kanal_u_naj-avtomat-s-hrano-ne-bo-del-vsakdana.html
- [14] <http://www.zenska.si/aktualno/zanimivosti/hrana-ki-spodbuja-dobro-voljo/>

IZVAJANJE VAJ ČUJEČNOSTI V 3. IN 6. RAZREDU V OSNOVNI ŠOLI TABOR I MARIBOR

POVZETEK

Otroci so po naravi vedoželjni in radovedni. Z veseljem se učijo novih stvari, živijo za trenutek in so lahko tudi izjemno pozorni. Prav tako so lahko prezaposleni. Takrat so raztreseni, utrujeni in nemirni. Številni otroci počnejo preveč stvari in imajo premalo časa za proste, neorganizirane aktivnosti. Poleg tega se morajo še marsikaj naučiti in si zapomniti, in naenkrat je vsega skupaj preveč. Venomer so v pogonu. Z izvajanjem čuječe prisotnosti in zavedanja se naučijo, kako se za trenutek ustaviti, zadihati in najti tisto, kar v določenem trenutku potrebujejo. To jim omogoča, da prepoznajo svoje vzgibe in se naučijo sprejeti, da niso vse stvari v življenju prijetne. Naučijo se usmeriti pozornost v vse, kar počnejo. Naučijo se, da jim ni treba ničesar skrivati, in začnejo gojiti razumevanje do svojega notranjega sveta in ostalih ljudi. V letošnjem šolskem letu 2022/23 sem se vaj čuječnosti lotila v 3. in 6. razredu. V 3. razredu so jih otroci spoznavali prek različnih iger in vaj dihanja. V 6. razredu sem se jih prav tako lotila z dihanjem in gibanjem. Učenci v obeh razredih so zelo različni, nekateri so klepetavi, raztreseni, ne slišijo navodil, težko jih je umiriti, imajo težave s koncentracijo. Po dveh mesecih izvajanja vaj lahko rečem, da smo dosegli minimalne rezultate. Glede na to, da se učenci prvič srečujejo s čuječnostjo, je to tudi pričakovano.

KLJUČNE BESEDE: čuječnost, meditacija, dihalne vaje, pozornost, otroci.

MINDFULNESS EXERCISES IN THE THIRD AND SIXTH GRADE AT TABOR I MARIBOR PRIMARY SCHOOL

ABSTRACT

Curiosity is part of children's nature. They like learning new things, they live for the moment and can be extremely attentive. But they can also be overloaded. And these situations make them less focused, tired and restless. Many kids do too many things and have too little free time to spend in an unorganized way. Besides, they should learn and memorize loads of information which often becomes too much. Kids are always active. Doing mindfulness exercises, being present and aware, children learn to stop for a moment, take a breath and find what they currently need. It helps them recognize their inspiration and learn to accept the fact, that not all the things in life are pleasant. They learn to focus on everything they do. Children learn they do not need to hide things, they start to understand their inner world and other people. I practised mindfulness in current school year with third- and sixth-graders. The younger group did it through play and breathing exercises. The older ones did breathing as well and movement exercises. Pupils in both grades are quite different. Some talk a lot, some are scatterbrained, some do not hear instructions, some can not be calmed down, some are inattentive. After two months of practising I can say we have achieved minimum results. Since these children have come across mindfulness for the first time, these results were to be expected.

KEY WORDS: mindfulness, meditation, breathing exercises, attention, children.

1. UVOD

Pojem čuječnost izhaja iz angleškega izraza »mindfulness«. Pri tem velja opozoriti, da slovenski izraz ni najboljši prevod angleške besede. Slovar slovenskega knjižnega jezika (2000) izraz »čuječnost« razlaga kot »pazljivost, skrbnost, opreznost«. Izraz »mindfulness« pa je v angleškem slovarju (Cambridge dictionary, b.d.) razložen kot trening usmerjanja pozornosti na svoje telo, misli in občutke v sedanjem trenutku, z namenom ustvariti občutek mirnosti.

Čuječnost je način zavedanja svojega doživljanja, ki ga spremlja odnos sprejemanja, odprtosti in radovednosti. S čuječnostjo se učimo svojo pozornost usmeriti na trenutno izkušnjo, kot 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).

Dogajanja ali opazovanja, tako zunaj kot znotraj sebe, ne označujemo kot ustrezno ali neustrezno, dobro ali slabo, pravilno ali napačno. Gre le za to, da opazujemo in ne presojujemo. Vendar ne gre za opazovanje samo z očmi. Pri čuječnosti gre za to, da smo pozorni na vse svoje čute. Več ko jih bomo uporabili, bolj bomo prisotni. Miselni proces zamenjamo s procesom (ob)čutenja. Bolj kot to, da znamo biti čuječi dalj časa, je pomembno, da se vedno znova zavestno vračamo v stanje čuječnosti, takrat ko ugotovimo, da je našo pozornost odneslo drugam. Zato je pri čuječnosti zelo pomembno, da se zavemo, da smo se spet »nezavedno« prepustili miselnemu toku.

Bistvo čuječnosti ni v tem, da bi karkoli dosegli ali presegle. Cilj je zgolj biti prisoten in se neosebno opazovati. V trenutku, ko se zavemo, da smo izgubili prisotnost oziroma stik s trenutkom tukaj in zdaj, je pomemben le način vračanja v stanje čuječnosti. Le dovolj jasna namera biti čuječ nas lahko ohranja čuječe in nas lahko učinkovito vrača v to stanje. Čuječnost je duševna sposobnost vsakega človeka. Pomeni pa tudi nabor tehnik in metod, s katerimi sistematično razvijamo to zavedanje. Pri tem ločimo formalne vaje (meditacije), kot so minute za dihanje, pregled telesa, preprosta prisotnost in čuječnost v gibanju, ter neformalne vaje, ko s čuječim zavedanjem opravljamo aktivnosti vsakodnevnega življenja, npr. umivanje zob, pogovor, vožnja avtomobila, čakanje v vrsti, hoja po mestu, vožnja z avtobusom itd. Z vsemi vajami povečujemo raven čuječega zavedanja v življenju na splošno.

Čuječnost pomeni, da občutimo sončne žarke na koži, valovanje nemoči v telesu, slane solze, ki nam tečejo po licu. Pomeni doživeti tako veselje kot žalost (Snel, 2019).

Ni se mogoče spremeniti čez noč, ker smo se tako odločili. Najprej moramo biti sposobni dovolj časa nepretrgoma samo opazovati svoje miselne procese in vsebine. Ko čez čas začnemo prevzemati nadzor nad umom, se lahko vedno znova vprašamo, ali je naše trenutno delovanje, mišljenje ali čustvovanje v skladu z našo predstavo, kakršni si želimo biti.

2. VAJE, S KATERIMI LAHKO TRENIRAMO ČUJEČNOST

V čuječnosti izvajamo vaje, pri katerih namensko usmerjamo pozornost na različne vidike (na različne dele telesa, okušanje, zvoke ...). Z njimi lahko odkrijemo, da je možno imeti drugačen odnos do svojih misli, čustev, zaznav, impulzov, kot smo jih imeli do sedaj. Pristopamo z odprto, (otroško) radovedno držo. Pomembno je, da smo polno prisotni pri

izvajanju. Pri vajah iz čuječnosti ni striktnih pravil, kako naj bi bilo prav čutiti ali misliti (Poštuvan, Tančič Grum, 2015).

a) Čuječno dihanje

Eden izmed najpomembnejših elementov pri izvajanju vaj iz čuječnosti je čuječno dihanje. Poštuvan in Tančič Grum (2015) razlagata, da je osredotočanje na dihanje tako zelo pomembno zato, ker nas vrne v sedanji trenutek – tukaj in zdaj, ker je vedno dostopno kot sidro, ne glede na to, kje smo, in lahko dejansko spremeni naše doživljanje s tem, da nas poveže s širšo perspektivo, iz katere gledamo na stvari. Dihanje je življenje. Prisotno je v vsakem trenutku od rojstva do smrti. Se pa spreminja glede na naše razpoloženje. Na dihanje smo lahko pozorni, kadarkoli se za to odločimo. Osredotočenost na dihanje je prvi korak na poti k obvladovanju stresa ali depresije. Ni nam ga treba nadzorovati, treba ga je le z zanimanjem in na sproščen način opazovati in začutiti. Lahko ga uporabimo za preusmerjanje pozornosti, lahko pa nam pomaga pri soočanju z bolečino, jezo, odnosi ali vsakodnevnim stresom.

Čuječno dihanje lahko izvajamo v sedečem položaju, pri čemer je idealno, če ohranjamo pokončno držo, tako da so glava, vrat in hrbet poravnani, saj ta drža ponazarja notranjo držo samozaupanja, samosprejemanja, potrpežljivosti in čuječe pozornosti, ter da hrbet ni naslonjen na naslonjalo stola. Stopala imamo plosko na tleh. Zapremo oči. Pozornost usmerimo na svoje telo. Opazujemo telesne občutke v spodnjem predelu trebuha, ker zrak potuje v naše telo in iz njega. Roke lahko položimo na trebuh, da lažje začutimo njegovo premikanje. Ne nadzorujemo dihanja, le dovolimo, da teče po svoje. Ničesar ni treba popravljati. Slej ko prej nam pozornost odtava k mislim, načrtom, sanjarjenju – stran od dihanja. S tem ni nič narobe.

b) Opazovanje telesa

Vaja poteka tako, da pozornost usmerimo na telo in ga skeniramo od enega konca do drugega. Začnemo pri prstih na nogah in se počasi premikamo po telesu navzgor do temena. Ko se vrinejo druge misli ali skrbi, se vrnemo, kjer smo ostali, in nadaljujemo opazovanje (O'Morain, 2017).

Vaja opazovanje telesa pomirja čustva in telo. Za njeno izvajanje zadostuje od 5 do 10 minut, a naj se ne bi izvajala več kot 20 minut. Ta vaja je lahko zelo učinkovita tudi ob nespečnosti.

c) Druge vaje

Obstajajo razni priročniki z vajami, s katerimi se lahko naučimo čuječnosti. Lahko treniramo tudi čuječe poslušanje, čuječe gibanje, vizualizacijo, pisanje dnevnika misli.

3. ČUJEČNOST ZA OTROKE

Pri odraslih so treningi čuječnosti pokazali 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 pametnih odločitev in 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 in so še bolj dovzetni za negativne učinke stresa. Otroci so že po naravi bolj čuječi. Niso toliko obremenjeni s preteklostjo in prihodnostjo. Najpomembnejše je, da te naravne lastnosti odprtosti in prisotnosti okrepimo in zagotovimo njen nadaljnji razvoj. Prav tako je znanstveno dokazano, da čuječnost izjemno koristi šoloobveznim otrokom (Snel, 2019). Naši otroci odraščajo v nemirnem svetu. Če dodamo še natrpane urnike in pritisk šole ter domačih nalog, sta pogosta posledica stres in tesnoba. Bolj ko so otroci izpostavljeni tehnologiji, šibkejši je njihov stik s seboj (Willey, 2021). Vaje čuječnosti pomagajo tudi pri dobrih vzorcih obnašanja. Otroci so bolj prijazni, razvijejo empatijo in sočutje, prenašajo naučeno na situacije v resničnem življenju, tako doma kot v šoli (Snel, 2019).

Otroci so zelo vedoželjni in radovedni, z veseljem se učijo in so lahko izjemno pozorni. Vendar pa so lahko tudi prezaposleni in takrat so utrujeni, nemirni in raztreseni. Številni imajo veliko zunajšolskih aktivnosti in premalo prostega časa. Poleg tega se morajo veliko naučiti in si zapomniti, in naenkrat je vsega preveč. Zdi se, da so venomer v akciji. Z izvajanjem čuječe prisotnosti in zavedanja pa se naučijo, kako se za trenutek ustaviti in najti tisto, kar potrebujejo. To jim omogoča, da se naučijo sprejeti, da niso vse stvari v življenju prijetne. Naučijo se usmeriti pozornost v vse, kar počnejo, naučijo se, da jim ni treba ničesar skrivati. Z izvajanjem vaj čuječnosti bo otrok razvil potrpežljivost, pozornost, zaupanje in sprejemanje, zmožel se bo ukoreniniti v tukaj in zdaj. Imel bo prostor za rast in izražanje samega sebe (Snel, 2019).

Vaje čuječnosti so primerne za vse otroke od petega leta dalje. Primerne so za vse, ki bi želeli pomiriti viharne misli v svoji glavi, občutiti in razumeti svoja čustva in izboljšati koncentracijo. Ustrezajo tudi otrokom, ki občutijo pomanjkanje samozavesti in potrebujejo zagotovilo, da je v redu, da so takšni, kot so. 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 otroke z ADHD, disleksijo ali motnjo avtističnega spektra. Teh motenj ne morejo pozdraviti, jim pa lahko koristijo in večina otrok uživa med njihovim izvajanjem.

Čuječnosti ni treba zapletati. Nobene potrebe ni, da bi otrokom na dolgo in široko razlagali, zakaj je koristna zanje. Manj ko boste govorili, boljše bo.

4. VAJE ČUJEČNOSTI V 3. IN 6. RAZREDU

Dolgoročne in celostne koristi izvajanja vaj čuječnosti v razredu so:

- polno doživljanje življenja, zavedanje sedanjega trenutka,
- sprejemanje vseh duševnih stanj brez obsojanja, tudi negativnih (ne da jih gojimo namenoma, se udejstvujemo v njih), negovanje pozitivnih duševnih stanj,
- razvijanje notranje mirnosti, sproščenosti – večja čustvena stabilnost, manj doživljanja stresa,
- manj tesnobe, depresivnosti,
- boljša pozornost, boljši delovni spomin, večja miselna fleksibilnost, jasnost misli,
- boljše telesno zdravje (zmanjšanje telesnih znakov stresa, boljši imunski odziv).

V razredu lahko izvajamo:

- krajše vaje, lahko vsak dan v več različicah,
- daljše vaje, ki jih izvajamo občasno (igrice, s katerimi krepimo posamezne elemente čuječnosti),
- neformalno vadbo čuječnosti, ki jo lahko izvajamo vsak dan mimogrede (ob vsakodnevnih opravilih),
- pogovore ali razprave z učenci, ki se nanašajo na lastnosti, ki jih gojimo pri čuječnosti (prijaznost, sprejemanje, sočutje, hvaležnost do sebe in drugih, odpuščanje sebi in drugim, neobsojanje ...).

V letošnjem šolskem letu 2022/23 sem se odločila, da vaje čuječnosti približam otrokom na naši šoli. Vaj sem se lotila v oddelku 3. razreda, ki ga imam pri podaljšanem bivanju, ter v 6. b razredu pri razrednih urah.

Tretji razred je zelo pester, raznolik, učenci so zelo živahni, težko jih je umiriti, nekateri težko sledijo navodilom. Zato so se mi zdeli primeren razred, da z njimi izvajam vaje čuječnosti in hkrati opazujem, ali se po izvajanju vaj opazi kakšna razlika.

Hkrati sem se vaj lotila v 6. b razredu, v katerem sem razredničarka. Tudi ta razred je zelo raznolik, otroci so si med seboj zelo različni, nekateri imajo dodatno strokovno pomoč (disleksija, disgrafija, diskalkulija, ADHD, blaga oblika avtističnega spektra), eden je tujec, ostali pa so zelo klepetavi in živahni in jih je včasih težko umiriti. Tudi ta razred se mi je zdel primeren za izvajanje vaj. Po 3–4 vaje sem izvajala enkrat na teden. Na začetku so se jim zdele smešne, težko sem jih pripravila, da so me poslušali in sledili navodilom. Je pa bilo vsakokrat lažje. V 3. razredu sem vaje izvajala pred domačo nalogo, tako so se učenci umirili in so nalogo potem lažje reševali. V 6. razredu smo se vaj lotili pri razrednih urah. Tudi šestošolcem so se na začetku zdele smešne, nekateri niso želeli sodelovati, vendar sem jih vseeno prepričala, da so se nam pridružili. Z vajami sem predvsem želela doseči, da bi se učenci, ki se velikokrat odzovejo zelo impulzivno, ustavili in premislili, kaj se z njimi dogaja, in se odzvali bolj umirjeno.

Predstavila vam bom vaje čuječnosti, ki sem jih izvajala v obeh razredih. V 3. razredu smo se po navadi igrali različne čuječe igre ter izvajali dihalne vaje, v 6. razredu pa smo prav tako izvajali vaje, pri katerih smo bili pozorni na dihanje, ter tudi takšne z gibanjem. Nisem vedno izvajala vseh vaj. Izbirala sem jih glede na situacijo, ki se je pojavila v razredu.

Cilj vaj ni, da bomo v življenju delovali 100-odstotno zavestno in bomo opazili vsako malenkost. Cilj je, da to sposobnost natreniramo. Treniranje sposobnosti čuječega doživljanja nas odvrača od premlevanja preteklosti in razbijanja glave s prihodnostjo in nas nauči opaziti, kaj se dogaja v tem trenutku. Pomembno je, da znamo sprejeti tudi slabo in mirno poiščemo rešitev. Cilj je dosegljiv, če si vsak dan vzamemo nekaj časa za trening tovrstnih vaj (Willey, 2021).

VAJE:

a) Miška škrablja

Pripomočki: ruta, šal

Učenci sedijo v krogu, na sredi sedi učenec z zavezanimi očmi. Določimo enega učenca in ta poškrablja z roko po tleh. Učenec v sredini pokaže smer, od koder prihaja šum. Če ugane, zamenjata vlogi, sicer ugiba naprej.

b) Skrivanje budilke

Pripomočki: stara budilka, ki tiktaka

Določimo učenca, ki gre za pol minute pred vrata učilnice. Medtem ostali skrijejo budilko. Ko se učenec vrne, ga usmerjajo z besedami ledeno, mrzlo, hladno, toplo, vroče, zelo vroče glede na bližino budilke. Ko je že zelo blizu (da sliši tiktakanje), so vsi tiho, učenec pa se orientira po zvoku.

c) Rdeča luč

Pripomočki: rdeč in zelen krog iz kartona

Učiteljica kaže na semaforju rdečo in zeleno luč. Otroci so vozniki avtomobilov, motorjev in koles, tečejo in se oglašajo z za njihovo premikanje značilnimi zvoki. Ustavijo se in utihnejo, ko učiteljica pokaže rdečo luč, ter nadaljujejo ob zeleni.

č) Vidim nekaj, kar je zelene barve – ugani, kaj je to

Učenci sedijo v krogu. Eden začne. Pogleda po razredu in si v mislih izbere konkreten predmet ter reče: »Vidim predmet xy barve. Uganeš, kateri?« učenec, ki ugotovi, za kaj gre, je naslednji na vrsti, da izbere predmet.

d) Okoliški zvoki

Otroci za tri minute prisluhnejo zvokom, ki jih obdajajo. So kot mikrofoni, samo vsrkavajo zvoke in njihove vibracije. Pozorni so na stvari, ki jih slišijo, in na to, iz katere smeri prihajajo zvoki. To vajo lahko izvajate v vseh prostorih, v naravi, šoli, doma.

e) Štetje po barvi

Vsak si na začetku dneva izbere svojo najljubšo barvo in čez dan spremlja, koliko stvari v tej barvi vidi. Lahko jih tudi zapisuje. Na poti domov opazuje in šteje denimo rdeče avtomobile, ljudi v obleki modre barve, hiše s sivo streho ...

f) Vaje dihanja

Dihanje v plamen – učenci si predstavljajo, da držijo v rokah svečo. Naredijo dolg vdih in počasi pihnejo proti plamenu. Plamen rahlo zaplapola, ne sme pa ugasniti. Spet naredijo dolg vdih, počasen izdih. Dolg vdih, počasen izdih. Dolg vdih ... potem pa svečo upihnejo.

Cvetlični dih – predstavljajo si, da je pred njimi cvetlica. Tako lepe cvetlice še niso videli. V mislih si naslikajo vse njene barve. Zamislijo si, kako diši. Naredijo dolg vdih skozi nos, kakor da cvetlico duhajo, potem pa ves zrak izdihnejo skozi usta. Naredijo še en dolg vdih in počasi, temeljito izdihnejo.

Preštej do pet – učence vprašam, če so že kdaj koga slišali reči: »Preštej do pet?« To pomeni, da se je pametno ustaviti, preden kaj storiš, kar je odličen način, da se pomiriš. Ko vdihnejo, pomislijo: ena, dve, tri, štiri, pet. Zdaj izdihnejo in pomislijo: ena, dve, tri, štiri, pet. Poskusijo še enkrat. Povem jim, da kadarkoli se razjezijo ali razburijo, se naj spomnijo, da je dobro prešteti do pet. to jim pomaga, da se umirijo.

Medvedji dih – pretvarjajo se, da so medvedi, ki spijo zimsko spanje. Med zimskim spanjem medvedje dihajo počasi. Zrak vdihujejo in izdihujejo skozi nos. Tudi učenci naredijo dolg vdih skozi nos, potem pa sledi dolg izdih. Še enkrat globoko vdihnejo skozi nos, potem pa naredijo dolg izdih. Tako udobno in varno se počutijo v svojem brlogu.

Nevihta – zdi se, da se bo ulilo. Podrgnejo si dlani, da se sliši, kot bi začelo pihati. Zdaj začnejo z rokami počasi tapkati po svojih nogah – začelo je deževati. Tapkajo hitreje in hitreje – zdaj že lije. Potem slišijo blisk – dvignejo roke in zaploskajo. Potem slišijo grom – zatopotajo z nogami. Sledi blisk – dvignejo roke in zaploskajo. Spet začnejo z rokami tapkati po nogah – pošteno dežuje. Zdaj tapkajo počasneje, dež ponehjuje. Podrgnejo si dlani, da se sliši, kot bi začelo pihati. Zmeraj bolj počasi, dokler dež čisto ne poneha. Vse je mirno in tiho.

Bodi čmrlj – učencem naročim, da sedijo z vzravnanim hrbtom. Postali bodo čmrlji. Naredijo krila, kot jih ima čmrlj, tako da upognejo komolce in jih usmerijo navzven. Vsenaokrog pomigajo s krili in zaprhutajo z njimi – gor in dol. Globoko vdihnejo in naredijo bzzzzz, ko izdihnejo. Naj bo ta bzzzzz tako dolg, kolikor zmorejo. Zdaj s svojimi čmrljimi krili narišejo v zraku velike kroge – najprej v eno stran in še v drugo. Globoko vdihnejo in izdihnejo. Zdaj pa otresejo krila, še enkrat na dolgo vdihnejo in izdihnejo ves zrak.

Poslušaj – sedijo z vzravnanim hrbtom, naredijo dolg vdih, potem pa do konca izdihnejo ves zrak. Njihovo telo je povsem pri miru. Prisluhnejo. Vprašam jih, kaj slišijo? Za minuto zaprejo

oči, da se lahko res osredotočijo. Vprašam jih, kakšni zvoki jih obdajajo? Če še bolj prisluhnejo, kaj slišijo? Naredijo dolg vdih, nato pa izpustijo ves zrak.

Prijaznost – pomislijo, kako so za nekoga naredili nekaj prijaznega. Mogoče so komu pomagali doma ali pa so priskočili na pomoč sošolcu. Pomislijo na nekaj prijaznega, kar je nekdo naredil zanje. Vprašam jih, kako so se ob tem počutili? Rečem jim, naj pomislijo na nekaj prijaznega, česar še niso storili, ampak bodo, ko se bo pokazala priložnost. Vprašam jih, ali bi lahko komu pomagali ali rekli kaj prijaznega? Povem jim, dasi naj poskusijo zapomniti, da bodo naredili to prijazno stvar, ko bodo lahko.

Ena, dve, tri, plosk – učencem naročim, naj na vso moč razširijo roke. Štejemo: ena, dve, tri ... in enkrat plosknejo. Podrgnejo si dlani in energija bo stekla. Roke si položijo na trebuh. Globoko vdihnejo in pustijo, da jim ves zrak odteče iz pljuč. Še enkrat na vso moč razširijo roke. Štejemo: ena, dve, tri ... plosk. Podrgnejo si dlani, tokrat hitreje. Energija steče. Roke si položijo na srce. Naredijo dolg vdih, nato pa pustijo, da ves zrak odteče.

Odpihni slabo voljo – naredijo siten obraz. Vprašam jih, če so mogoče danes malce žalostni ali jezni. Naredijo jezen ali žalosten obraz. Potem globoko zajamejo sapo in odpihnejo vse te slabe občutke. To naredijo še enkrat, če jim ni odpihnilo vseh slabih občutkov. Sedijo vzravnano, malo se nasmehnejo. Naredijo še en dolg vdih in temeljito izdihnejo, da iztisnejo iz pljuč ves zrak.

g) Vaje opazovanja telesa

Raztezanje in dihanje – z nogami se trdno postavijo na tla. Dvignejo eno roko visoko v zrak, kolikor je le mogoče, in jo čim bolj iztegnejo. Vprašam jih, kako daleč lahko sežejo? Občutijo, kako daleč lahko iztegnejo roko, medtem ko so noge trdno na tleh. Vprašam jih, ali čutijo pekočo bolečino v mišicah? Roko spustijo nazaj in opazujejo občutek v njej, ali je drugačen od občutka v drugi roki? Nato visoko v zrak iztegnejo obe roki, kolikor je le mogoče. Vprašam jih, ali zadržujejo dih in če čutijo bolečino v rokah? Povem jim, da je to eden izmed načinov, kako nam telo sporoča, da smo šli predaleč.

Čuječa hoja in poskoki – vprašam jih ali so le njihove noge tiste, ki se premikajo, kadar tečejo po stopnicah navzgor? Ali se premika še kaj drugega? Naredijo 5 poskokov v razredu in so pozorni na to, kateri deli njihovega telesa so še dejavni. Vprašam jih, kaj opazijo v telesu, ko prenehajo skakati, kaj se dogaja z dihanjem, mišicami, srčnim utripom?

Opazovanje telesa – pri tej vaji svojo pozornost usmerimo na telo. Doma lahko ležimo na postelji, v šoli pa sedimo na stolu, smo sproščeni, roke nam padajo ob telesu. Počasi skeniramo svoje telo, od prstov na nogi do vrha glave. Zavedamo se delov svojega telesa. Ko se nam vrinejo druge misli ali skrbi, se jih zavemo in jim pustimo prosto pot ter se vrnemo na skeniranje delov telesa.

5. SKLEP

Pomembno je, da čuječnost izvajamo najprej pri sebi in jo dojemamo kot del svojega vsakdana, šele nato jo bomo lahko tudi poučevali. Sama se vaj čuječnosti lotevam nekaj mesecev in zagotovo je to spretnost, ki jo je treba uriti. Nobena dolgoročna sprememba se ne pokaže čez noč, zato moramo biti pri vaji vztrajni. Ko čuječnost postane naša navada, jo z urjenjem ponotranjimo in postane del našega življenja. Uporabna je lahko v vsakem trenutku. Je proces, pri katerem vsakič vzamemo delček, ki ga v tistem trenutku potrebujemo. Čuječnost lahko tako učenca kot učitelja nauči ravnati s svojimi čustvi. Daje mu vpogled v to, kaj se dogaja v njem, da zna to prepoznati in ustrezno reagirati v različnih situacijah. Morda je lahko prav čuječnost tista, ki nam pomaga najti pot do bolj kakovostnega življenja in večje notranje sreče. Po dveh mesecih izvajanja vaj čuječnosti v razredih lahko rečem, da je napredek, vendar zaenkrat minimalen. Napredek vidim pri učencih v 3. razredu, po vajah pred domačo nalogo se umirijo, so bolj zbrani, osredotočeni in ne potrebujejo toliko pomoči. V 6. razredu pa je majhen napredek pri učencu, ki je sicer zelo impulziven in odreagira, preden pomisli, kaj se bo zgodilo. Pri njem opažam, da je po vajah bolj umirjen. Stvari, ki so ga prej hitro vrgle iz tira, ga sedaj ne več. Še večji napredek bi bil, če bi učenci vaje redno izvajali vsak dan. Ker je v šoli to nemogoče, bi jih morali izvajati doma. Če pa jih hočejo izvajati doma, morajo ob sebi imeti tudi čuječe starše. V Veliki Britaniji imajo zaradi številnih koristi, ki jih prinaša razvijanje čuječnosti za učence, v načrtu postopno sistematično uvajanje čuječnosti v izobraževalni sistem. V Sloveniji je čuječnost v zadnjih letih čedalje bolj prepoznana, vendar učitelji v glavnem nimajo praktičnih izkušenj z njo. Zato je odvisno od vsakega posebej, ali se želi v tem dodatno izobraziti ali ne.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Cambridge Dictionary (b.d.). Pridobljeno s <https://dictionary.cambridge.org/>
- [2] EDUvision – mednarodna konferenca. Pridobljeno s <https://www.cuječnost.org/wp-content/uploads/2018/06/Projekt-%C4%8Cuje%C4%8Dnost-v-%C5%A1olah-na%C5%A1i-za%C4%8Detki-2017.pdf>
- [3] Kabat-Zinn, J. (2011). Kamorkoli greš, si že tam: z meditacijo iz spanca avtomatizma v vsakdanjem življenju. Ljubljana: Iskanja.
- [4] O'Morain (2017). Čuječnost za zaskrbljene: premagajte vsakdanji stres in tesnobo. Ljubljana: Vita.
- [5] Poštuvan, V., Tančič Grum, A. (2015). Program NARA – moč strokovnjakom skozi čuječnost: 6-tedenska oblika: priročnik za izvajanje vaj čuječnosti v okviru programa. Koper: Založba Univerze na Primorskem.
- [6] Slovar slovenskega knjižnega jezika (2000). Pridobljeno s <http://bos.zrc-sazu.si/sskj.html>
- [7] Snel, E. (2019). Sedeti pri miru kot žaba: vaje čuječnosti za otroke (in njihove starše). Celje: Zavod Gaia planet.
- [8] The Mindfulness Project. (2016). Sem tukaj in zdaj. Ustvarjalna pot k čuječnosti. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- [9] Willey, K. (2021). Dihaj kot medved: 30 trenutkov čuječnosti za otroke – da bodo kjerkoli in kadarkoli umirjeni in zbrani. Brežice: Primus.
- [10] Williams, M., Penman, D. (2015). Čuječnost. Kako najti mir v ponorelem svetu. Tržič: Učila International.

ZADOVOLJSTVO OTROK IN MLADOSTNIKOV S PONUDBO KOSILA V STROKOVNEM CENTRU MLADINSKI DOM MARIBOR

POVZETEK

Vzgojitelji imamo pomembno vlogo pri spodbujanju otrok in mladostnikov k čimbolj zdravemu načinu življenja, kamor sodi tudi ustrezno prehranjevanje. Redne prehranjevalne navade imajo velik pomen v obdobju odraščanja. Pri svojem delu opažam slabe prehranjevalne navade otrok in mladostnikov in preveč zavržene hrane. Vzgojitelji imamo kar nekaj ustnih pripomb na sestavo jedilnika kosila. Sprašujemo se, kako lahko zmanjšamo zavržke hrane v naši ustanovi in s tem prispevamo k boljšemu odnosu do hrane in okolja. Prehranjevalne navade, okusi, potrebe in želje otrok in mladostnikov so različne, zato sem želel preveriti kako so zadovoljni s kosilom v naši ustanovi. V mesecu oktobru 2022 sem izvedel anketo prehranjevalnih navadah in o zadovoljstvu otrok in mladostnikov s ponudbo kosila. V raziskavi je sodelovalo 43 otrok in mladostnikov, ki jedo kosilo v naši ustanovi. Odziv otrok in mladostnikov je bil različen, tako raznolik, kot so njihove želje o ponudbi hrane. Anketa je pokazala, da je manj kot polovica otrok in mladostnikov zadovoljna z jedilnikom in kosilom. Manj kot polovica otrok in mladostnikov poje celoten obrok kosila in manj kot polovica ocenjuje jedi kosila kot okusne. Rezultati ankete, vključno z vsemi izraženimi mnenji, pobudami, pripombami oziroma pohvalami, nam bodo v pomoč pri ponudbi kosila v prihodnosti. Glede na rezultate ankete menim, da je potrebno z manjšimi popravki in poslušanjem do otrok in mladostnikov narediti spremembe, ki bodo prinesle večje zadovoljstvo, primeren odnos do hrane in zdrav način prehranjevanja otrok in mladostnikov v Strokovnem centru Mladinski dom Maribor.

KLJUČNE BESEDE: otroci in mladostniki, prehranjevalne navade, kosilo, zavržki hrane.

SATISFACTION OF CHILDREN AND ADOLESCENTS WITH THE LUNCH OFFER IN THE STROKOVNI CENTER MLADINSKI DOM MARIBOR

ABSTRACT

As educators, we have an important role in encouraging children and adolescents to live as healthy a lifestyle as possible, which also includes proper nutrition. Regular eating habits are of great importance during the period of growing up. In my work, I notice bad eating habits of children and adolescents and too much wasted food. Educators have quite a few verbal comments on the composition of the lunch menu. We wonder how we can reduce food waste in our institution and thereby contribute to a better attitude towards food and the environment. The eating habits, tastes, needs and wishes of children and adolescents are different, so I wanted to check how satisfied they are with lunch at our institution. In the month of October 2022, I conducted a survey of eating habits and the satisfaction of children and adolescents with the lunch offer. 43 children and adolescents who eat lunch at our institution took part in the research. The response of children and adolescents was different, as varied as their preferences for food. The survey showed that less than half of children and adolescents are satisfied with the menu and lunch. Less than half of children and adolescents eat the entire lunch meal and less than half rate the lunch dishes as tasty. The results of the survey, including all expressed opinions, initiatives, comments and praises, will help us with the lunch offer in the future. Based on the results of the survey, I believe that it is necessary to make changes with minor corrections and listening to children and adolescents, which will bring greater satisfaction, an appropriate attitude to food and a healthy way of eating for children and adolescents in the Strokovni center Mladinski dom Maribor.

KEYWORDS: children and adolescents, eating habits, lunch, food waste.

1. UVOD

Vzgojitelj je otrokom vzor pri prehranjevanju. Zaradi pomembne in odgovorne vloge vzgojitelja pri vzgoji otrok z vidika zdravega prehranjevanja, je nujna tudi njegova osveščenost in poznavanje zdrave prehrane otroka. Vzgojitelj bi moral biti seznanjen s Smernicami zdravega prehranjevanja otrok v vzgojno-izobraževalnih ustanovah (Gabrijelčič Blenkuš, M., Pograjc, J., Gregorčič, M., Adamič, M. in Čampa, A. (2005), saj so v njih zapisana priporočila zdravega prehranjevanja otrok ter priporočila glede hranilnega in energijskega vnosa. Prav izkušnje, ki si jih pridobijo otroci in mladostniki pri prehranjevanju, pa vplivajo na prehranske navade v odraslosti. To pa pomeni, da nosi vzgojitelj poleg družine del odgovornosti na oblikovanje prehrabnih navad otrok in mladostnikov.

Kot vzgojitelj moram skrbeti za celostni razvoj otrok in mladostnikov, saj se zavedam, da sem jim vzor in jih učim za vsakodnevno življenje. To pomeni, da otroke in mladostnike zavedno in nezavedno učim tudi s svojim vedenjem in navadami. Pomembno je, da sem jim zgled tudi pri prehranjevanju. Izbor hrane, ki jo otrok in mladostnik rad uživa oblikuje na podlagi izkušenj, ki jih ima s hrano. Pomembnih je več dejavnikov kako pri otrocih in mladostnikih razviti dobre prehrabne navade in njihov odnos do hrane. Dejavniki na katere lahko kot vzgojitelj vplivamo je več. Pomembno je kako jim hrano ponudimo, kako je pripravljen prostor pri prehranjevanju in kakšen odnos ima vzgojitelj do hrane. Otroka in mladostnika nikoli ne priganjamo pri jedi, in ga ne silimo naj poje hrano. obroki naj bodo vedno ob isti uri. Pomembna je velikost obroka. Otrokom in mladostnikom dovolimo, da sodelujejo pri pripravi hrane. Izkazalo se je, da imajo vzgojiteljeve prehranske navade velik vpliv na njihovo izbiro hrane.

Nameni in cilji moje raziskave so bili, da z anketo pridobim osnovne informacije o prehranjevalnih navadah otrok in mladostnikov in njihovo zadovoljstvo s ponudbo kosila v naši ustanovi. S pridobljenimi podatki bomo lahko povečali njihovo zadovoljstvo s ponudbo hrane, se približali njihovim željam in s tem zmanjšali količino hrane, ki jo zavržemo.

2. MATERIALI IN METODE DE LA

a) Materiali

Anketo sem izvedel v mesecu oktobru 2022 in sicer od 1.10.2022 do 31.10.2022. Anketa je bila sestavljena iz dveh delov. Prvi del je zajemal 15 vprašanj o splošnem zadovoljstvu z jedilnikom in kosilom v Stokovnem centru Mladinski dom Maribor, drugi del pa se je nanašal na konkreten jedilnik v mesecu oktobru, za vsak dan posebej. V vprašanjih zaprtega tipa so otroci in mladostniki izbirali med ponujenimi odgovori. Na vprašanja odprtega tipa so podali svoje mnenje. Anketo je izpolnilo 43 otrok in mladostnikov, ki ima kosilo naročeno v naši kuhinji.

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 43 otrok in mladostnikov Strokovnega centra Mladinski dom Maribor; 25 fantov in 18 punc. Otroci in mladostniki so bili stari med 10 in 18 let; povprečna starost je bila 15,5 let.

a) Jedilnik

Skoraj polovici anketiranih se jedilnik zdi sprejemljiv. Podatki (Tabela 1) so pokazali, da jih samo 21% meni, da je jedilnik slab. Jedi na jedilniku je za okusne ocenilo le 37,2 % anketiranih.

TABELA 1: Kakšen se ti zdi jedilnik v SC Mladinski dom Maribor?

ODGOVORI	Odstotek (frekvenca)
a. Slab	21 % (9)
b. Sprejemljiv	48,8 % (21)
c. Dober	27,9 % (12)
d. Zelo dober	0 % (0)
e. Odličen	2,3 % (1)
SKUPAJ:	100 % (43)

b) Izbirčnost

Iz tabele (Tabela 2) je razvidno, da je več kot 60 % anketiranih izbirčnih pri hrani, od tega jih je zelo izbirčnih 16,3 %.

TABELA 2: Menite, da ste pri hrani.

ODGOVORI	Odstotek (frekvenca)
a. zelo izbirčen, kar pomeni, da jem le izbrane jedi	16,3 (7)
b. izbirčen, kar pomeni, da nekaterih jedi nimam rad	44,2 (19)
c. sploh nisem izbirčen, kar pomeni, da jem skoraj vse jedi	39,5 (17)
SKUPAJ:	100 % (43)

c) Zadovoljstvo

Splošno zadovoljstvo s kosilom v SC Mladinski dom Maribor ponazarja Tabela 3. Neopredeljenih je 42% anketiranih, se pravi niso niti zadovoljni, niti nezadovoljni s kosilom. Nezadovoljnih in zelo nezadovoljnih s kosilom je skupaj samo 14%, medtem ko jih je zadovoljnih 42 % in zelo zadovoljnih 2 %.

TABELA 3: Ocena splošnega zadovoljstva s kosilom.

ODGOVORI	Odstotek (frekvenca)
a. Zelo nezadovoljen	7 % (3)
b. Nezadovoljen	7 % (3)
c. Niti nezadovoljen niti zadovoljen	42 % (18)
d. Zadovoljen	42 % (18)
e. Zelo zadovoljen	2 % (1)
SKUPAJ:	100 % (43)

č) Količina hrane

V tabeli (Tabela 4) vidimo, da je manj kot 35 % otrok in mladostnikov ocenilo, da je hrane ponujene pri kosilu premalo, več kot 65 % anketiranih pa meni, da je hrane dovolj oziroma celo preveč.

TABELA 4: Ocena kosila glede na količino hrane.

ODGOVORI	Odstotek (frekvenca)
a. Hrane pri kosilu je premalo	34,9 % (15)
b. Hrane pri kosilu je ravno prav	39,5 % (17)
c. Hrane pri kosilu je preveč	25,6 % (11)
SKUPAJ:	100 % (43)

d) Celoten obrok

23,3 % anketiranih nikoli in skoraj nikoli ne poje celotnega obroka v celoti, medtem ko ga v celoti skoraj vedno in vedno poje skupaj 42,2%, kar ponazarja spodnja tabela (Tabela 5).

TABELA 5: Kako pogosto poješ celoten obrok kosila?

ODGOVORI	Odstotek (frekvenca)
a. Vedno ga pojem v celoti.	16,6 % (7)
b. Skoraj vedno ga pojem v celoti.	25,6 % (11)
c. Včasih ga pojem, včasih pa ne.	34,8 % (15)
d. Skoraj nikoli ga ne pojem v celoti.	16,3 % (7)
e. Nikoli ga ne pojem v celoti.	7,0 % (3)
SKUPAJ:	100 % (43)

Več kot 25 % otrok in mladostnikov nikoli oziroma skoraj nikoli ne vzame vsega ponujenega, medtem ko pa več kot 45 % vzame vedno oziroma skoraj vedno vse ponujeno hrano pri kosilu. Odgovore ponazarja Tabela 6.

TABELA 6: Ali za kosilo vzameš vse jedi, ki so ti ponujene?

ODGOVORI	Odstotek (frekvenca)
a. Vedno vzamem vse ponujeno.	20,9 % (9)
b. Skoraj vedno vzamem vse ponujeno.	25,6 % (11)
c. Včasih vzamem vse ponujeno, včasih pa ne.	27,9 % (12)
d. Skoraj nikoli ne vzamem vsega ponujenega.	11,6 % (5)
e. Nikoli ne vzamem vsega ponujenega.	14,0 % (6)
SKUPAJ:	100 % (43)

e) Ponovljivost

Skoraj 75 % anketirancev meni, da se jedi na jedilniku prepogosto ponavljajo (Tabela 7).

TABELA 7: Ali menite, da se jedi na jedilniku prepogosto ponavljajo?

ODGOVORI	Odstotek (frekvenca)
a. Da	74,5 % (32)
b. Ne	25,5 % (11)
SKUPAJ:	100 % (43)

f) Jedilnik - mesec oktober

V oktobrskem jedilniku je bilo skuhanih 20 kosil. Kosila se v kuhinji pripravljajo le ob delavnikih, vikende in praznike si skupine kosila pripravijo sami. Kosilo v večini sestavlja juha, glavna jed, priloga, solata in sladica. Nekatera kosila niso bila sestavljena iz vseh jedi.

Otroci in mladostniki si po ogledu jedilnika odjavijo kosilo za tisti dan (teh je zelo malo), nekatera kosila pa odjavijo vzgojitelji, ker otroci in mladostniki niso prisotni v skupini. *Vseh odjavljenih kosil od anketirancev v mesecu oktobru je bilo 162.* Največ odjav je bilo ob petkih, ko so nekateri otroci in mladostniki takoj po šoli odšli v domače okolje in se niso več vrnili v skupino.

V mesecu oktobru so anketiranci imeli naročenih skupaj 698 kosil. Od vseh naročenih kosil je bilo nedotaknjenih 128 kosil. To pomeni, da se skoraj 20 % celih kosil ni pojedlo (Tabela 8). Količina hrane, ki jo zavržemo na tak način se mi zdi res ogromna. Nekaj hrane, ki ostane od kosila se sicer poje tudi za obrok večerje, ampak to ni pravilo in tega podatka ne moremo upoštevati. Razlogov, da anketiranci tisti dan niso jedli kosila je bilo več: ali niso bili lačni, ali jim ta hrana ni bila všeč, ali so se slabo počutili ali pa je hrana imela slab izgled.

TABELA 8: Število kosil v mesecu oktobru 2022

ŠTEVILO SKUHANIH KOSIL	Odstotek (frekvenca)
Vseh naročenih	100 % (698)
Nedotaknjenih	18,3 % (128)
Ki so se pojedla	81,7 % (570)

Od vseh naročenih kosil, ki so vsebovala juho, se je le ta pojedla v 35,7 % (226), glavna jed se je pojedla v 66,9 % (467), priloga se je pojedlo 60,8 % (367), solat se je pojedlo 38,4 % (172) in sladice se je pojedlo 44,5 % (268). Razlogi, da otroci in mladostniki posameznih jedi niso jedli so bili različni: *ali tega ne jedo, ali je bila jed neokusna, ali pa je jed imela slab izgled.*

V mesecu oktobru je bilo tako 570 kosil, ki so jih otroci in mladostniki jedli. Od tega jih je bilo ocenjenih z oceno slabo 13,7 %, z oceno sprejemljivo 25,3 %, z oceno dobro 41,1 %, z oceno zelo dobro 10,4 % in z odlično oceno 9,5 % kosil (Tabela 9)

TABELA 9: Ocena kosil v mesecu oktobru 2022

OCENA KOSIL - OKTOBER 2022	Odstotek (frekvenca)
a. slabo	13,7 % (78)
b. sprejemljivo	25,3 % (144)
c. dobro	41,1 % (234)
d. zelo dobro	10,4 % (59)
e. odlično	9,5 % (54)
SKUPAJ:	100 % (570)

4. SKLEP

V prispevku sem obravnaval nekatere prehranjevalne navade otrok in mladostnikov in njihovo zadovoljstvo s ponudbo kosila. Z anketiranjem 43 otrok in mladostnikov Strokovnega centra Mladinski dom Maribor sem ugotovil kako so zadovoljni s ponudbo kosila v naši ustanovi in koliko hrane se zavrže pri kosilu..

Ugotovil sem, da več kot polovica otrok in mladostnikov pozna in je seznanjena z mesečnim jedilnikom. Prav tako se manj kot polovici zdi jedilnik slab. Jedi na jedilniku se skoraj tretjini zdijo ali premalo slane, ali okusne in ali preveč mastne. V mesecu oktobru so anketiranci pojedli dve tretjini glavnih jedi in prilog, najmanj, samo eno tretjino pa juh in solat.

Več kot polovica otrok in mladostnikov zase meni, da so pri izbiri hrane izbirčni in nekaterih jedi nimajo radi.

Skoraj polovica otrok in mladostnikov je zadovoljna s ponudbo kosila. Velika večina jih meni, da se jedi prepogosto ponavljajo, teh je skoraj tri četrtine. V mesecu oktobru je skoraj dve tretjini vprašanih ocenilo kosilo kot vsaj dobro.

Ena četrtina vseh anketiranih meni, da je hrane pri kosilu preveč, da skoraj nikoli ne pojedjo celotnega obroka kosila in si skoraj nikoli ne vzamejo vsega ponujenega. V mesecu oktobru se je skoraj ena petina kosil zavrгла v celoti in nato še več kot polovica juh, solat in sladice.

Pri svojem delu opažam, da imajo otroci in mladostniki slab odnos do hrane, da so nekateri razvajeni in s tem nezadovoljni s hrano. Vendar je odstotek nezadovoljstva s kvaliteto in količino hrane tako velik, da je potrebno iskati vzroke še drugje. Na področju prehranjevanja bo potrebno dodatno delo in vzgoja.

Rezultati raziskave bodo predani organizatorju prehrane in našim kuharicam. Zavzemal se bom, da bo prehrana v prihodnje čim bolj pestra, zdrava in okusna ter da bodo otroci in mladostniki dobili dovolj velike obroke. Pri načrtovanju jedilnikov bo potrebno upoštevati načelo pestrosti in na jedilnike uvrščali tudi živila ter jedi, ki jih imajo otroci in mladostniki radi. Ker se okusi in želje te populacije pogosto ne skladajo z načeli uravnotežene prehrane, je pomembno, da se

priljubljena živila kombinirajo s priporočenimi. Odgovori, pripombe, priporočila, pobude nam bodo lahko samo v pomoč pri načrtovanju in organizaciji prehrane v prihodnje, seveda ob upoštevanju Smernic zdravega prehranjevanja.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Gabrijelčič Blenkuš, M., Pograjc, J., Gregorčič, M., Adamič, M. in Čampa, A. (2005). Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah (od prvega leta naprej). Ljubljana: Ministrstvo za zdravje.
- [2] Kraner, T., (2010). Vloga vzgojitelja na prehranjevalne navade v ruralnem okolju. Diplomsko delo, Maribor: Pedagoška fakulteta

DOŽIVLJANJE LITERARNEGA DELA ANGEL POZABE V NARAVI KOT TEMELJ INTERPRETACIJE

POVZETEK

Pouk slovenščine je v četrtem letniku gimnazije usmerjen v obravnavo maturitetnega sklopa, izbor književnih besedil, na podlagi katerih dijaki pišejo maturitetni esej. V eseju dijaki dokazujejo zmožnost interpretacije književnih besedil, tako da izražajo svoje doživljanje, razumevanje, aktualizacijo in vrednotenje. Šolska interpretacija književnega dela poteka v razredu in ne omogoča izkustvenega učenja, to je da bi dijaki svoje razmišljanje o književnem delu povezali z osebno izkušnjo in s tem pridobili samozavest za jasno izražen osebni odziv. Skupino 20 dijakov Gimnazije Šentvid, ki so si želeli svojo sporazumevalno zmožnost še bolje razviti in se bolje pripraviti na maturo, sem odpeljala v naravo, na dvodnevni tabor, v okolje, v katerega je postavljeno dogajanje v romanu Angel pozabe, in sicer v Lepeno pri Železni Kapli na avstrijskem Koroškem. Tam smo obiskali domačijo avtorice romana in doživeli pokrajino. Na podlagi doživetja pokrajine so dijaki pisali celovito interpretacijo s poudarkom na osebnem doživljanju, nato pa še delno interpretacijo z doživljanjem. Izkazalo se je, da zunajšolski prostor in doživljanje omogočata izvirnejši in prepričljivejši doživljajski odziv kot v razredu ter bolj poglobljeno interpretacijo književnega dela. Dijaki torej za uspešen osebni odziv in za pripravljenost, da v eseju uspešno realizirajo naloge najzahtevnejše taksonomske stopnje, potrebujejo izkušnjo izven razreda, v katero se lahko vživijo in s pomočjo katere zavzemajo kritično držo do književnega dela.

KLJUČNE BESEDE: šolski esej, doživljanje v naravi, interpretacija, osebni odziv

EXPERIENCING THE LITERARY WORK THE ANGEL OF FORGETFULNESS IN NATURE AS THE FOUNDATION OF INTERPRETATION

ABSTRACT

In the fourth year of secondary school, classes are focused on literary texts for the final exam, on the basis of which students write the "matura" essay. In the essay, students display their ability to interpret literary texts by expressing their experience, understanding, actualization and evaluation. The school interpretation of a given literary work takes place in the classroom and does not allow for experiential learning, that is, for students to connect their thinking about a literary work with personal experience and thereby gain confidence for a clearly expressed personal response. I took a group of twenty students from Gimnazija Šentvid who wanted to further improve their communication skills and to better prepare for the "matura" exam on a two-day camp to the setting of the novel Angel of Forgetfulness, Lepena near Železna Kapla in Austria. We visited the home of the author and experienced the landscape. Based on the experience of the landscape, students wrote an interpretation with emphasis on personal experience, and then a partial interpretation with experience. It turned out that the extracurricular space and experience allow for a more original and convincing experiential response than in the classroom, and a more in-depth interpretation of the literary work. Therefore, for a successful personal response and for the ability to successfully complete tasks of the most demanding taxonomic level in the essay, students need an experience outside the classroom, in which they can be immersed and with the help of which they adopt a critical attitude towards the given literary work.

KEY WORDS: school essay, experience in nature, interpretation, personal response.

1. UVOD

Pri predmetu slovenščina pri pouku književnosti v skladu z učnim načrtom dijaki razvijajo jezikovno, slogovno in metajezikovno zmožnost ter hkrati zmožnost literarnega branja kot specifično podvrsto sporazumevalne zmožnosti. Dijaki se usposablajo za branje in interpretacijo literarnih besedil – za doživljanje, razumevanje, aktualizacijo. V četrtem letniku gimnazije se dijaki pripravljajo na splošno maturo iz slovenščine, kjer morajo svoje znanje in zmožnosti dokazovati s pisanjem šolskega eseja, z usmerjeno razčlemba izhodiščnega besedila in z ustnim izpitom pred šolsko komisijo za splošno maturo. Vsako leto predmetna komisija za slovenščino določi maturitetni sklop – izbor književnih besedil, na podlagi katerih dijaki pišejo maturitetni esej. Maturitetni izpitni katalog pričakuje, da je ena izmed zmožnosti, ki jih kandidat pri tem dokaže, zmožnost interpretacije književnih besedil, in sicer tako, da izraža svoje doživljanje, razumevanje, aktualizacijo in vrednotenje.

Dijaki maturitetni sklop preberejo, sodelujejo pri obravnavi pri pouku, kjer pa pogosto zmanjka časa za dijake, ki si imajo boljše razvito sporazumevalno zmožnost in si želijo dobro napisati maturitetni esej, ki predstavlja 50 % ocene na maturi iz slovenščine. Ker si kot profesorica slovenščine želim, da so moji dijaki dobro pripravljeni na maturo in se čim boljše sočijo z izbranimi literarnimi deli, sem se pri obravnavi dela koroške Slovenke iz avstrijske Koroške februarja 2019 odločila, da dijakom s pomočjo izkustvenega učenja in doživljanja prostora oz. narave ponudim možnost učenja izražanja osebnega odziva s pomočjo interpretacije, ki izhaja iz doživljanja narave s tem, da se odpravimo v Lepeno pri Železni Kapli, na domačijo pisateljice Maje Haderlap, na avstrijsko Koroško, in tako doživimo pokrajino, ki je avtorico in dogajanje v izbranem maturitetnem romanu Angel pozabe tako zaznamovala. Pričakovala sem, da bo doživljanje pokrajine omogočalo, da bodo dijaki bolj osebno doživljali pokrajino, kar bo pomenilo boljše razumevanje maturitetnega romana, lažjo aktualizacijo in predvsem prepričljivejše izražanje osebnega odziva dijakov na literarno delo in literarni kontekst.

Doživljanje literarne pokrajine v naravi sem si zamislila kot dvodnevni tabor, na katerega so bili povabljeni dijaki četrtega letnika, ki so želeli na maturi doseči visoko število točk in so ob gibalno-raziskovalnem delu prvega dne, bili pripravljene krepiti svojo sporazumevalno zmožnost s tvorjenjem esejskih besedil. Pri tem bi preizkusili prilagojeno šolsko interpretacijo, ki bi jo opravili v naravi oz. v prostoru, na katerega se naša. Dijaki so prejeli natančen program, vedeli so, kam se bomo odpravili in da se bodo ukvarjali s pisanjem esejskih besedil. S konkretnimi nalogami so bili seznanjeni na samem taboru.

2. POUK KNJIŽEVNOSTI V GIMNAZIJI

Boža Krakar Vogel (2004) pravi, da je temeljni cilj gimnazijskega pouka pred univerzo, da vzgoji kultiviranega in razgledanega bralca s sposobnostjo literarnega branja za potrebe njegove lastne interpretacije. Torej bralca, ki ima pozitiven odnos so branja, ki je motiviran za poglobljeno doživljanje raznovrstne literature, zna ubesediti svoje videnje vsebinskih in oblikovnih, besedilnih in medbesedilnih sestavin prebranega in si pri tem pomagati s primernim znanjem. Temeljni cilj pa dosežemo tako, da razvijamo sposobnosti literarnega branja (doživljanje, razumevanje, vrednotenje in izražanje lastne interpretacije na podlagi teh). (Krakar Vogel, 1995). To učitelji počnemo v učilnicah, v tradicionalnem šolskem okolju, kjer

dijaki sedijo v klopih in se pri pouku individualno srečujejo s književnimi besedili, včasih morda tudi v dvojicah ali v skupini. Dinamičnost pouka in vživljanje dijaka v literarni svet sta torej omejena na šolski prostor, v katerem ni neposredne možnosti izkustvenega učenja.

a) Metode pri pouku književnosti

Šolska interpretacija je temeljna metoda, s katero spodbujamo razvoj kultiviranega bralca. Boža Krakar Vogel (2004, str. 60) jo opredeli kot »skupno branje in obravnavo leposlovnih besedil v problemsko-ustvarjalni interakciji učitelja in učencev, pri čemer postajajo učenci sposobni čedalje bolj samostojnega prodora v literarno besedilo«. Gimnazijci dokazujejo zmožnost interpretacije na maturi, in sicer s pisanjem šolskega eseja. Maturitetni izpitni katalog za splošno maturo iz slovenščine predvideva, da je cilj pisanja šolskega eseja (razpravljalnega ali interpretativnega/razlagalnega), da kandidat na maturi dokaže svojo zmožnost razpravljanja o književnosti, to je, da književno delo bere problemsko, raziskovalno in ustvarjalno, da književna besedila med seboj primerja, vrednoti in uvršča v književni, kulturni in širši družbeni kontekst. Kandidat v eseju tudi dokazuje svojo zmožnost interpretacije književnih besedil, in sicer tako, da izraža svoje doživljanje, razumevanje, aktualizacijo in vrednotenje besedil. (Predmetni izpitni katalog, str. 6).

b) Iz teorije v prakso – iz učilnice v naravo

Osmišljanje literature in literarnega branja za maturo sem poskušala povezati z izkustvenim učenjem. Da bi dijaki verjeli v svojo bralno zmožnost in bi se znali vživljati v literarni svet in bi določene razlage, interpretacije in teorije lahko sprejeli, jih je bilo potrebno potrditi z izkušnjo, z doživljanjem. Zamislila sem si, da je mogoče izkušnjo obiska in doživljanja literarne pokrajine romana Angel pozabe povezati s pridobljenim znanjem pri pouku slovenščine in obravnavi maturitetnega sklopa ter tako doživljanje povezati z znanjem in pridobiti novo znanje – to je predvsem izražanje lastnega odziva na literarno delo s pomočjo osebnega doživljanja. S tem so dijaki krepili predvsem kompetence, ki jih zahteva tretja taksonomska stopnja v Predmetnem izpitnem katalogu. Pri tretji taksonomski stopnji gre pa za vrednotenje in problemsko obravnavo izhodiščne teme z razlaganjem in utemeljevanjem vrednostih meril, aktualizacijo, povezovanje z literarno snovjo po Učnem načrtu za slovenščino v gimnazijah. (Predmetni izpitni katalog, str. 10).

Kompetence dijakov sem poskušala razvijati z doživljanjem pokrajine oz. gibanjem v naravi, hojo po Lepenski dolini do Winklove kmetije. Temu je sledilo tvorjenje besedil, pisanje. Dijaki so pisali vodene esejske sestavke. S tem sem poskušala doseči, da bi dijaki dosegli enega izmed procesnorazvojnih ciljev obravnave vsebinskih sklopov v učnem načrtu. Z doživljanjem literarne pokrajine izven šolskega prostora bi širili spoznanja o književnosti, kritično aktualizirali literarno delo in ga uvrščali v širši kulturnorazvojni kontekst.

c) Obisk Lepene, Železne Kaple

Konec februarja 2019 smo se odpravili na pot na avstrijsko Koroško, kjer nas je v stari lepenski osnovni šoli počakal gospod Zdravko Haderlap, ki nam je predstavil položaj in življenje koroških Slovencev. Nato smo se peš odpravili proti Winklovi domačiji, ki jo gospod Haderlap upravlja. Dijaki so med tem opazovali pokrajino in jo že povezovali z maturitetnim romanom. Med pohodom so se pogovarjali, prepoznavali dogajalne prostore iz romana in jih povezovali z dogajanjem v romanu. Med hojo so dijaki doživljali naravo in pokrajino, primerjali svoje doživljanje z doživljanjem pripovedovalke v romanu. Gospod Haderlap nam je predstavil kmetijo, poslopja, tudi okoliške hribe (Obir, Peca) in vse stavbe oz. poslopja, ki stojijo na kmetiji. Za dijake je bilo posebno doživetje, ko nas je gospod Haderlap povabil v hišo in so sedeli v sobi, ki je v romanu natančno opisana, na steni so celo opazili pribor, o katerem avtorica Maja Haderlap piše tudi v romanu in ga je ena izmed literarnih oseb (babica) prinesla iz taborišča (Slika 1).



SLIKA 1: Zdravko Haderlap z dijaki v domači hiši. (osebni arhiv)

Po dveh urah pogovora z gospodom Haderlapom, smo se poslovili. Naše vtise smo poskušali ujeti tudi v fotografijo (Slika 2). Odpravili smo se skozi Železno Kaplo v Mežico.



SLIKA 2: Dijaki z gospodom Haderlapom na dvorišču Winklove kmetije. (osebni arhiv)

č) Tvorjenje besedil

V Mežici smo bivali v Centru šolskih in obšolskih dejavnosti, kjer so dijaki popoldne svoje doživljanje vodeno povezovali s poznavanjem romana. Pri tem so dobili dvojica navodila. Navodila so dijake že usmerjala k povezovanju doživljanja, izkušnje, ki so jo doživeli v Lepeni, z vsebino romana Angel pozabe. S tem sem poskušala izboljšati razumevanje romana in spodbuditi boljše razumevanje, prepričljivo vrednotenje in aktualizacijo. Predvidevala sem, da bodo dijaki v realnem naravnem okolju lažje izrazili svoj odziv na literarno delo.

V navodilih, ki so jih prejeli dijaki, so upoštevane smernice Predmetnega izpitnega kataloga za splošno maturo, saj dijaki svoje doživljanje primerjajo, vrednotijo, uvrščajo v kontekst (tudi literarni). Pri drugih navodilih pa je poudarjeno povezovanje interpretacije odlomkov iz romana z osebnim doživljanjem, razumevanjem, primerjanjem in vrednotenjem. S tem sem poskušala izkušnjo narave, učenja in gibanja v naravi, v konkretnem okolju oz. pokrajini, uporabiti za izboljšanje in jasno, kritično izražanje svojega doživljanja.

Kakor kaže Tabela 1, v kateri so razčlenjene smernice vodenega pisanja, so se dijaki najprej lotili celovite interpretacije s poudarkom na osebnem doživljanju.

TABELA 1: Razčlenjene smernice za esejsko pisanje z dejavnostmi dijakov.

Bralec oz. udeleženec tabora (pisno izraža interpretacijo z dejavnostmi)	Smernice za interpretacijo
Doživljanje (spontano sprejemanje okolice)	Obiskali ste pokrajino, v kateri se odvija roman Angel pozabe. Kakšen vtis je naredila pokrajina na vas? Opišite svoje doživljanje.
Razumevanje (na podlagi poznavanja in doživljanja)	Kateri dogodek ali pripetljaj iz romana ste si zaradi obiska lažje predstavljali? Povzemite ta dogodek oz. pripetljaj in
Vrednotenje (osebni odziv)	pojasnite, kako je obisk pokrajine prispeval k vašemu doživljanju/predstavljanju dogajanja v romanu.

Na podlagi primerov besedil dijakov (Tabela 2) je razvidno, da so dijaki aktivno interpretirali delo s pomočjo izkušnje iz okolja in s tem povezali svoje razumevanje. Cilj tega aktivnega učenja v naravi je uspel, saj so dijaki jasno izrazili svoj doživljajski odziv, ki v učilnici ne bi bil tako prepričljiv in izviren, kot je bil na Koroškem. Besede besedne zveze, stavki in povedi, ki izražajo osebni odziv, so v besedilu podčrtani.

TABELA 2: Primera esejskih besedil, ki sta ju napisala dva udeleženca tabora glede na smernice v Tabeli 1.

Udeleženec tabora	Primer 1	Primer 2
Doživljanje	Pokrajina, v kateri se zgodba odvija, je name naredila poseben vtis. Dolina je <u>izjemno</u> lepa. Mir in odmaknjenost od mestnega vrveža spodbujata neko pravo <u>čarobno</u> vzdušje. Haderlapova domačija, kot dogajalni prostor, pa <u>me je</u> kratko malo <u>presenetila</u> . Ob branju romana <u>sem si</u> ta prostor <u>predstavljaj</u> povsem drugače. <u>Mislil sem</u> , da je hiša veliko večja, kot je v resnici, in da je cela dolina okrog kmetije veliko bolj zaprta, »stisnjena« in veliko bolj turobna. <u>Pričakala me je</u> pa povsem drugačna slika, kot sem si jo predstavljal.	Obiskali smo pokrajino, v kateri se odvija roman Angel pozabe. Sama pokrajina <u>se mi je zdela precej navadna in drugačna</u> od tiste, kakršno sem si predstavljala ob branju romana. Predstavljala sem si bolj široko in ne tako strmo ter utesnjeno pokrajino. Na splošno pa je <u>name kraj naredil dober vtis</u> , zaradi svoje majhnosti in umirjenosti. <u>Sama sem se počutila veliko, nasprotno kot se počutim v kakšnem mestu, kjer je veliko ljudi in hrupa.</u>
Razumevanje	Z obiskom Lepene pa sem si lažje in predvsem bolj natančno predstavljal določene dogodke romana. Del zgodbe, ki ga zaradi obiska kmetije <u>bolje razumem</u> , je gradnja nove hiše. V romanu je pripovedovalka pripovedovala o tem, kako sta se oče in mama odločila, da bosta staro hišo podrla in na temeljih stare zgradila novo. Babica je temu seveda zelo nasprotovala in se v uporu proti novi hiši preselila v preužitkarsko hišo. Ob branju romana si te preužitkarske hiše sploh <u>nisem znal predstavljati</u> , ko pa <u>sem</u> na domačiji <u>videl</u> to hiško, sem si lažje predstavljal, kaj preužitkarska hiša sploh je, kako izgleda in kako blizu nove hiše v resnici stoji.	Ob obisku kraja sem <u>si najbolj živo predstavljala</u> dogodek, ko je oče lovil pripovedovalko in njenega brata s puško. Otroka sta stekla v gozd, kjer sta se skrivala za grmovjem in čakala, kdaj se bosta lahko vrnila v hišo. Enkrat se je otrokoma pridružila tudi mama, ob tem je pripovedovalko zaskrbelo, češ da bo oče odkril skrivališče in tako so skupaj počakali, dokler ni oče zaspal. Ta dogodek sem si še najbolj živo predstavljala: kako otroka bežita po hribu navzgor in kako jima oče od spodaj, ob hiši, grozi ter vpije, da jih bo vse postrelil.
Vrednotenje	Ob branju romana si te preužitkarske hiše sploh nisem znal predstavljati, ko pa sem na domačiji videl to hiško, <u>sem si lažje predstavljal</u> , kaj preužitkarska hiša sploh je, kako izgleda in kako blizu nove hiše v resnici stoji. To pa ni osamljen primer. <u>Zaradi obiska dogajalnega prostora si lažje predstavljam veliko dogodkov, ki jih v zgodbi pred tem nisem razumel.</u>	Ta majhnost in obdanost s hribi je <u>v meni vzbudila občutek varnosti, kot da me lahko hribi obvarujejo pred krutim zunanjim svetom</u> , na drugi strani pa lahko <u>razumem, zakaj bi nekdo v takšni pokrajini doživljal občutke ujetosti, brezizhodnosti in tesnobe.</u>

Drugo vodeno pisanje esejskega sestavka je bilo usmerjeno v povezovanje delne interpretacije in doživljanja (Tabela 3). To naj bi omogočilo, da so v svoje doživljanje in delno interpretacijo zaradi izkušnje doživetja pokrajine bolj prepričani. Prav tako so okrepili razumevanje in lažje so izrazili osebni odziv – s pomočjo doživljanja pokrajine ter z doživljanjem in razumevanjem literarnega dela (Tabela 4). Besede besedne zveze, stavki in povedi, ki izražajo osebni odziv, so v besedilu podčrtani.

TABELA 3: Razčlenjene smernice za drugo esejsko pisanje.

Bralec oz. udeleženec tabora (pisno izraža interpretacijo z dejavnostmi)	Smernice za interpretacijo
Doživljanje (sprejemanje literarnega dela)	Nekateri odlomki v romanu so izrazito lirični, pokrajina v njih nastopa kot glavni motiv. Preberite odlomek iz romana od strani 141 (<i>Kako naj se približam prizorišču ...</i>) do strani 144 (<i>... in veliko noči se na njegovem svodu dvigne iz teme.</i>)
Razumevanje (na podlagi poznavanja in doživljanja)	in pojasnite, kakšno vlogo ima pokrajina v tem odlomku.
Vrednotenje (osebni odziv)	Kako se pripovedovalkino doživljanje pokrajine razlikuje od vašega in zakaj?

TABELA 4: Primera esejskih besedil, ki sta ju napisala dva udeleženca tabora glede na smernice v Tabeli 3.

Udeleženec tabora	Primer 1	Primer 2
Doživljanje prebranega besedila in razumevanje	V nekaterih odlomkih v romanu pripovedovalka že skoraj lirično opisuje pokrajino. Iz teh odlomkov je razvidno, da je bila pokrajina v takratnem času izjemno pomembna. Narava je takrat ljudem narekovala tempo življenja. Pokrajina jim je narekovala, s čim se bodo ukvarjali in kje bodo živeli. Ljudje se proti naravi niso mogli boriti, zato jim ni preostalo drugega, kot da so se pokrajini pokorili. Pokrajina je ljudi v romanu na nek način omejevala, saj so videli le reko in cesto na dnu doline. Počutili so se utesnjene, saj niso videli prednosti, ki jih takšna dolina lahko ponuja. Ljudje so seveda živeli tesno povezani z naravo. Narava jim je dajala hrano in kmetijsko površino. Velikokrat pa je pokrajina tudi diktirala njihovo razpoloženje. Ko so hodili po hribu, so videli prekrasne razglede, slišali so petje ptic, v sebi so čutili neke pozitivne vtise pokrajine in prijetne občutke. Ko pa so videli temačno, ozko dolino, pa so videli le odmaknjenost in omejenost. Njihov zagon do dela je upadel in njihovo razpoloženje je bilo turobno. Pokrajina pa je za prebivalce ponujala neko priložnost in upanje.	V odlomku pripovedovalka opisuje pokrajino svojega otroštva, ko se je ponovno vrnila domov. Čeprav bi se tej pokrajini rada približala, v njej našla uteho, se ji zdi kakor nekakšna past, iz katere ne more pobegniti. Kraj opiše kot slepi rokav tega sveta, v katerem se vse poti stekajo v mrtvo točko, kar kaže na njeno občutje brezizhodnosti. V tej pokrajini se počuti utesnjeno, kljub temu da je tu in tam kakšen travnik. Zdi se ji, kot da si greben s temi travniki grabi širino. Pokrajina ji predstavlja tudi oviro, saj je nikakor ne more odkriti, do nje čuti tudi odpor in si želi čim prej stran. Ob vrnitvi v svoj otroški kraj pripovedovalka podoživlja spomine na babico in ob obisku določenih krajev se spomni na ljudi, ki so tam umrli.
Vrednotenje	Pogledi pripovedovalke v romanu se od mojih <u>kar precej razlikujejo</u> . Seveda <u>se z njo strinjam</u> , da je pokrajina odmaknjena, vendar se je v opisovanju te pokrajine pripovedovalka osredotočila le na slabe strani, manj pa na dobre. Pripovedovalka opisuje dolino kot zelo ozko, <u>jaz pa vidim precej široko dolino</u> , v kateri je prostor za njive in veliko gozda za lov in sečnjo lesa. Pripovedovalka v odmaknjenosti in izoliranosti vidi le neko utesnjenost, ne pa tudi miru in možnosti za ohranjanje kulture. Pokrajini reče tudi slep	Prav zaradi njenega težkega otroštva, ki ga je pripovedovalka preživela v tej pokrajini in zaradi negativnih spominov, ki jih ima na ta kraj, <u>se mi zdi, da je njeno doživljanje drugačno od mojega</u> . Ona pokrajino doživlja bolj zloveščo, ostro, hladno in neprijetno, v njej se počuti ujeto in utesnjeno, <u>meni pa se je zdela pokrajina precej prijetna, saj nimam nobenih negativnih spominov, ki bi me vezali nanjo</u> .

	<p>rokav, saj to pokrajino vidi kot nek brezizhoden kraj, v katerem pa so vsi prebivalci obsojeni na trpljenje in utrudno delo. <u>Moji vtisi so bili pa malo drugačni. Zdelo se mi je, da je bil dostop in prehodnost te doline dokaj lahek in se mi ni zdelo, kot da sem vstopil v nogavico razpeto med obdajajočimi vrhovi.</u></p> <p><u>Čprav se moj pogled na pokrajino precej razlikuje od pripovedovalkega, pa se oba lahko strinjava, da v dolini Lepene lahko vidiš veliko lepot, če le veš, kam moraš pogledati.</u></p>	
--	---	--

Kot je razvidno iz primerov v Tabeli 2 in Tabeli 4, so dijaki uspešno izrazili svoje doživljanje, razumevanje in vrednotenje. Izkazalo se je, da je izvenšolski naravni prostor tisti, ki omogoča poglobljeno interpretacijo in omogoča dijakom, da lažje kot v razredu in bolj neobremenjeno, prepričljivo izražajo svoj osebno odziv, ne samo na branje literarnega dela, temveč tudi na kontekst literarnega dela in na okolje.

3. SKLEP

Doživljanje okolja, v katero je postavljeno literarno dogajanje maturitetnega romana, se je izkazalo kot zelo učinkovita metoda, da od dijakov prejmem pristen osebni odziv na prebrani roman in tudi na okolje. Prisotnost bralčevega odziva pa omogoča prav narava, izvenšolsko naravno okolje, v katerem dijak ni omejen s klopjo in tablo, temveč lahko z gibanjem poveže šolsko interpretacijo, ki smo jo opravili pred tem v razredu, z izkušnjo doživljanja okolja. Tako se zgodi izkustveno učenje. Dijaki četrtega letnika Gimnazije Šentvid, ki so se udeležili tabora, so zaradi izkušnje na Koroškem lažje in bolj samozavestno pristopali k literarnemu delu, zanimiveje in bolj izvirno so izražali svoja stališča, pri čemer so izhajali prav iz osebne izkušnje doživljanja literarnega dela. Dijaki torej za uspešen osebni odziv in za pripravljenost, da v eseju uspešno realizirajo naloge najzahtevnejše taksonomske stopnje, potrebujejo izkušnjo izven razreda, v katero se lahko vživijo in s pomočjo katere potem gradijo svoj predstavnostni svet in kritično držo do literarnega dela. Vsekakor pa so s tem tudi bližje aktualizaciji.

Z izkušnjo takšnega pripravljanja na pisanje šolskega eseja pri maturi iz slovenščine bomo na Gimnaziji Šentvid prav zaradi teh izkušenj nadaljevali. Naslednja priložnost bo že marca 2023, ko načrtujemo naslednje doživljanje literarnega dela v naravi, tokrat na tridnevem taboru.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Haderlap, M. (2012). *Angel pozabe*. Maribor: Litera.
- [2] Jožef Breg, J. (2015). Vzgoja kultiviranega bralca kot najpomembnejši cilj pouka književnosti v gimnaziji. *Jezik in slovastvo* 60/3-4, str. 55–63. Pridobljeno na <https://www.jezikinslovstvo.com/pdf.php?part=2015%7C3-4%7C55%E2%80%9363>
- [3] Krakar Vogel, B. (1996). Literarna teorija kot sestavina metodičnega sistema šolske interpretacije pri vzgoji kultiviranega bralca. *Jezik in slovastvo*, 41/7-8, str. 347-358. Pridobljeno na https://www.jezikinslovstvo.com/ff_arhiv/lat2/041/78c01.html
- [4] Krakar Vogel, B. (2004). *Poglavja iz didaktike književnosti*. Ljubljana: DZS.
- [5] Krakar Vogel, B. (1995). Pouk književnosti v srednji šoli. *Jezik in slovastvo*, 41/1-2, str. 50–60. Pridobljeno na https://www.jezikinslovstvo.com/ff_arhiv/lat2/041/12c06.html
- [6] Predmetni izpitni katalog za splošno matura – slovenščina (2019). Državni izpitni center. Pridobljeno na <https://www.ric.si/splosna-matura/predmeti/slovenscina/>
- [7] Saksida, I. (1998). Izhodišča in predlogi za zunanje preverjanje bralne sposobnosti. *Jezik in slovastvo*, 44/3, str. 50-60. Pridobljeno na https://www.jezikinslovstvo.com/ff_arhiv/lat2/044/33c01.htm
- [8] Samotorčan, D. (2007). *Igra kot metoda izkustvenega učenja na prvi stopnji devetletne kateheze*. Diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta.
- [9] Selinšek, J. (2012). Z izkustvenim učenjem do sprememb: kako do sprememb. *Strokovna revija za ravnanje ljudi pri delu*, 10(49), str. 30-34.
- [10] Učni načrt. Slovenščina: gimnazija: splošna, klasična in strokovna gimnazija: obvezni predmet in matura (560 ur) (2008). Pridobljeno na http://eportal.mss.edus.si/msswww/programi2018/programi/media/pdf/un_gimnazija/un_slovenscina_gimn.pdf.

ZAKON O ŠOLSKI PREHRANI – ODPRTJE PANDORINE SKRINJICE

POVZETEK

Skozi celotno človeško zgodovino so se otroci in mladostniki zaradi svojega fiziološkega razvoja izogibali grenkemu okusu in posegali po sladkem, kjer koli so lahko. Zaradi bolj zdravega načina življenja učencev je vlada leta 2010 sprejela Zakon o šolski prehrani, ki prepoveduje vsakršno namestitev prodajnih avtomatov s prehrano in pijačo, tudi avtomate za tople napitke - kavo. V članku kritično ovrednotim uvrstitev kave med nezdrave napitke za dijake. Skrb vzbujajoče je, da so dijaki namesto po kofeinu iz kave začeli posegati po kofeinu iz energijskih pijač. Energijske pijače v pločevinkah so namreč cenovno bolj dostopne, slajše ter bolj praktične za shranjevanje v šolski torbi v primerjavi s primerljivimi kavnimi napitki. Energijske pijače pa so bistveno manj zdrave, celo nevarne. S svojim izrazitim sladkim okusom in raznovrstnimi sadnimi aromami po njih posega vedno mlajša populacija, ki zaradi svojih fizioloških lastnosti nikoli prej v zgodovini človeštva ni še tako zgodaj posegala po kofeinu. Članek predstavlja argumente, s katerimi se sprašujemo o smiselnosti sprejetja takega zakona in posledicah, ki ga zakon prinaša na mlado populacijo šolarjev. Predlagane so tudi rešitve, s katerimi bi mlade učence odvrnili od energijskih pijač ter primerjamo učinek le teh in kave na človeško telo.

KLJUČNE BESEDE: zakon o šolski prehrani, avtomati za hrano, energijske pijače, kofein, dijaki.

SCHOOL NUTRITION ACT – OPENING PANDORA'S BOX

ABSTRACT

Throughout human history, children and adolescents, due to their physiological development, avoided bitter taste and reached for sweet wherever they could. Due to the healthier way of life of students, in 2010 the government adopted the School Nutrition law, which prohibits any installation of vending machines with food and drinks, including machines for hot drinks - coffee. In the article, I critically analyze the classification of coffee among unhealthy drinks for students. It is worrying that instead of caffeine from coffee, students have started reaching for caffeine from energy drinks. Energy drinks in cans are more affordable, sweeter and more practical to store in a school bag compared to comparable coffee drinks. Energy drinks are significantly less healthy, even dangerous. With their distinct sweet taste and various fruity aromas, they are being used by an increasingly younger population, which, due to its physiological properties, has never used caffeine so early in the history of mankind. The article presents arguments with which we question the sense of the adoption of such a law and the consequences it brings to the young population of schoolchildren. Solutions are also proposed to discourage young students from energy drinks, and we compare the effect of only these and coffee on the human body.

KEYWORDS: school nutrition law, food vending machines, energy drinks, caffeine, secondary school pupils.

1. UVOD

Sladek okus je prvi okus, ki ga človek, še kot dojenček, vzljubi in zahteva. To je povsem fiziološko, saj je človek, še ne dolgo nazaj, potreboval veliko energije, če je želel odrasti. Ravno sladkor je tisto, kar človeškemu telesu predstavlja visoko energijsko živilo. Otrokova izjemna občutljivost za čutila se kaže tudi v tem, da ne marajo grenkega okusa. Le tega otroško telo povezuje z morebitnimi toksini v hrani, zato se takšni hrani ali pijači naravno izogne.

Z odraščanjem naša čutila izgubijo ostrino, hrane in pijače ne doživljamo več tako intenzivno. Poleg tega pa postajamo vedno bolj pustolovski jedci in širimo svoje izkušnje z okusi. S staranjem tako okus postane bolj stvar našega uma in spominov, kot pa telesnega odziva na sladek ali grenak okus. Grenak okus nam postane vseč bolj zaradi kulturnih in družbenih stvari, kot pa fizioloških. Z nenehnim izpostavljanjem in zanimanjem za grenak okus, nam le ta postane vseč. Tako se v dobi odraščanja prvič srečamo s kavo, pivom, tonikom in drugo grenko pijačo ter hrano, ki smo se jo kot otroci v velikem loku izogibali [2].

Mladostniki se spoznajo ali spoznavajo s kavo približno v srednješolskem obdobju. Včasih so si jo zaradi povsem praktičnega razloga privoščili kar iz šolskega avtomata. Od leta 2010 so šolski avtomati prepovedani, dijakom zato ne preostane drugega, da med poukom, ko jih popade huda utrujenost iz šolske torbe privlečejo energijsko pijačo. Starostna meja poseganja po kofeinu se je z energijskimi pijačami bistveno znižala, saj so le te polne sladkorja, ki zakrije grenak okus, ki so se ga ljudje v vsej svoji zgodovini, v mladosti vedno izogibali. Proizvajalci energijskih pijač razvijajo vedno nove okuse, prijetne vonjave in barve energijskih pijač, s katerimi ciljajo predvsem na mlajšo populacijo. Zaradi pitja energijskih pijač lahko nastanejo hude zdravstvene težave ...

2. KONEC PREHRANSKIH AVTOMATOV V ŠOLI

Zakon o šolski prehrani iz leta 2010 (ZŠolPre) in vse kasnejše izdaje, so naredile konec hrani in pijači iz avtomatov ... Zakon o šolski prehrani naj bi bil prvi sistemski zakon, ki ureja organizacijo šolske prehrane kot sestavni del vzgojno-izobraževalnih dejavnosti vsakega vzgojno-izobraževalnega zavoda. Tako naj bi šolam podelil pomembno vlogo pri vzgoji in izobraževanju s področja zdrave prehrane, pri oblikovanju zdravih prehranjevalnih navad in zdravega načina življenja ter pri razvijanju zavesti o kulturi prehranjevanja. Raziskave, ki jih je v času pred sprejetjem zakona opravil Inštitut za varovanje zdravja (kasneje se je združil z Nacionalnim inštitutom za javno zdravje (NIJZ)), kažejo na to, da da otroci in mladostniki v dnevni prehrani zaužijejo preveč sladkarij, sladkih pijač in energijsko bogate hrane, premalo pa zelenjave. Povečevalo naj bi se tudi uživanje prigrizkov izven časa za obroke, eden pomembnih virov za to naj bi bila ponudba hrane in pijače ravno v avtomatih. Avtomati večinoma ponujajo slane in sladke prigrizke ter gazirano in negazirano pijačo z dodanim sladkorjem ali umetnim sladilom in umetnimi barvili. Poseganje po prigrizkih iz avtomatov naj bi ne glede na vrsto ponujenih artiklov rušilo redni ritem prehranjevanja, škodljivo vplivalo na zdravje otrok in celo posredno povzročalo neracionalno rabo javnih sredstev (ker otroci izpuščajo subvencionirane šolske obroke), vse po trditvah NIJZ. NIJZ opozarja na dejstvo, da je debelost v razvitem svetu drugi najpomembnejši vzrok povečane obolevnosti in umrljivosti. Po oceni Vlade naj bi bilo

spodbujanje zdravih življenjskih navad, tudi zdravega načina prehranjevanja v šolskem okolju, javna korist [2].

a) Zakon o šolski prehrani (zšolpre-1)

Ta zakon ureja organizacijo šolske prehrane za učenke in ter dijakinje in dijake, pravico učencev in dijakov do subvencije za šolsko prehrano ter nadzor nad izvajanjem tega zakona. V 4. členu zakona se dotika šolske prehrane:

1. Šolska prehrana po tem zakonu pomeni organizirano prehrano učencev in dijakov v dneh, ko poteka pouk v skladu s šolskim koledarjem.
2. Šolska prehrana obsega zajtrk, malico, kosilo in popoldansko malico.
3. Šola za vse učence oziroma dijake v okviru dejavnosti javne službe obvezno organizira malico. Za dijake je šola dolžna organizirati toplo ali energijsko in hranilno bogatejšo hladno malico.
4. Kot dodatno ponudbo lahko šola organizira tudi zajtrk, kosilo in popoldansko malico. Dietne obroke organizira šola v okviru dodatne ponudbe, v skladu s svojimi zmožnostmi.
5. Cena malice v osnovni šoli in srednji šoli je vrednost, po kateri šola zagotavlja malico učencem in dijakom. Ceno malice določi s sklepom minister, pristojen za izobraževanje (v nadaljnjem besedilu: minister), praviloma pred začetkom vsakega šolskega leta. Ceno ostalih obrokov iz četrtega odstavka tega člena določi šola.
6. Pri organizaciji šolske prehrane se upoštevajo smernice za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih, sprejete na Strokovnem svetu Republike Slovenije za splošno izobraževanje, in vsebujejo:
 - cilje, načela in vzgojno-izobraževalne dejavnosti, povezane s šolsko prehrano, ter
 - strokovne usmeritve in navodila, ki opredeljujejo merila za izbor živil, načrtovanje sestave, količinske normative in način priprave šolske prehrane ter časovni okvir za njeno izvedbo, ki jih določi javni zdravstveni zavod, pooblaščen od ministrstva, pristojnega za zdravje.
7. Šola opredeli vzgojno-izobraževalne dejavnosti, povezane s prehrano, in dejavnosti, s katerimi bo vzpodbujala zdravo prehranjevanje in kulturo prehranjevanja, v letnem delovnem načrtu.
8. Na območju šole in vzgojno-izobraževalnih zavodov iz tretjega odstavka 2. člena tega zakona ter na površini, ki sodi v njihov šolski prostor, ne smejo biti nameščeni prodajni avtomati za distribucijo hrane in pijače.
9. V zbornicah oziroma prostorih, ki so namenjeni izključno zaposlenim na šoli oziroma vzgojno-izobraževalnih zavodih, so lahko, ne glede na določbo osmega odstavka tega člena, nameščeni prodajni avtomati za distribucijo toplih napitkov.

Neposredno so koncu avtomatov s prehrano in pijačo naredili z odstavkom 8 in 9 četrtega člana. Kazen za neupoštevanje, pa je ministrstvo zapisalo v 23. člen, globa za prekrške:
Inšpektor, pristojen za šolstvo, z globo od 1.000 do 2.000 eurov za prekršek kaznuje šolo, če:

- ne organizira malice, v letnem delovnem načrtu ne opredeli vzgojno-izobraževalnih dejavnosti, povezanih s prehrano, in dejavnosti, s katerimi vzpodbuja zdravo prehranjevanje in kulturo prehranjevanja (tretji in sedmi odstavek 4. člena),
- ne upošteva določene cene za malico (peti odstavek 4. člena),
- dovoli namestitve prodajnih avtomatov za distribucijo hrane in pijače v nasprotju z osmim in devetim odstavkom 4. člena tega zakona,
- z zunanjim izvajalcem sklene pogodbo brez ustreznega soglasja (tretji odstavek 5. člena),
- ne vodi evidence prijavljenih na šolsko prehrano (prvi odstavek 17. člena),
- v zahtevku za izplačilo sredstev navaja neresnične podatke (18. člen) [1].

3. UČINKI KOFEINA NA TELO

Kofein je naravno prisoten v več kot 60 rastlinah. Velja za eno izmed najbolj razširjenih drog, ki se uživajo po vsem svetu. V takšni ali drugačni obliki ga uživa približno 80 % svetovnega prebivalstva. Vsebujejo ga kava, čaj, alkoholne pijače s kofeinom, kakav, čokolada, Coca Colla, in je pomembna sestavina energijskih pijač in drugih prehranskih dopolnil.

Kofein psihoaktivna snov in blagi diuretik. Kot psihoaktivna snov stimulira osrednje živčevje, kar se odraža v večji telesni in umski aktivnosti, izboljša koncentracijo, zmanjšuje utrujenost in povečuje budnost. Kofein tudi pospešuje presnovo, zato nam lahko pomaga pri hujšanju. Kofein (pitje kave ali čaja) povezujejo tudi s približno tretjino manjšim tveganjem za nastanek Parkinsonove bolezni. Parkinsonovim bolnikom pa dodajanje kofeina, kot ga je v dveh kavnih skodelicah, že v treh tednih znatno izboljša gibalne simptome.

Kofein se v človeškem telesu absorbira hitro in v celoti. Njegovi stimulatívni učinki se pojavijo 15 do 30 minut po vnosu in trajajo več ur.

Odmerki med pod 500 mg kofeina dnevno, oziroma 5 mg kofeina na kilogram telesne teže, so varni za zdrave odrasle osebe. Telo se z rednim vnosom kofeina nanj navadi.

Pri večjih odmerkih kofeina, odvisno od telesne teže in tolerančnega praga, lahko spodbujevalni učinki postanejo pretirani in povzročijo številne neprijetne simptome. Nekateri simptomi lahko nastopijo že pri zelo majhni dozi kofeina:

- nemir,
- živčnost,
- vznemirjenost,
- nespečnost,
- rdečica na obrazu,
- povečano uriniranje,
- prebavne motnje.

Simptomi, ki nastopijo pri večji količini kofeina, ko presežemo mejo od 1000 mg do 1500 mg kofeina na dan pa so:

- trzanje mišic
- moten tok misli in govora,
- srčna aritmija,
- izguba teka, anoreksija,

- psihomotorična vznemirjenost.

V primeru, da imamo na enkrat prisotnih vsaj 5 od zgoraj naštetih simptomov, lahko govorimo o predoziranju, zastrupitvi s kofeinom oziroma caffenismu. Pri zelo velikem odmerku kofeina lahko pride celo do smrti. Smrtni odmerek kofeina znaša od 150 do 200 mg na kilogram telesne teže na dan, kar znaša med 75 in 100 skodelic kave.

Pri nenadni ukinitvi kofeina pa oseba lahko trpi hude glavobole, utrujenost in težave s koncentracijo. Zato je priporočljivo postopno zmanjševanje kofeina [11].

a) Otroci in mladostniki

Tvegana skupina so otroci in mladostniki, ki so še posebej občutljivi na kofein, saj je razpolovni čas kofeina pri njih daljši. Pri akutnih odmerkih 5 mg na kg telesne teže lahko razvijejo povišano živčno vzbujenost, nervozo in tesnobo. [4] Zdrava meja kofeina naj bi pri otrocih znašala 2,5 mg na kg telesne teže. Meja za povprečnega 6-letnika je postavljena pri 45 mg, za povprečnega 9-letnika pri 63 mg in za povprečnega 12-letnika pri 85 mg, kar predstavlja slabo skodelice kave.

Tudi za mladostnike velja otroško priporočilo, torej 2,5 mg na kilogram telesne teže. Največji odmerek kofeina za odrasle namreč morda ni primeren za mladostnike z nizko telesno težo ali za mlajše mladostnike, ki še rastejo [11].

4. UČINKI ENERGIJSKIH PIJAČ

Prva energijska pijača je nastala leta 1949 – Dr. Enuf. Danes je industrija energijskih pijač težka preko 50 milijard € in obsega več kot 500 različnih izdelkov. Energijske pijače so bile sprva mišljene predvsem za športno aktivno populacijo. Vendar ni nobenega dokaza, da bi s pitjem teh pijač izboljšali vzdržljivost. Energijske pijače celo povečujejo vnetne procese, ki nastajajo med športno vadbo.

Danes energijske pijače v večini pijejo moški med 18 in 35 letom. Starostna meja, ko se najstnik oziroma otrok prvič sreča z energijskimi pijačami se občutno mlajša. Vse več je dokazov, da je uživanje energijskih pijač povezano z negativnimi socialnimi, čustvenimi in zdravstvenimi posledicami. Redno uživanje energijskih pijač je pogostejše pri fantih in mladostniki, ki prihajajo iz revnejših družin. Mladostniki, ki o redno uživanje energijske pijače, imajo večje tveganje za zdravstvene in vedenjske težave ter negativne izkušnje v šoli [9].

Ena sama pločevinka energijske pijače kot je Red Bull, ti po zaužitju (v devetdesetih minutah) dvigne krvni tlak v povprečju za 4 točke. Takšen dvig krvnega tlaka pa prinaša:

- 20-% večje tveganje za smrt zaradi možganske kapi,
- 12-% večje tveganje za smrt zaradi srčnega infarkta.

Tega ne prinaša pitje kave. Le ta, če jo popijemo toliko, da bomo dobili enako količino kofeina kot ob popitem Red Bullu, ne zviša za tako veliko krvnega tlaka. Krvni tlak se tako znatno zviša na račun preostalih sestavin, ki so prisotne v energijskih pijačah, kot je na primer taurin, karnitin, gvarana, ginseng ... Leta 2008 v pijači Red Bull zaznali celo kokain, proizvajalec je trdil, da dodajajo le liste koke za okus in bojda naj bi ves aktivni kokain odstranili ...

Kljub temu da se krvni tlak močno zviša, pa to ne vpliva na hitrost pretoka krvi v možganih. Le ta se po zaužitju energijskih pijač celo zniža, če mladostnik med poukom popije energijsko pijačo, bo od pouka odnesel, oziroma si zapolnil manj. Energijske pijače torej dodatno obremenjujejo srce, hkrati pa zmanjšujejo prekrvavljenost možganov.

Energijske pijače tudi poslabšujejo regeneracijo mišic in sproščanje krvno žilnega sistema. Verjetno največje tveganje pa predstavlja sprememba EKG, ki lahko vodi v srčni zastoj. Poleg neposrednega negativnega učinka, ki jih imajo energijske pijače na naše telo, pa je veliko bolj verjetno, da bodo pivci takih pijač, posegali še po preostalih gaziranih pijačah in drugih nezdravih navadah. Zelo pogosto je tudi mešanje energijskih pijač z alkoholom. [8]

5. UČINKI KAVE

V kavnem zrnju je več kot 1000 različnih spojin. Za kavo je dolgo veljalo, da povzroča raka, ker je pri ljudeh, ki pijejo kavo, večja verjetnost, da bodo v drugi roki imeli cigareto, za katero so (ne)zdravstveni učniki več kot znani. Če odmislimo vzajemno kajenje, pa nas kava dejansko varuje pred rakom. Vsaj ena skodelica kave na dan naj bi zmanjšala tveganje za nastanek:

- raka mehurja,
- raka dojk,
- raka ustne votline,
- raka prebavnega trakta,
- raka jeter,
- levkemije,
- raka trebušne slinavke in
- raka prostate.

Kava naj bi skupaj z zelenim čajem predstavljala najbolj zdravo pijačo na svetu, takoj za vodo. Kava skoraj nima kalorij, je polna antioksidantov in flavonoidov, ter drugih biološko aktivnih snovi, ki so lahko močno koristne za zdravje [7].

Kava naj bi močno pomagala bolnikom, ki imajo hepatitis C. Pitje kave naj bi pri takšnih bolnikih zmanjševalo poškodbe DNK. Poveča se tudi odstranjevanje z virusom okuženih celic, kar privede do kasnejšega napredovanja bolezni na jetrih.

Kljub temu da kava močno vpliva na delovanje srca in ožilja, pa imajo kavo pivci, ki popijejo vsaj 4 skodelice kave na dan, za 20-% manjšo možnost za srčno kap kot tisti, ki kave ne pijejo. Takšnega učinka nimajo preostale kofeinske pijače, najsaj bo čaj ali cola.

Za razliko od energijskih pijač, ki so polne sladkorja in zvišujejo možnost za nastanek sladkorne bolezni, pa naj bi dolgoročno pitje kave zaviralo nastanek diabetesa tipa 2, predvsem na račun polifenolov in magnezija, ki izboljšata učinkovitost inzulina. Pivci kave, ki popijejo eno skodelico kave na dan, imajo za 8 % nižjo verjetnost za nastanek diabetesa, tisti, ki popijejo 6 kav na dan, pa kar 33-% manjšo verjetnost.

Kava ima tudi antidepresiven učinek. Redni kavo pivci imajo za 10-% manjšo možnost, da zbolijo za depresijo. Učinek se s številom skodelic popite kave na dan le povečuje ... Redni pivci kave, ki popijejo vsaj 2 kavi na dan, imajo za 45 % možnost, da bodo naredili samomor [10].

6. SKLEP

Navkljub veliko negativnih učinkov, ki jih ima kofein, je le ta najbolj pogosto zaužita psihoaktivna snov na celem svetu, vendar kljub temu ostaja v veliki večini držav povsem nereguliran.

Država bi morala sprejeti zakonodajo v kateri bi prepovedala prodajo vseh energijskih pijač in podobnih izdelkov ali pa vsaj to dvigniti na starostno mejo 18 let. To bi rešilo vse težave, ki jih imajo otroci s poseganjem po kofeinskih napitkih. Kava in pravi čaj zanje nikoli ne bosta zanimiva oziroma sprejemljiva.

Dopolniti oziroma spremeniti bi morali zakon o šolski prehrani. V osmem odstavku četrtega člena bi morali izzeti kavomate – avtomate s kavo. Le ti lahko predstavljajo veliko bolj zdravo alternativo energijskim napitkom, ki jih mladi prinašajo v šolo.

VIRI IN LITERATURA

- [1] „Zakon o šolski prehrani“. pisrs, <http://pisrs.si>. Pridobljeno 23. oktober 2022.
- [2] „Odločba o ugotovitvi, da šesti odstavek 4. člena Zakona o šolski prehrani ni v neskladju z Ustavo“. pisrs, <http://pisrs.si>. Pridobljeno 23. oktober 2022.
- [3] Park, Michael Y. „How Our Sense of Taste Changes as We Age“. Bon Appetit, <https://www.bonappetit.com/entertaining-style/trends-news/article/sense-of-taste-changes-aging>. Pridobljeno 23. oktober 2022.
- [4] Manchester J, Eshel I, Marion DW. The Benefits and Risks of Energy Drinks in Young Adults and Military Service Members. *Mil Med.* 2017;182(7):e1726-e1733.
- [5] Ali F, Rehman H, Babayan Z, Stapleton D, Joshi DD. Energy drinks and their adverse health effects: A systematic review of the current evidence. *Postgrad Med.* 2015;127(3):308-22.
- [6] Seifert SM, Schaechter JL, Hershorin ER, Lipshultz SE. Health effects of energy drinks on children, adolescents, and young adults. *Pediatrics.* 2011;127(3):511-28.
- [7] Boston, 677 Huntington Avenue in Ma 02115 +1495-1000. „Healthy Beverage Guidelines“. *The Nutrition Source*, 18. september 2012, <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-drinks-full-story/>.
- [8] Al-Shaar, L., Vercammen, K., Lu, C., Richardson, S., Tamez, M., & Mattei, J. (2017). Health Effects and Public Health Concerns of Energy Drink Consumption in the United States: A Mini-Review. *Frontiers in public health*, 5, 225. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2017.00225>.
- [9] Holubcikova, J., Kolarcik, P., Madarasova Geckova, A., Reijneveld, S. A., & van Dijk, J. P. (2017). Regular energy drink consumption is associated with the risk of health and behavioural problems in adolescents. *European journal of pediatrics*, 176(5), 599–605. <https://doi.org/10.1007/s00431-017-2881-4>.
- [10] Boston, 677 Huntington Avenue & Ma 02115 +1495-1000. (2019, januar 8). Coffee. *The Nutrition Source*. <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/food-features/coffee/>
- [11] Boston, 677 Huntington Avenue & Ma 02115 +1495-1000. (2020, julij 30). Caffeine. *The Nutrition Source*. <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/caffeine/>.

RAZVIJANJE POZITIVNE RAZREDNE KLIME S POMOČJO VKLJUČEVANJA RAZLIČNIH PROJEKTOV GIBANJA V UČNI PROCES

POVZETEK

Učitelj razrednega pouka se tedensko srečuje z različnimi projekti, ki jih ob rednem pouku, predvidenem z učnim načrtom, vključuje v učni proces. Na kakšen način bo učitelj to naredil, je odvisno od njegove lastne iznajdljivosti, znanja in ustvarjalnosti. V prispevku predstavljam svoj način vključevanja različnih projektov, vezanih na učenčevo gibanje in zdrav način življenja, v učni proces. Sama jih že vrsto let uspešno vključujem v svoj način poučevanja. Predstavljam konkretne načine, kako sem projekte, kot so Evropski teden športa, Minuta za zdravje, Aktivni odmor, Veter v laseh vključila v redni pouk oziroma v učenčev vsakdan. V nadaljevanju sem opisala, na kaj naj bodo učitelji, ki se lotevajo podobnih nalog, pozorni. Razmišljala sem o pozitivnih odzivih učencev ter o njihovi večji zainteresiranosti za sledenje pouku po gibalni aktivnosti, o tem, kako so učenci skozi gibalne aktivnosti razvijali sodelovalne veščine in sodelovalen odnos do sošolcev kasneje znali uporabiti tudi pri rednem pouku. S prispevkom skušam spodbuditi učitelje, da telesne aktivnosti redno vključujejo v pouk, saj si učenci s tem poleg gibalnih veščin krepijo tudi sodelovalne veščine.

KLJUČNE BESEDE: učenci, gibalne dejavnosti, učenje za prihodnost, motivacija.

DEVELOPING A POSITIVE CLASSROOM CLIMATE BY INTEGRATING VARIOUS PROJECTS INVOLVING PHYSICAL ACTIVITY INTO THE LEARNING PROCESS

ABSTRACT

In addition to the curriculum lessons, class teachers incorporate various projects into the learning process every week. The way this is done depends largely on their ingenuity, knowledge and creativity. I have been integrating numerous projects which include physical activity and healthy lifestyle into the learning process successfully for many years. The article presents my way of integrating various projects. I provide some concrete ways of including projects such as Evropski teden športa (the European Week of Sport), Minuta za zdravje (One Minute Healthy Break), Aktivni odmor (An Active Break), Veter v laseh – a project for encouraging a positive attitude towards sports – in my lessons and students' everyday life. Furthermore, I have described what teachers should pay attention to when engaging in similar tasks. In the conclusion of the article, I have reflected on the positive feedback of the students and on their increased motivation to participate in lessons after physical activity. Moreover, I have emphasized how physical activities helped students develop their cooperative skills and how they were able to apply cooperative attitude later in classes. The aim of the article is to encourage teachers to include physical activities in their lessons regularly as they not only contribute to the students' motor skills but to the cooperative ones as well.

KEY WORDS: students, physical activity, learning for the future, motivation.

1. UVOD

V svoji več kot 19-letni karieri učiteljice razrednega pouka, od tega 16 let delam kot učiteljica razredničarka, se vsako leto srečujem s poplavo različnih projektov, ki naj bi jih kot razrednik vključila v redni učni proces. Skozi leta sem se problema lotevala na različne načine. Kot učiteljica začetnica sem takšne projekte doživljala kot "nujno zlo", s pomočjo izkušenj pa sem spoznala, da je gibanje izrednega pomena za učenčev uspešnost. Ko učencem popusti koncentracija za delo, jim lahko že kratka gibalna aktivnost vrne zmožnost sledenja učni snovi. Ugotovila sem, da učenci, ki so redno deležni prekinitev dela z gibalno aktivnostjo, lažje sledijo pouku, so bolj zbrani in zadovoljni.

Seveda pa je učence, ki so v današnjem času podvrženi nešteto dražljajem, ki jih sprejemajo preko elektronskih naprav (računalnika in televizije), težko motivirati za fizično aktivnost. Z različnimi gibalnimi igrami sem poskušala popestriti naše redno delo pri pouku. Največji izziv so mi predstavljal učenci, ki doma večino časa presedijo za računalniškimi in televizijskimi ekrani. Nekateri so se preko naših skupnih aktivnosti na novo spoznavali z dejavnostmi, ki so jih kasneje, v svojem prostem času, izvajali tudi doma.

2. EVROPSKI TEDEN ŠPORTA

Na naši šoli Evropski teden športa organiziramo že od samega začetka akcije. Projekt smo zastavili tako, da so vanj vključeni vsi učenci in učitelji razredne stopnje. Teden športa začnemo z dnevom slovenskega športa.

Sama učencem predstavim, katere aktivnosti nas čakajo v prihajajočem tednu. 23. september, dan slovenskega športa, obeležimo z učenci tako, da vsak v šolo prinese poljuben športni pripomoček, ki ga nato tekom dneva preizkusimo, se z njimi igramo ter tako spoznamo nove športe. Učenci spoznajo svoje sošolce tudi v drugačni luči, saj se pogosto zgodi, da prinesejo v šolo pripomočke in opremo za šport, s katerim se ukvarjajo v svojem prostem času.

Vsak oddelek na razredni stopnji dobi plakat s sedmimi sličicami, ki simbolizirajo različne športne dejavnosti. Preko celega tedna oddelek izvaja aktivnosti, ki so navedene na plakatu (tek, igre z žogo, kolesarjenje, pohodništvo, vaje za moč, razgibalne vaje ...), in za vsako opravljeno dejavnost na plakatu zapišemo kljukico. Na koncu razredni reditelji izpopolnjen plakat v šolski kuhinji zamenjajo za nagrado, ki jo prejme cel oddelek – zdrav prigrizek (jabolčni krlji in ostalo suho sadne, različni oreščki).

Evropski teden športa je pri učencih odlično sprejet. Z veseljem izpolnjujejo razredni plakat in pogosto se zgodi, da si otroci želijo posamezne aktivnosti izvesti tudi večkrat v tednu. Učenci v aktivnosti vključijo tudi svoje starše, saj Evropski teden športa traja od petka do petka in morajo nekatere aktivnosti opraviti tudi v času vikenda. S tem je dosežen tudi cilj akcije, da najširši krog prebivalcev spodbudimo k telesni vadbi.

3. AKTIVNI ODMOR

OŠ Sostro je članica skupnosti zdravih šol Slovenije, zato namenjamo posebno skrb aktivnostim, ki učence nagovarjajo in spodbujajo k zdravemu načinu življenja.

Poučujem na šoli, ki jo obiskuje preko 700 učencev. Imamo tri telovadnice, v katerih se tedensko razporedi 29 oddelkov. Vrsto let sem se ukvarjala z idejo, kako aktivni odmor vključiti v svoj razred.

Pogosto sem v sodelovanju s športnimi pedagogi izkoristila proste ure telovadnic v času, ko so imeli drugi oddelki dneve dejavnosti in so bile le te neizkoriščene. Za to pa je bilo potrebno zelo natančno usklajevanje in načrtovanje. Na veliki šoli, kot je naša, to predstavlja velik izziv, zato sem prišla na idejo, da razred spremenim v vadbeno okolje.

Naša šola je dobro opremljena z IKT tehnologijo. Vsaka učilnica ima interaktivno tablo s projektorjem. Že iz časa šolanja na daljavo, v času pandemije covid, so se otroci spoznali z vadbo imenovano tabata. Ker je tabata kratka, visoko intenzivna vadba, se mi je zdela primerna izbira za aktivni odmor.

Učilnice na razredni stopnji so prostorne, zato smo z učenci umaknili mize ob rob učilnice in s tem pridobili veliko površino, da je imel vsak učenec dovolj prostora za gibanje na mestu. Okna v učilnici smo odprli na stežaj, na interaktivno tablo pa sem projecirala izbrano vadbo. Z učenci sem vadila tudi sama. Otroci so bili sprva malo zadržani, ko pa smo upad koncentracije večkrat izkoristili za odmor takšne vrste, so se učenci sprostiti in se začeli aktivno vključevati. Kasneje smo gibalne odmore v učilnici nadgradili tudi s filmčki s spleta 'Just dance', kjer so učenci posnemali like na platnu in ob zvokih popularne glasbe izvajali plesne gibe. Učenci so jih vzljubili. Menim, da je bilo ključnega pomena tudi to, da sem z učenci plesala in se zabavala tudi sama. Zanimivo je bilo opazovati, kako so se v aktivnost s časom vključevali vsi učenci, tudi tisti bolj zadržani. Med seboj so se spodbujali in opogumljali.



Slika 1: Učenci ob plesu Just dance.

Zgoraj opisane dejavnosti izvajam v razredu v primeru slabega vremena, sončne oziroma suhe dneve pa izkoristimo za izvedbo aktivnega odmora na prostem, saj ima šola veliko zunanjih površin, ki jih lahko uporabimo v ta namen. Na velikem športnem igrišču tako pogosto čas aktivnega odmora izkoristimo za igre z žogo, včasih pa, kot popestritev, naredimo obhodno vadbo na manjšem igrišču.



Slika 2: Otroci na manjšem igrišču.

Spomladi 2022 se je razredu pridružil deček iz Ukrajine. Deček je imel stisko, veliko težavo je predstavljala tudi jezikovna bariera. Učenci so imeli željo dečka sprejeti medse, težava je bila, ker se je deček umikal. V tem času so učenci že dodobra spoznali aktivni odmor in v naših plesnih aktivnostih s pomočjo aplikacije Just dance smo vsi zelo uživali. S tem smo nadaljevali tudi po prihodu dečka, a nas je zgolj opazoval v ozadju. Toda popularna glasba, ki jo je deček verjetno poznal že iz svojega domačega okolja, je pri njem premaknila stvari na bolje. Sprva zadržano, nato pa vedno bolj pogumno, se je začel vključevati v skupne aktivnosti. Topli pogledi in aplavz, ki ga je deček požel pri svojih sošolcih, ko se je prvič vključil v celotno koreografijo plesa, so bili neprecenljivi. Zanimivo, kako je lahko takšna malenkost pri otrocih sprožila plaz odobravanja, saj so kasneje otroci postali pravi prijatelji in deček je postal eden izmed najpopularnejših učencev v razredu.

4. MINUTA ZA ZDRAVJE

Za zdrav otrokov razvoj je potrebna tudi zadostna količina fizične aktivnosti. Ko otrok prestopi šolski prag, se ta njegova potreba omeji na ure športa in čas med odmori. Učenec mora tako 45 minut slediti učiteljevi razlagi, si zapisovati snov, svojo potrebo po gibanju pa je primoran močno zmanjšati. Učitelj naj bi minuto za zdravje izvedel takrat, ko med učnim procesom opazi, da so učenci nemirni in manj zbrani.

Sama se zavedam pomena gibanja in ko zaznam, da pri učencih pada koncentracija, prekinem s šolskim delom in otroke prebudim s kratkimi razgibalnimi vajami in igrkami.

Učenci so navdušeni nad igrkami dirigent, koliko nog in rok mora biti na tleh in roka, noga.

V večini primerov se dogovorimo, da se cel razred igra določeno igro, občasno pa imajo učenci tudi možnost, da se sami po skupinah dogovorijo, katero igro se bodo igrali. Čas igre jim takrat omejim na 5 minut.

a) Opis igre dirigent

Učenci stojijo v krogu. Prostovoljcu zavežemo oči, nato učitelj določi dirigenta, ki izvaja poljubne gibe, ostali učenci ga skušajo posnemati. Učencu odvežemo oči in nato skuša ugotoviti, kdo je dirigent oziroma kateri sošolec je tisti, ki spreminja gibe.

b) Opis igre koliko nog in rok mora biti na tleh

Učenci se razdelijo v skupine po 4. Skupina mora sestaviti skulpturo, v kateri mora biti na tleh določeno število nog in rok, pri čemer pa morajo biti v skulpturi udeleženi vsi člani skupine. Koliko nog in koliko rok mora biti na tleh, si učitelj izmišlja sproti.

c) Opis igre roka, noga

V učilnici imamo na tleh prilepljene lističe z levo roko, desno roko, levo nogo in desno nogo. V vsaki vrsti so tri sličice, razporejene v naključnem zaporedju. Vseh vrstic je osem. Učenec se postavi na začetno polje tako, kot kažejo sličice na tleh, nato pa skuša v čim krajšem času pravilno položiti na tla ustrezno roko oziroma nogo. Če se pri tem zmoti, izpade iz igre.

V učilnici imamo na vidnem mestu pritrjen tudi plakat z osnovnimi vajami za razgibavanje. Med odmori učenci večkrat stopijo do plakata in izvajajo opisane vaje.

Učence pri igri koliko nog in rok mora biti na tleh vedno razdelim v skupine naključno. Sprva so v zadregi, še posebej takrat, če so v skupini fantje in punce oziroma sošolci, ki jih še ne poznajo dobro. S časoma se učenci spoznajo in sprostijo in ni jim več pomembno, s kom so v skupini. Opazila sem, da se učenci, ki so skupaj v skupini, tudi kasneje družijo in si pomagajo pri pouku (posodijo si lepilo, škarje ...).



SLIKA 4: Učenec skače igro roka, noga.



Slika 3: Učenec ob igri koliko rok in koliko nog mora biti na tleh.

5. VETER V LASEH

Naša šola se nahaja na obrobju Ljubljane, kjer je povezanost s krajem in lokalnimi društvi zelo pomembna. Športno društvo Zadvor v sodelovanju z OŠ Sostro in Sankukai karate Ljubljana vsako leto na naši šoli organizira prireditev Veter v laseh – s športom proti zasvojenosti.

Učenci prehodijo različno dolge razdalje po okoliškem gozdu in Zadvorskem hribu. Spoznajo se z osnovami pohodništva, na poti pa jim člani športnega društva Zadvor pripravijo različne gibalne naloge, kot so hoja po vrvi, vlečenje vrvi, plezanje čez pajkovo mrežo, metanje kostanja v tarčo in lov na zaklad. Pri teh aktivnostih oddelki tekmujejo drug proti drugemu. Tako po gozdu odmeva navijaško vpitje in spodbudni vzkliki tekmujočim sošolcem. Osnovne veščine karateja učencem predstavijo člani Sankukai karate kluba Ljubljana.

V veselje mi je opazovati učence, kako si med seboj na poti pomagajo, skupaj nabirajo kostanj in si med seboj posojajo nahrbtnike za shranjevanje le tega. Sošolčeva sladkarija je na takšnem izletu gotova boljša od tiste, ki si jo prinesel sam, in učenci si jih med seboj z veseljem izmenjujejo. Pot je gotovo krajša ob pogovoru z vrstniki, to pa je tudi priložnost, da učitelji neformalno poklepetamo z učenci. Po končanih aktivnostih v gozdu se učenci posladkajo in pozabavajo še na kostanjevem pikniku.

V letošnjem šolskem letu imam v razredu tudi učenca s prekomerno telesno težo. Deček je opisano pot težje premagoval, počasi je začel zaostajati za vrstniki. Sošolci so mu priskočili na pomoč, nekdo je prevzel njegov nahrbtnik, ostali so ga vključili v pogovor in ga med hojo spodbujali. Dečka smo premaknili tudi na čelo skupine. Učenec je ob pomoči sošolcev uspešno zaključil pot.

Naša šola ima tudi 4 podružnične šole. Učenci iz podružnic se v petem razredu pridružijo učencem na matični šoli. Veter v laseh vsako leto organiziramo ob začetku šolskega leta, kar je odlična priložnost, da se novi učenci bolje spoznajo s svojimi sošolci. Ob hoji in sproščenem klepetu po gozdu navezujejo nove stike.

6. SKLEP

Učitelj lahko z malo spretnosti gibanje vključi v vsakodnevno rutino, ki ni nujno vezana samo na ure športa. Pomembno je, da zna učitelj učencem gibalne aktivnosti približati na tak način, da učenci dejavnosti nevede sprejmejo kot del rednega pouka. Sčasoma in ob učiteljevem pravilnim vodenjem in usmerjanjem lahko učenci gibanje sprejmejo kot način sproščanja, motiviranja za nadaljnje delo in kasneje tudi kot način zdravega preživljanja prostega časa.

Spoznala sem, da so učenci, s katerimi smo redno izvajali zgoraj naštete oblike gibanja, v skupini lažje sodelovali, med seboj so si pomagali in sodelovali tudi pri drugih aktivnostih. Po gibalnih aktivnostih so se učenci učinkoviteje zbrali za učenje nove učne snovi.

Vključevanje gibanja v učni proces mi je predstavljal tudi pedagoški izziv, saj sem morala vsakodnevno spremljati delo in odzivnost otrok, pravočasno prepoznati, kdaj jim je koncentracija padla do te mere, da smo jo prekinili z gibalno aktivnostjo. Pomembno je bilo tudi, da sem v pravem trenutku izbrala ustrezno dejavnost, da so se učenci razgibali in nato lažje nadaljevali z delom. Menim, da učenci s takšnim načinom dela razvijajo svoje motorične spretnosti, poveča se jim motivacija za nadaljnje delo, pa tudi občutek za zdrav življenjski slog. Velikokrat smo učitelji postavljeni pred odločitev, pri kateri moramo brez pomisleka stopiti iz utečenih okvirjev, saj s svojim zgledom pritegnemo pozornost tudi tistih otrok, ki bi sicer raje obsedeli v klopi.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport (2011). Učni načrti za osnovno šolo. Pridobljeno s https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_sportna_vzgoja.pdf
- [2] Pistotnik, B. (2004). Vedno z igro. Elementarne in družabne igre za delo in prosti čas. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- [3] Vtič Tršinar, D., Pšunder, M. (2004). Iskalci biserov: priročnik za razredne ure: gradivo za razredne ure, projektne dneve, izbirne vsebine in roditeljske sestanke. Maribor: Društvo Za boljši svet.

KAJENJE, UŽIVANJE ALKOHOLA IN DROG NA SREDNJI ŠOLI ZA OBLIKOVANJE MARIBOR

POVZETEK

S pomočjo anonimne ankete sem na začetku letošnjega šolskega leta raziskala, koliko naših dijakinj in dijakov je rednih ali občasnih kadilcev, koliko jih redno ali občasno uživa alkoholne pijače in katere so najbolj priljubljene, pa tudi v kolikšni meri je na naši šoli prisotna uporaba različnih drog in po katerih dijaki najpogosteje posegajo. K raziskavi in anketi me je vzpodbudilo dejstvo, da se je v lanskem šolskem letu po nekajletnem zatišju spet pojavila zloraba drog na naši šoli, in sicer že med dijaki prvih letnikov, tudi v šolo naj bi prihajali pod vplivom drog, kar je bilo za nas učitelje, ki smo navajeni, da se z alkoholom in drogami srečujejo dijaki višjih letnikov, dokaj presenetljivo. Anketo sem opravila med dijaki naključno izbranih 2., 3. in 4. letnikov vseh programov na naši šoli. Trenutno je na šoli približno 750 dijakov, anketo je opravilo 249 dijakov in rezultati ankete so pokazali, da pri zlorabi alkohola, kajenju in uporabi drog prednjačijo fantje pred dekleti, da se število dijakov, ki uživajo alkohol in droge, povečuje z njihovo starostjo in da je posledično v 4. letnikih največ dijakov, ki so že poskusili alkohol in droge. Dijaki so razkrili tudi, katere droge so že poskusili, katere redno uživajo, katere alkoholne pijače imajo najraje ter zakaj sploh uživajo alkohol in droge. Podrobneje sem rezultate ankete prikazala v prispevku. Zloraba drog in alkohola je še vedno tabu tema v šolah, menim, da se o tem premalo pogovarjamo z dijaki, prav tako o različnih vrstah drog premalo vemo in ne opazimo, da nam v razredih sedijo dijaki pod vplivom alkohola in različnih prepovedanih substanc.

KLJUČNE BESEDE: kajenje, alkohol, droge, dijaki.

SMOKING, ALCOHOL CONSUMPTION AND DRUG ABUSE AT SREDNJA ŠOLA ZA OBLIKOVANJE MARIBOR

ABSTRACT

At the beginning of the school year, I conducted a survey to see how many of our students are regular or occasional smokers, how many of them drink alcoholic beverages on a regular or irregular basis, and which beverages are the most popular. I also investigated the prevalence of drug use at our school and which drugs the students most often consume. What prompted me to conduct the survey and write this article was the fact that last year, drug abuse resurfaced at our school, even among first-year students. Some presumably attend school under the influence of drugs, which was quite surprising to us teachers, as the consumption of drugs and alcohol used to be limited to older students. The survey was conducted among randomly selected classes of second-, third- and fourth-year students of all programmes. There are currently around 750 students at our school, and 249 participated in the survey. The results show that male students smoke, consume drugs and drink alcohol more frequently than female students. Furthermore, alcohol and drug abuse is more prevalent among older students, so the number of students who have already tried alcohol and drugs is the highest among fourth-year students. Students also revealed which types of drugs they have already tried, which drugs they use regularly, which alcoholic drinks they prefer, as well as their reasons for consuming drugs and alcohol. The article illustrates the results in more detail. The abuse of drugs and alcohol is still a taboo topic in schools. I think that we do not have enough conversations about this with our students and that we do not know enough about the different types of drugs to notice that there are students sitting in our classrooms under the influence of various illegal substances.

KEY WORDS: smoking, alcohol, drugs, students.

1. UVOD

Mladostniki se v času pubertete v iskanju samega sebe, uveljavljanju v družbi ali postavljanju pred prijatelji velikokrat zatečejo k alkoholu in drogam. Včasih so razlogi zlorabe alkohola in drog tudi težave v družini, v šoli, nerazumevanje okolice, duševne stiske. Predvsem v višjih razredih osnovne šole začnejo posegati po cigaretah, prvič poskusijo alkoholne pijače, pogumnejši tudi droge, če so jim na voljo. Pomembno je, da bi se v tem času o vseh teh stvareh odkrito pogovorili s starši ali dobili ustrezne informacije v šoli, žal pa pogosto starši in učitelji opazimo, da je najstnik zapadel v pogosto opijanje ali jemanje drog šele, ko je prepozno. V lanskem šolskem letu se je tako po nekajletnem zatišju na naši Srednji šoli za oblikovanje v Mariboru spet pojavilo uživanje drog med dijaki v času pouka, pa tudi preprodaja drog v okolici naše šole. Presenetljivo se je uživanje drog pojavilo pri dijakih prvih letnikov, za katere je doslej veljalo, da so vsaj prvo leto na srednji šoli zadržani in prestrašeni zaradi novega okolja, a tokrat ni bilo tako. Odločila sem se, da v začetku letošnjega šolskega leta opravim anonimno anketo o kajenju, uživanju alkohola in drog med dijaki naše šole in tako ugotovim, kakšno je približno stanje. Bolj kot rezultati, ki so bili bolj ali manj pričakovani, so me presenetile vrste drog, ki so jih dijaki navajali, da jih redno ali občasno uživajo. Ker sem za nekatere prvič slišala, sem se o njih pozanimala na spletu in v uvodu navajam vse vrste drog, ki so jih dijaki navedli, ter njihove učinke. [1]

MARIHUANA, poznana tudi kot trava, konoplja, kanabis, se kadi ali pa se primeša v hrano. Povzroča sprostitvev in evforijo, popačenje časa ter potencira okus, vid in sluh. Pogost je nalezljiv smeh, ko učinek popusti, se pojavita občutek utrujenosti in lakota. Učinek lahko traja od dve do štiri ure.

LSD včasih imenujejo tudi trip, dobi se v obliki pivnikov, ki se pojejo, lahko pa je tudi v tekoči obliki. Povzroča močne halucinacije, ki so lahko tudi grozljive, uživalec se poti, lahko ima krče v čeljustih, se slini, bruha ali solzi.

KOKAIN je ponavadi v obliki belkastega prahu, ki se njuha ali snifa. Nekateri si ga tudi injicirajo, za kajenje je primeren v obliki kreka. Učinki trajajo lahko pol ure ali več, poveča pa samozavest, koncentracijo, umsko in telesno zmogljivost ter evforijo.

HEROIN se lahko vdihava, kadi ali injicira. Je v obliki prahu, katerega čistost niha in je lahko smrten že v majhnih količinah – 0,02 grama. Povzroča samozavest in občutek fizične toplote v telesu, zaspanost, upočasnitev dihanja, srčnega utripa, zožitev zenic. Povzroča močno psihično in fizično odvisnost.

EKSTAZI ali MDMA, iks, bonbon je v obliki tablet ali kristalov, povzroči pa občutek evforije, empatije, povezanosti z drugimi ljudmi. Zelo nevaren, saj lahko povzroči paranojo, depresijo, vročinsko kap, epileptični napad in končno tudi smrt.

HAŠIŠ je olivno zelena ali rjavočrna smola indijske konoplje. Iz nje dobimo s stiskanjem hašiševo olje, oboje pa se kadi kot marihuana v džojntu ali se dodaja hrani. Učinki so podobni kot pri marihuani, vsebnost THC pa je lahko v primerjavi z marihuano, ki lahko ima samo 1% tudi 80% THC v hašiševem olju.

SPID je v obliki belih kristalov, praška, tablet ali kapsul, ponavadi se snifa, lahko pa se ga tudi vbrizga. Spid naredi človeka budnega, pozornega, povzroči zmanjšanje apetita, privede do samozavestnega in veselega počutja. Predoziranje povzroči smrt.

GOBICE običajno iz rodu *Psilocibe* povzročajo halucinacije, evforijo, povečanje empatije, psihično sproščenost, zmanjšujejo bolečino. Učinki nastopijo po 20-40 minutah po zaužitju, vrh dosežejo po 2 do 3 urah in lahko trajajo do 10 ur.

2CB je v obliki prahu, tablet ali kapsul. Učinki se pokažejo 45 do 75 minut po zaužitju v obliki evforije, smeha, halucinacij, povečane energije, povečanem libidu, pa tudi bruhanju in diareji.

KETAMIN se uporablja v medicini kot anestetik, je pa ena najbolj znanih psihedeličnih drog, katere raba se je razmahnila na zabavah z elektronsko glasbo. Povzroča odmaknjenost od zunanjega sveta, vidne in slušne halucinacije, je pa tudi antidepresor in analgetik. Nevaren je pri sočasnem jemanju z alkoholom in ostalimi drogami, saj se njegova učinkovitost poveča. Lahko se injicira, snifa ali konzumira.

LEAN se imenuje tudi vijolična pijača ali sirup, nastane pa z mešanjem sirupov proti kašlju z gaziranimi pijačami. Povzroča evforijo in odmaknjenost, običajno ga kombinirajo z alkoholom.

CRACK je v osnovi kokain za kajenje, povzroči pa izjemno evforijo, nespečnost, občutek energije, izgubo apetita, po 10 ali 15 minutnem višku občutij pa depresijo in željo po še večji dozi.

BENZODIAZEPINI so skupina psihoaktivnih substanc z depresorskimi učinki. To so zdravila za lajšanje anksioznosti, zlorabljujejo pa se v rekreativne namene, njihovo mešanje z alkoholom in opiaty pa je lahko smrtno nevarno. Učinki nastopijo po 20 do 90 minutah, trajajo pa lahko tudi do 24 ur. Vključujejo evforijo, zmanjšano anksioznost, slabšo motoriko, težave s spominom, omotičnost, slabost.

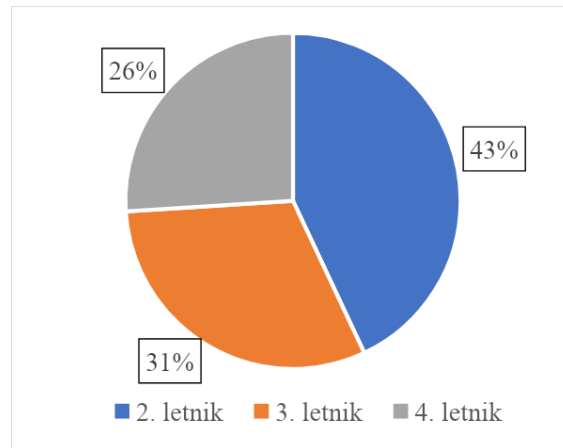
VOHANJE LEPILA je prav tako kot druge droge zelo nevarno. Hlapi lepila stopijo pri vdihovanju takoj v telo in lahko povzročijo hipno omotičnost ali nezavest. Ker se lepila in kemikalije običajno vdihujejo skozi vrečko, se lahko nezavestna oseba tudi zaduši. Vdihavanje lepila zmanjša apetit, zaradi kemikalij lahko pride do izpuščajev in rdečice, izcedka iz nosu in oči.

DEPRESORJI ali pomirjevala upočasnijo centralni živčni sistem, izzovejo občutek sproščenosti, poslabšajo se refleksi, upočasnijo se hoja, slabša je razsodnost.

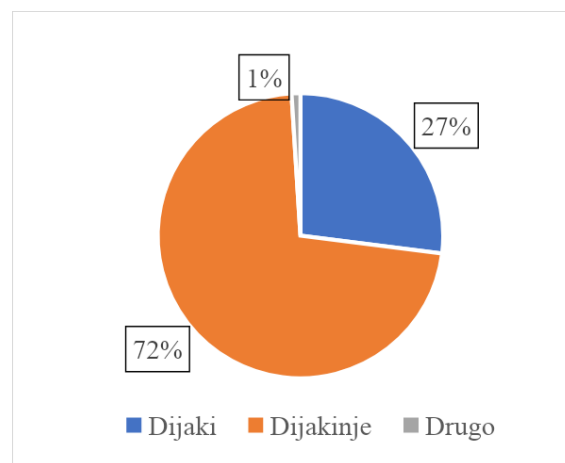
NARKOTIKI so splošni anestetiki ali močni analgetiki iz opiatne skupine, torej zdravila za omamo in lajšanje bolečin (morfij), ki pa se prav tako zlorabljujejo v rekreativne namene, predvsem z željo po omamljanju in odmikanju od realnosti.

2. REZULTATI ANKETE

Za anketiranje sem naključno izbrala 10 razredov naše šole vseh programov in letnikov razen prvih, ki so na šolo šele prišli. Anketa je bila izvedena 1. in 2. septembra 2022 pri prvih razrednih urah. Od približno 750 dijakov naše šole jih je bilo tako vključenih 259, od tega 72% oz. 187 dijakinj, 27% oz. 69 dijakov in 1% oz. 3 taki, ki se glede spola niso opredelili. Med anketiranci je bilo največ dijakov drugih letnikov (110 oz. 43%), sledijo dijaki tretjih (81 oz. 31%) in četrth letnikov (68 oz. 26%). Zastopanost po spolu in starosti prikazujeta spodnja grafa.



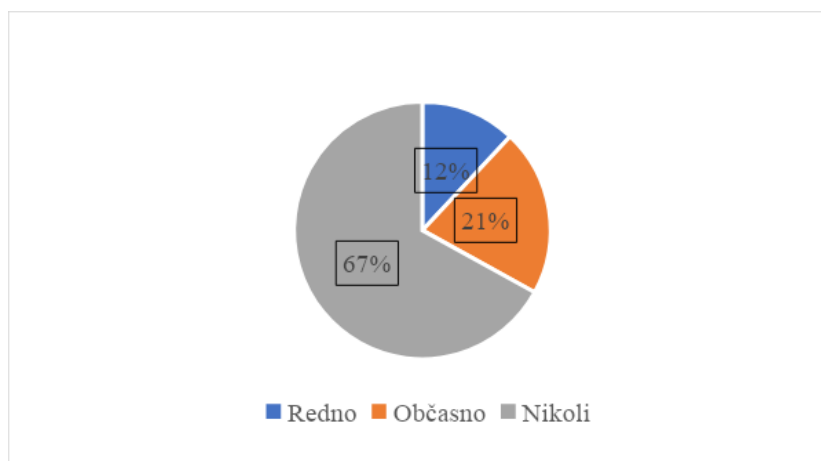
GRAF 1: Spol anketirancev.



GRAF 2: Starost anketirancev

a) Kajenje

Dve tretjini (67% oz. 173) dijakov ne kadita, ostala tretjina (33% oz. 86) pa kadi redno ali občasno. Med kadilci je več takih, ki kadijo zgolj občasno (64% oz. 55), rednih kadilcev pa je 36% oz. 31. Podatki so prikazani v spodnjem grafu.



GRAF 3: Kako pogosto kadiš?

Največ dijakov (28) kadi le klasične cigarete, 17 dijakov kadi le e-cigarete oz. vejpajo, takih, ki kadijo oboje, pa je 24. En dijak je dopisal, da kadi tudi cigare. Med razlogi, zakaj kadijo e-cigarete oz. vejpajo, prevladuje ta, da so dobrega okusa (40 dijakov), sledi pa razlog, da so manj škodljivi (11 dijakov). 5 dijakov e-cigarete kadi (tudi) zato, ker so cenejši, eden dijak zato, ker so moderni, en dijak pa je kot razlog dodal še to, da jih lahko kadi v hiši.

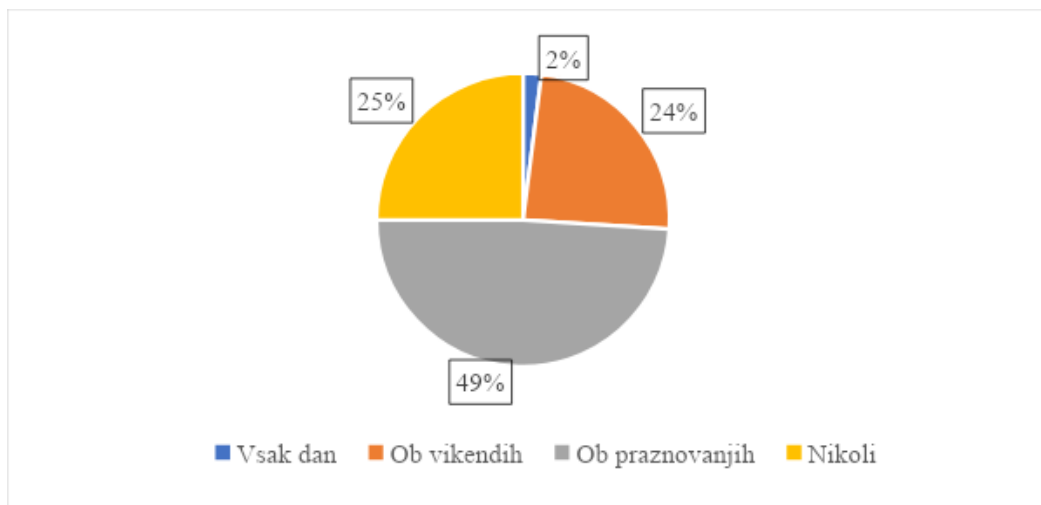
Sodeč po anketi nihče ne kadi, ker bi se počutil »kul«. Največ dijakov kadi, ker jih kajenje pomirja (62 dijakov). 11 dijakov kadi zaradi prijateljev, 6 dijakov pa zato, ker kadijo tudi njihovi starši. Med ostalimi razlogi za kajenje navajajo tudi, da kadijo njihovi stari starši, da imajo radi okus tobaka, zaradi uravnavanja prebave in zaradi odvisnosti.

Redni kadilci v povprečju skadijo 12 cigaret na dan. 10 dijakov na dan pokadi manj kot 10 cigaret, 14 dijakov od 10 do 20 cigaret, 5 dijakov pa na dan pokadi 20 cigaret ali več.

Povprečna starost, pri kateri so dijaki prvič poskusili kaditi, je 14.7 let (med 14. in 15. letom). Največ dijakov (33) je prvič poskusilo kaditi, ko so bili stari 15 let. Trije dijaki so poskusili kaditi pri 18 letih, eden dijak pa je poskusil kaditi že pri 6 letih.

b) Alkohol

Tri četrtnine vseh anketirancev (75% oz. 194) alkohol uživa vsaj ob posebnih priložnostih, preostalih 25% oz. 64 dijakov in dijakinj pa alkoholnih pijač sploh ne uživa. V spodnjem grafu je prikazano, kako pogosto dijaki in dijakinje uživajo alkohol.



GRAF 4: Kako pogosto uživaš alkohol?

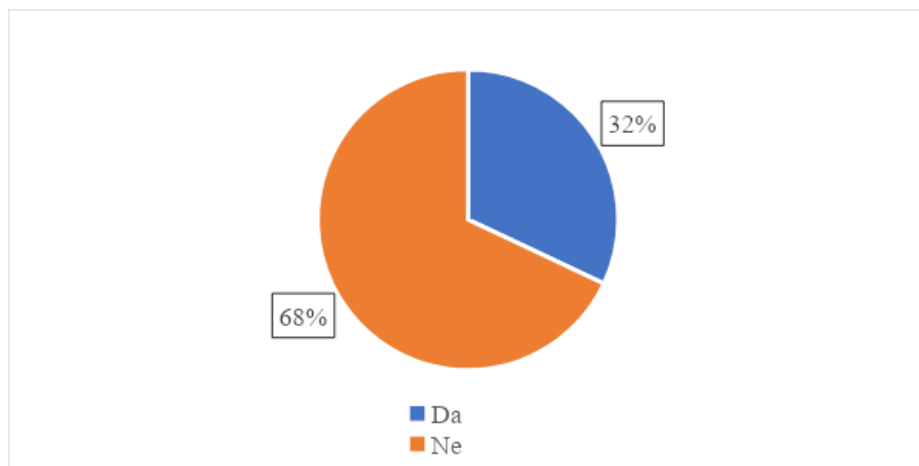
Izmed tistih, ki alkoholne pijače uživajo, je 66% oz. 128 takih, ki jih uživajo le ob praznovanjih, 31% oz. 61 dijakov ob vikendih, 3% oz. 5 dijakov pa vsak dan. Pri najljubši vrsti alkohola so nekateri dijaki obkrožili več različnih pijač. Najbolj priljubljene so žgane pijače (je pa to tudi najširša kategorija), ta odgovor je izbralo 143 dijakov, sledita vino (56 dijakov) in pivo (53). Trije dijaki so za svojo najljubšo pijačo izbrali panaché oz. radler.

Naslednje vprašanje se je nanašalo na to, ali so že kdaj bili pijani oz. so zaradi alkohola bruhali. Med tistimi, ki so na vprašanje odgovorili, je 50% oz. 124 takih, ki še nikoli niso bili pijani oz. še nikoli niso bruhali, 21% oz. 52 jih je to doživelo enkrat, 29% oz. 71 dijakov pa večkrat. Večina dijakov se s trditvijo, da brez alkohola ni zabave, ni strinjala (72% oz. 179 dijakov).

Skoraj dve tretjini dijakov (62% oz. 149) sta odgovorili, da so trgovci pri prodaji alkoholnih pijač dosledni le včasih. Da se trgovci zmeraj držijo veljavnega zakona, je odgovorilo 30% oz. 73 dijakov, 8% oz. 19 dijakov pa trdi, da jim trgovci alkoholne pijače prodajo zmeraj, ne glede na dopoljenih 18 let.

c) Droge

Skoraj tretjina (32%) oz. 80 dijakov in dijakinj je že poskusila vsaj eno vrsto drog. Podatki so prikazani v spodnjem grafu.



GRAF 5: Ali si že poskusila drogo?

Med vrstami drog, ki so jih dijaki že poskusili, prevladuje marihuana (78 dijakov), najmanj dijakov pa je poskusilo heroin (3 dijaki). Ostale vrste drog so pri dijakih približno enako priljubljene: hašiš 18, LSD 16, ekstazi 15, kokain 13. Med ostalimi vrstami drog, ki so jih že poskusili, posamezni redki dijaki navajajo še spid, gobice, 2CB, ketamin, lean, crack, narkotike, depresorje oz. »downerje«, benzodiazepine (uspavala in pomirjevala) ter vohanje lepila.

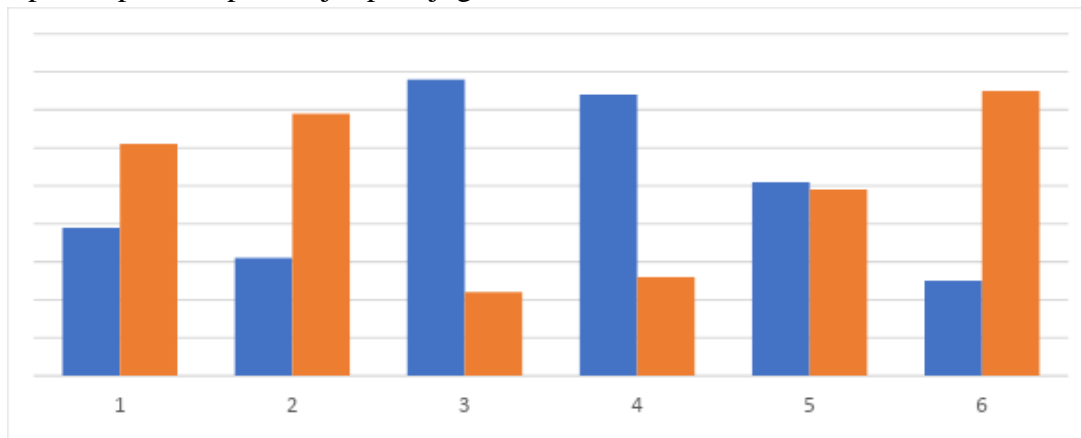
14 dijakov droge uživa redno, torej vsaj enkrat na teden. Večina med njimi navaja samo marihuano, trije dijaki pa tudi ekstazi, kokain in spid. Skoraj polovica dijakov (48% oz. 36) droge uživa le, če jim jih kdo ponudi. Slaba tretjina dijakov (31% oz. 23) droge kupuje od preprodajalcev, preostala dobra petina (21% oz. 16) pa jih dobi od prijateljev ali sošolcev.

Največ dijakov (33) droge uživa zato, ker so z njimi bolj sproščeni, 30 dijakov pa (tudi) zato, ker radi eksperimentirajo. 26 dijakov je kot razlog za uživanje navedlo to, da se pod vplivom drog super počutijo. 8 dijakov po drogah posega zaradi prijateljev, 6 dijakov pa zato, ker je kul biti zadel. Dva posameznika sta kot razlog navedla tudi to, da jima droge pomagajo pri depresiji oz. da se z njimi lažje skoncentrirata in rešujeta probleme.

Največ dijakov (95) je presodilo, da so droge mladim privlačne, ker so z njimi boljše volje ipd. 53 dijakov meni, da so privlačne, ker so prepovedane, 29 dijakov pa zato, ker so nevarne. Navedli so še številne druge razloge: ker se pod vplivom drog počutijo »kul« oz. ker želijo izgledati kul, ker se važijo pred drugimi, ker želijo spadati v družbo, ker imajo droge koristi (pomirjajo, pomagajo pri stresu, koncentraciji, učenju), ker nekatere substance ljudi zbližujejo z drugimi in z naravo, ker mladi radi eksperimentirajo in ker imajo težave z depresijo.

č) Primerjava po spolu in starosti

Dijaki kadijo nekoliko pogosteje kot dijakinje (39% oz. 27 dijakov in 31% oz. 58 dijakinj). Med dijaki in dijakinjami glede uživanja alkohola bistvenih razlik ni – alkohol pije 78% oz. 54 dijakov in le nekoliko manj dijakinj (74% oz. 137). Droge uživa več dijakov kot dijakinj, saj je vsaj eno drogo poskusila kar polovica dijakov (51% oz. 34) in ena četrtnina dijakinj (25% oz. 44). Opisane podatke prikazuje spodnji graf.

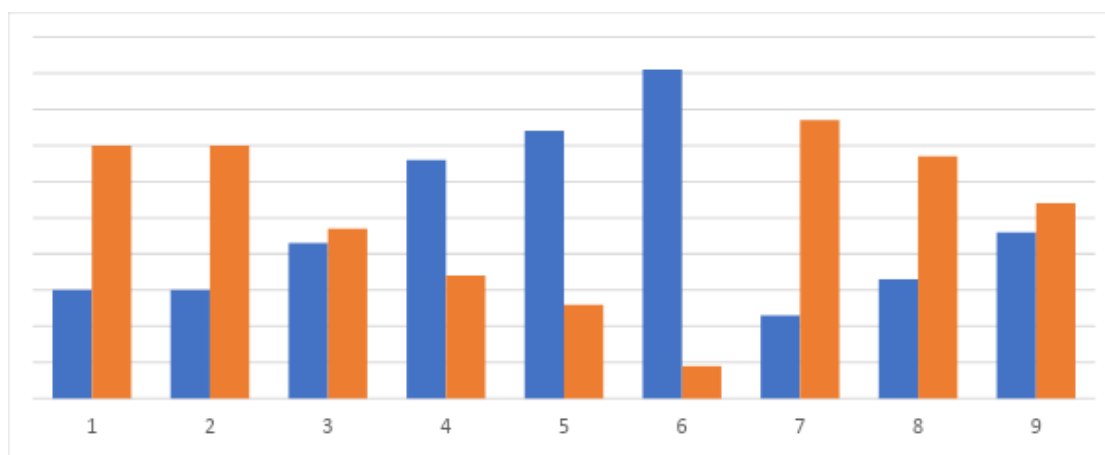


GRAF 6: Primerjava po spolu.

Starejši dijaki kadijo nekoliko pogosteje kot dijaki nižjih letnikov – kadi namreč 43% oz. 29 dijakov in dijakinj četrth letnikov, medtem ko je razmerje med kadilci in nekadilci v drugih in tretjih letnikih enako (30% dijakov kadi, 70% pa ne) – 33 (2. letniki) in 24 (3. letniki).

S starostjo pričakovano narašča število dijakov, ki uživajo alkoholne pijače. V drugem letniku, ko dijaki povečini še niso polnoletni, alkohol uživata slabi dve tretjini dijakov (66% oz. 73), v tretjem letniku alkohol pijejo skoraj tri četrtine vseh dijakov (74% oz. 60), v četrtem letniku pa je takih dijakov že 91% oz. 61.

S starostjo narašča število dijakov, ki so že poskusili droge. V drugem letniku je takih slaba četrtnina (23% oz. 25), v tretjem letniku približno ena tretjina (33% oz. 25), v četrtem letniku pa že skoraj polovica (46% oz. 30) dijakov in dijakinj. Graf prikazuje primerjavo po starosti.



GRAF 7: Primerjava po starosti.

3. SKLEP

Rezultati ankete so pokazali, da je alkohol še vedno najbolj priljubljena droga med mladimi, saj ga pije 9 od 10 najstnikov. Kafilcev je tudi v 4. letnikih še zmeraj manj kot polovica, prav tako tistih, ki so že poskusili kakšno drogo, je pa očitno, da z drogami v večji meri eksperimentirajo fantje. Zaskrbljujoča pa je cela vrsta različnih drog, ki jih dijaki navajajo, prav tako pa razlogi, zakaj jih uživajo – da se lažje sprostijo in z njimi rešujejo probleme. Ti razlogi lahko kaj hitro vodijo v odvisnost in redno uživanje, saj bi se morali navaditi živeti in reševati probleme brez njih. Še posebej bi se morali posvetiti tistim 5 dijakom, ki so navedli, da alkohol uživajo vsak dan, in 14 dijakom, ki redno uživajo drogo. Jih opazimo v razredih? Vemo, kakšne probleme imajo in še posebej, ali vedo to njihovi starši? Nujno bi bilo ozaveščanje tako staršev, učiteljev in seveda otrok že v osnovnih šolah o pasteh in nevarnostih uživanja različnih drog in prepoznavanju znakov, da je oseba pod vplivom prepovedanih substanc. In ne nazadnje, kako pristopiti in pomagati najstnikom najti sebe in svojo pot v življenju brez njih.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Vrste drog. (b. d.). <https://www.drogart.org/droge/kat/11/vrste-drog.html>.

PRILOGA 1: KAJENJE, UŽIVANJE ALKOHOLA IN DROG NA SŠOM

Draga dijakinja/dijak!

Prosim, da iskreno odgovoriš na spodnja vprašanja in pišeš čitljivo. Rezultati anonimne ankete bodo tema razgovora na razrednih urah.

Obkroži svoj spol: a) MOŠKI b) ŽENSKI

Letnik, ki ga obiskuješ: a) 2. letnik
 b) 3. letnik
 c) 4. letnik

A. KAJENJE

1. Redno ali občasno kadim: a) navadne cigarete
 b) e-cigarete
 c) oboje
 d) ne kadim
2. Prvič sem poskusil /a kaditi pri starosti:

Odgovarjajo kadilci:

3. Število pokajenih cigaret na dan je približno:
4. Kadim e-cigarete oz. vejpan, ker: a) so manj škodljive
 b) imajo dobre okuse
 c) je vejpanje moderno
 d) je cenejše
 e) drugo – navedi svoj razlog
5. Kadim, ker: a) je kajenje 'kul', počutim se odraslega
 b) me pomirja
 c) kadijo moji starši
 d) kadijo moji prijatelji
 e) drugo

B. UŽIVANJE ALKOHOLA

1. Alkoholne pijače uživam: a) vsak dan
 b) ob vikendih
 c) ob praznovanjih, npr. rojstnih dnevih
 d) ne pijem alkohola
2. Moja najljubša alkoholna pijača je: a) pivo
 b) vino
 c) žgane pijače, likerji
 d) drugo – navedi
3. Si že kdaj bil pijan ali po zaužitem alkoholu bruhal?
a) da, večkrat

- b) da, enkrat
 - c) nikoli
4. Ali se strinjaš s trditvijo »Brez alkohola ni zabave.« ?
- a) da, absolutno
 - b) ne, nikakor
5. Ali se trgovci in natakarji držijo zakona, da osebam pod starostjo 18 let ne bi smeli prodajati alkohola? Odgovori glede na svoje izkušnje!
- a) da, zmeraj
 - b) včasih
 - c) nikoli – glavno je, da čim več prodajo

C. DROGE

1. Doslej sem že poskusil/a naslednje droge:
- a) marihuano
 - b) hašiš
 - c) heroin
 - d) kokain
 - e) LSD
 - f) ekstazi
 - g) drugo – navedi
 - h) Nisem še poskusil/a nobene droge
2. Sem redni/redna uživalec/uživalca naslednjih drog:
3. Drogo : a) kupujem od preprodajalcev
b) dobim od sošolcev, prijateljev
c) uživam samo, če mi jo kdo kdaj ponudi
4. Drogo uživam, ker: a) se pod njenim vplivom super počutim
b) sem z njo sproščen/a
c) jo uživajo moji prijatelji
d) rad/a eksperimentiram
e) je 'kul' bit 'zadet'
f) drugo
5. Droge so za mlade privlačne, ker:
- a) so prepovedane
 - b) so nevarne
 - c) si z njimi drugačen, boljše volje, samozavesten
 - d) drugo – navedi

HVALA ZA SODELOVANJE!

POMEN KULTURNE DEDIŠČINE PRI PREHRANJEVANJU PREDŠOLSKIH OTROK

POVZETEK

V današnjih časih se ljudje zaradi mnogih dejavnikov prehranjujejo nezdravo, tem zgleodom pa posledično sledijo tudi otroci. Veliko družin ne daje velikega poudarka zdravi prehrani, na drugi strani pa obstajajo družine, ki pretirano sledijo trendom različnih novodobnih diet in zdravih načinov prehranjevanja. K promociji zdrave, pestre in raznolike prehrane lahko veliko pripomoremo tudi v vrtcu. V zgodnjem obdobju je potrebno postaviti temelje kakovostnemu načinu življenja, pomembno je, da vzgojitelji v vrtcih osveščamo in vzgajamo otroke v zdrave in zadovoljne pripadnike družbe. V prispevku bomo predstavili, kako smo v našem vrtcu preko celoletnega projekta otroke in starše usmerili k razmišljanju o pomenu prehranjevanja naših babic in dedkov in spoštovanju kulturne dediščine iz področne kulinarike. Sodelovalo je več kot 170 ljudi na različnih lokacijah, od vrtca do gostilne, kmečkih kuhinj in turizmov. Iz Kurikuluma za vrtce na področju družbe smo zajeli dva pomembna cilja: seznanjanje otrok z varnim in zdravim načinom življenja in možnost seznanjanja z raznimi kulturami in tradicijami. Projekt smo zasnovali s popotovanjem skozi praznike in vlogo hrane, obedovanja in praznovanja v preteklosti. K sodelovanju smo povabili strokovnjake, ki so nam odpirali različne poglede na preteklost in pomagali pri spoznavanju in pripravi različnih tradicionalnih jedi. Izdali smo knjižico receptov prazničnih jedi, izbor ljudskih iger, plesov, izštevank in pesmi. Ciljni skupini: Otrokom, staršem in starim staršem smo skozi različne vsebine in dejavnosti približati kulinariko oziroma okušanje prazničnih jedi. Raziskovanje tradicionalne lokalne kulinarike ob praznikih nam je odprlo pogled v nov (star) svet. Knjižica receptov in aktivnosti je lahko v pomoč vzgojiteljem in strokovnim delavcem, ki želijo otrokom na zanimiv in ustvarjalen način približati preteklo kulinariko in tradicijo.

KLJUČNE BESEDE: družina, kulinarika, kulturna dediščina, vrtec, zdravje.

THE IMPORTANCE OF CULTURAL HERITAGE IN THE NUTRITION OF PRESCHOOL CHILDREN

ABSTRACT

In today's times, people eat unhealthy food due to many factors, and children follow these examples as a result. Many families do not place much emphasis on a healthy diet, but on the other hand, there are families who excessively follow the trends of various modern diets and healthy ways of eating. The promotion of a healthy, varied and varied diet can also be of great help in the kindergarten. In the early period, it is necessary to lay the foundations for a quality way of life, it is important that educators in kindergartens raise awareness and raise children to be healthy and satisfied members of society. In this article, we will present how, through a year-long project in our kindergarten, we directed children and parents to think about the importance of eating our grandmothers and grandfathers and respecting the cultural heritage of regional cuisine. More than 170 people participated in various locations, from a kindergarten to an inn, farm kitchens and tourism. From the Curriculum for Kindergartens in the field of society, we have included two important goals: introducing children to a safe and healthy way of life and the opportunity to familiarize them with various cultures and traditions. We designed the project by traveling through the holidays and the role of food, dining and celebration in the past. We invited experts to participate, who opened up different perspectives on the past and helped us learn about and prepare various traditional dishes. We have published a booklet of recipes for festive dishes, a selection of folk games, dances, counting games and songs. Target group: Through various content and activities, we aim to bring children, parents and grandparents closer to cuisine and the tasting of festive dishes. Exploring traditional local cuisine during the

holidays opened our eyes to a new (old) world. The book of recipes and activities can be of help to educators and professionals who want to introduce children to past cuisine and traditions in an interesting and creative way.

KEYWORDS: cuisine, cultural heritage, families, health.

1. UVOD

Prehrana pomembno vpliva na naše počutje in zdravje. Zdrava, uravnotežena prehrana je pomembna zlasti v obdobju odraščanja, saj vpliva na fiziološki, psiho-socialni in kognitivni razvoj otroka in mladostnika. Hrana v tem obdobju ne zagotavlja le energije za delovanje in obnavljanje telesa, ampak tudi energijo in gradnike za zdravo rast in razvoj. Zdrave prehranjevalne navade, ki jih otroci pridobijo v zgodnjem otroštvu, vplivajo na izbiro zdravega prehranjevanja tudi kasneje in s tem na zdravje v odrasli dobi. Nezdave prehranjevalne navade vplivajo na slabše počutje, slabše kognitivne zmožnosti, odpornost organizma je manjša, hkrati pa je to dejavnik tveganja za številne bolezni.

Hrana ima tudi psihološki in socialni pomen, ki se odraža v odnosu do hrane in v prehranjevalnih navadah. Kakšne občutke imamo ob uživanju določene hrane, kako je s hrano takrat, ko smo žalostni, potrti ali pa veseli in polni optimizma? Katero vrsto hrane in kakšno količino uživamo ob doživljanju različnih čustev? Kakšne spomine nam vzbuja določena hrana? Odnos, ki ga imamo do hrane, je namreč zelo pomemben dejavnik za vzpostavitev zdravih prehranskih navad [1].

V našem vrtcu se zavedamo, da je kulturna dediščina del nas, zato smo otrokom in staršem na zanimiv in sproščen način predstavili, kako nam le-ta pomaga razumeti preteklost in ustvariti boljšo prihodnost. Medgeneracijsko sodelovanje, različnih stroke, lega pokrajine, kulinarika in zdravje so se zrcalile v našem projektu za končni cilj: ozavestiti starše in otroke, kako pomembno je zdravo prehranjevanje v povezavi z našo tradicijo.

a) Zakaj?

Kulinaričnega popotovanja smo se lotili zaradi opažanj, da so otroci pri prehranjevanju izbirčni in neješči. Nezainteresirani so za uživanje zdrave in raznovrstne prehrane. Vzrokov za vsakodnevna odstopanja od zdravega prehranjevanja je več. Vzgojiteljice smo soglasno prišle do skupnih zaključkov, da je ključni problem pomanjkanje časa, saj je tempo življenja družin vsak dan hitrejši.

Zaradi pomembnosti zdravih temeljev za življenje, kulture prehranjevanja in povezanosti generacij smo ugotovili, da lahko pripomoremo k boljšemu in kakovostnejšemu prehranjevanju naših družin s pomočjo lokalne etnologinje, ki se veliko ukvarja s kulinariko prostora in časa. Projekt smo zasnovale vzgojiteljice v enoti. Povezale smo se z muzejem, k sodelovanju pa smo povabile tudi knjižnico, društvo kmečkih žena, lokalne pridelovalce in predelovalce hrane ter nekatere babice in žene v kraju, ki veljajo za izkušene gospodinje.

2. DEJAVNOSTI

a) Sodelovanje z etnologinjo, zunanjim okoljem in institucijami (poudarek na praznikih)

Na pomoč nam je s svojim znanjem priskočila znana etnologinja s področja koroške kulinarike, saj je vodja več kulinaričnih študijskih krožkov kmetič v pokrajini. Zaposlena je v Koroškem pokrajinskem muzeju, kjer v regiji raziskuje tako praznike in praznične jedi, kot tudi vsakodnevno kulinariko delavskega in kmečkega prebivalstva v preteklosti. Skupaj z

vzgojiteljicami smo določile praznike, ki smo jih skozi šolsko leto podrobneje predstavile z običaji in tipično kulinariko praznika.

Miklavževo

Otroci so s pomočjo etnologinje in zgodovinarke spoznavali razlike med miklavževanjem nekoč in danes. Spoznali so legendo o Miklavžu oziroma svetem Nikolaju in prisluhnili zgodbi O treh zlatih jabolkih. Legenda pravi, da je Nikolaj tri hčere siromašnega moža rešil sramotne usode, ko jim je skozi okno porinil tri kepe zlata in jim tako priskrbel potrebno doto. Od tod nemara izhaja šega, da dobri mož otrokom ponoči prinaša darove v nastavljene posode, od tod tudi tri jabolka, ki jih na podobah nosi s seboj. To so pravzaprav tri kepe zlata, le da jih je ljudska domišljija spremenila po svoje. Rdeča jabolka in orehi tako sodijo med obvezne darove, ki jih dobri svetnik prinaša pridnim otrokom v noči iz 5. na 6. december, sveti Miklavž pa je upodobljen s tremi zlatimi krogli na knjigi, s tremi jabolki, včasih tudi s tremi hlebčki [2]. Okušali smo Miklavževe darove iz preteklosti, ki jih nekateri otroci niso še nikoli videli, kaj šele jedli (rožiče, suhe hruške, krlji, orehi).

Lucijino

God svete Lucije so naši predniki praznovali 13. decembra. Je zavetnica slepih in slabovidnih. V zvezi s praznovanjem svete Lucije so imeli ljudje različne navade. Ponekod so spekli poseben Lucijin kruh in tega kruha je bil deležen prvi mož, ki je prišel v hišo. Če je k hiši prva prišla ženska, so jo nagnali. Zanimiva so tudi različna vraževerja, povezana s časom do božiča. V tem času naj bi namreč delovale skrivnostne sile, ki pomagajo človeku pri vedeževanju. Verjeli so, da lahko dekleta v tem času izvejo ime bodočega moža in da dnevi do božiča napovedujejo vreme v prihodnjem letu. Dan svete Lucije je znan tudi po tem, da na ta dan sejejo božično žito. Posajeno žito naj bi simboliziralo plodnost in novo življenje, v njem pa lahko vidimo tudi simbol pomladi in življenja, ki se začenja vračati po sončevem obratu, kar so praznovali že stari pogani. Obstaja tudi vraža, da bolj kot je pšenica močna in čvrsta, boljše bo leto, ki prihaja. Posadili smo božično žito in občudovali slike svete Lucije, ki jih je pripravila naša gostja [3].

Božič

Ugotavljali smo, da se je tudi božič v preteklosti razlikoval od praznovanja božiča danes. Naši predniki so praznovali veliko bolj skromno. Vemo, da je to še danes eden najpomembnejših družinskih praznikov tudi v družinah, ki niso katoliške [4]. Etnologinja je z nami delila recept šarklja in orehove potice, ki smo ga odnesli domov in za domačo nalogo skupaj z družino ali starimi starši pripravili to tradicionalno jed. Spoznali smo tudi osnovne sestavine za slovensko potico in ugotavljali, od kod jih pridobivamo. Gostja pred božičem, kuharica iz društva Kmečkih žena Dravske doline, je z nami zamesila, oblikovala in spekla tradicionalno orehovo pecivo »kočije«, ki so iz istih sestavin kot potica, le da imajo obliko svinjske glave, rozine pa so za oči [5]. V dopoldanskem času smo gostovali v lokalni gostilni, kjer je gospodinja pripravljala medenjake po tradicionalnem receptu, ki jih podjetja v vaški skupnosti, kot pozornost ob koncu koledarskega leta, razdelijo poslovnim partnerjem in aktivnim vaščanom. Opazovali smo pripravo, spoznali sestavine, pomagali z lažjimi nalogami in se z medenjaki na koncu tudi posladkali.

Pust

Ob tradicionalnem maskiranju smo ob zanimivih IKT dejavnostih spoznavali slovensko pustno kulturno dediščino. Vsakoletni obred našega vrtca veleva, da se v sprevedu skozi vas odpravimo do lokalne gostilne, spremljajo pa nas otroci podružnične šole. V gostilni nam postrežejo čaj vaške zeliščarke ter pustne krofe in flancate po receptu njihove prababice, ki se prenaša iz roda v rod. Lastniki družinske gostilne so nas vsako leto zelo veseli, saj pravijo, da jim maskare prinašajo srečo in veselje.

Velika noč

V času pred največjim krščanskim praznikom smo se odpravili na visoko ležeč kmečki turizem, kjer smo z gospodinja pekli kruh na star način, v krušni peči. Spoznali smo stara žita in različne vrste moke. Pekli smo pletenice, hlebčke kruha, rogljičke in male potičke. Otroke je presenetila priprava kurišča in delovanje krušne peči, ki nam ga je demonstrirala članica društva kmečkih žena Mislinjske doline. V vrtec smo se odpravili vsak s svojim pekarskim izdelkom.

Pri sodelovanju z ožjim in širšim okoljem smo dodali našemu projektu še dva lokalna praznika in sicer jesensko opravilo *prešanje mošta* in se odzvali povabilu vrtca iz drugega kraja, kjer praznujejo *praznik buč*.

Prešanje mošta

Večja kmetija v naši neposredni bližini je v popoldanskem času, skupaj s sadjarskim društvom, pripravila delavnico (kmetu smo bili v veliko pomoč) za otroke in starše. V velikem sadovnjaku smo pobirali jabolka, jih spravljali v lanene žaklje, se peljali na prikolici traktorja in pripravili sadje za nadaljnjo obdelavo. Pozorno smo si ogledali mletje sadja v sadnem mlinu in marljivo odnašali jabolčni zmletek v stiskalnico, ki ji pri nas rečemo preša. Gospodar je ročno prešo zaprl in večkrat obrnil krmilo na vrhu preše. Kmalu je iz spodnjega dela – lijaka pritekla sladka tekočina. Jabolčni »frišni mošt« ali po slovensko jabolčnik je bil otrokom zelo všeč, ponosni so bili, da so sodelovali pri pripravi tako okusnega napitka. Njihov nasmeh na obrazu ob okušanju sladke tekočine je bil neprecenljiv.

Praznik buč

V drugi enoti istega vrtca, s katerim sodelujemo na več ravneh, imajo tradicionalno prireditev »Praznik buč« že deseto leto. Nastala je na podlagi ekološkega ozaveščanja in trajnostnega razvoja, z namenom predelati zdravo hrano, ki je bila včasih namenjena le za hranjenje prašičev. Praznik buč postreže s to dobrino iz različnih zornih kotov, z raznovrstnimi dejavnostmi. Otroci so izdelovali in ustvarjali iz buč in naravnega materiala, tekmovali v kotaljenju buč in se udeležili različnih športnih iger z bučami, buče so tudi rezljali in dolbli, zbirali in sušili semena... Za naše otroke in njihove starše je bila najpomembnejša kulinarična plat dogodka, saj so lahko pripravljali in okušali jedi iz buč (bučna juha, sir z bučnimi semeni, bučna marmelada, bučna peciva in piškoti).

b) Literarno-umetniška kulturna dediščina

Ob praznovanjih in spoznavanju kulinarike smo skozi projekt vključevali vsa področja Kurikuluma za vrtce. Posebej bi želela izpostaviti jezik in umetnost. Pomembno je, da so bile aktivnosti del kulturne dediščine.

Igre, plesi

- A je kruh že pečen?
- Ali je kaj trden most?
- Gnilo jajce,
- Izak, Jakob, Abraham.

Pesmi

- Po Koroškem po Krajskem,
- Pastirica žgance kuha,
- Petelinček nese v malin.

Izštevanka

- Zbirka Enci benci na kamenci.

Pravljice in pripovedke

- Zlato jabolko,
- O treh grahih,
- Hvaležni medved,
- Pehar suhih hrušk (I. Cankar),
- Prirejene Koroške pripovedke (V. Moderndorfer).

3. REZULTATI

Prvi rezultati so se pokazali pri zaključni prireditvi in zaključnem izletu našega projekta. Naslednji, dolgoročni rezultati, se še kažejo skozi refleksijo in dejanja otrok, predvsem pa pri dnevni rutini prehranjevanja v vrtcu. Otroci želijo uživati ob hrani, biti samostojni, inovativni ter kulturni pri pripravi in uživanju obrokov. Dogovorjeni smo, da hrano vedno poskusijo, četudi je ne poznajo ali jim na prvi pogled ni všeč.

Prehranjevanje gre v pravo smer, otroci spoštujejo hrano, prav tako kulturno dediščino koroške kulinarike.

Zaključna prireditev

Dogajala se je v Koroškem pokrajinskem muzeju. Bila je javnega značaja, o prireditvi so poročali lokalni mediji, Koroški radio in časopis S Glasnik. Z ljudskim kulturnim programom so nastopili vsi otroci, ki so sodelovali pri projektu. Povabili smo etno skupino Matalaja, ki je z ljudskimi glasbami pričarala pridih preteklosti. Pravljice za staro in mlado je pripovedovala knjižničarka, ki je izpostavila poglavje o hrani.

Sledila je otvoritev likovne razstave otrok z naslovom Stara košta, z nagovorom naše "hišne" etnologinje. Članice društva kmečkih žena so nas pogostile z lokalnimi tradicionalnimi dobrotami.

Najpomembnejše za nas pa je bilo, da je vsak obiskovalec prejel knjižico z naslovom Zbirka malčkovih receptov za praznične dni, ki so jih otroci zbirali vse leto, posebej ob božiču, novem letu in veliki noči.

Zaključni izlet:

Pripravila nam ga je etnologinja, ki je poskrbela za še globljo spoznavanje kulturne dediščine in tradicionalne kulinarike. S soavtoricami knjižice Libeliška kuharica je našim družinam pripravila nepozabno doživetje, ki je vse vrnilo v preteklost. Ogledali smo si kostnico, staro učilnico, črno kuhinjo ter muzej senik, s kmečkim orodjem preteklosti. Za zaključek smo se okrepčali s tremi vrstami "trente", ki je kulinarična posebnost tega dela Koroške.

4. SKLEP

Pomen sodelovanja na različnih ravneh zagotovo pripelje do uspeha (sodelovanje z okoljem-bližnjim in širšim, medgeneracijsko sodelovanje, sodelovanje s strokovnjaki, z institucijami). Kooperacija je temelj uspeha, kar se je izkazalo pri vseh naših družinah, saj se je njihova ozaveščenost glede prehranjevanja, hrane in pomena tradicionalne kulinarike po našem projektu dvignila na višji nivo. Pomembno je sodelovanje med otroki samimi in učenje drug od drugega, zavzemanje za isto stvar in dajati težo nečemu pomembnemu.

Skozi metode opazovanja, eksperimentiranja in izkustvenega učenja so otroci učili svoje starše. Po pestrosti dogodivščin iz tega projekta gre sklepati, da ne le, da so se poglobile in osmislile vezi znotraj družin, verjeti gre tudi staršem, ki s povratnimi informacijami zatrjujejo, da sedaj večkrat jedo skupaj in skupaj celo pripravljajo obroke. Otroci še po projektu prinašajo recepte, pišejo nakupovalne sezname, pripovedujejo o skupni peki in kuhi ter obujajo spomine na praznike.

Od enostavnega k zahtevnejšemu je eno od načel predšolske vzgoje in pri prehranjevalnih navadah naših družin, smo to dosegli. Če izhajamo iz korenin je lažje, kar se na prvi pogled zdi težko.

Pa dober tek ali raje »Boh žegni«!

LITERATURA IN VIRI

- [1] Zdrava prehrana in otroci, <https://izriis.org/2019/11/11/zdrava-prehrana-in-otroci/>, pridobljeno 2. 11. 2022.
- [2] V pričakovanju Miklavža, simbola darežljivosti, <https://www.dnevnik.si/103840>, pridobljeno 5. 11. 2022.
- [3] Sveta Lucija, praznik svetlobe, <https://revija-anima.net/2019/12/12/3385/>
- [4] Bogataj J. (2011). Slovenija praznuje. Mladinska knjiga.
- [5] Rajster B. in Medved L. (2004). Libeliška kuharica. Kulturno prosvetno društvo Libeliče.

KAKO LAHKO PRVOŠOLCI SODELUJEJO PRI SESTAVI ŠOLSKEGA JEDILNIKA IN KAKŠEN VPLIV IMA NA NJIH?

POVZETEK

Prehranjevalne navade se začnejo oblikovati že v zgodnjem otroštvu, zato ni dovolj le to, da otroci dovolj jejo, temveč predvsem kaj jejo. Pri načrtovanju prehrane v vzgojno-izobraževalnih ustanovah mora osebje, ki pripravlja šolski jedilnik, poznati in upoštevati načela strokovnih prehranskih priporočil s posebnostmi otroške in mladostniške prehrane. Učiteljeva naloga je spodbujanje zdravih prehranjevalnih navad in tudi zgled. Prehrana je za otroke še toliko bolj pomembna, saj je odraščanje obdobje intenzivnega fiziološkega, psihosocialnega in kognitivnega razvoja posameznika. Temeljno izhodišče dela je opazovanje sestave jedilnika v času pouka (sadni zajtrk, malica); upoštevanje hranilnih in energijskih potreb v skladu s prehranskimi smernicami, vpliv določenega obroka na celostno delovanje prvošolcev v času učnega procesa, aktivno sodelovanje otrok pri idejah za jedilnik ter sodelovanje z vodjo prehrane na osnovni šoli. Cilj članka je ugotoviti, kako sestava šolskega jedilnika vpliva na vedenje prvošolcev, kako pomembno je sodelovanje učencev pri sestavi jedilnika ter kako se spremeni odnos do prehrane, če otroci sodelujejo pri procesu načrtovanja. Ciljna skupina članka so prvošolci, ki se s šolskim jedilnikom srečujejo prvo leto; vzorec 20. učencev 1. razreda, raziskava in proučevanje omejeni na mesec dni. Namen članka je predstavitev vpliva različnih šolskih obrokov na vedenje, čas umiritve, zbranost pri delu in splošno počutje prvošolcev v času pouka, pomen aktivnega sodelovanja učencev pri idejah za sestavo šolskega jedilnika in z vodjo šolske prehrane ter vpliv na odnos do prehrane otrok po njihovem doprinosu k sestavi jedilnika. Prispevek k stroki je motivacija učiteljem za aktivno sodelovanje učencev in učiteljev z vodjami prehrane na osnovnih šolah. Ugotovljeno je, da je želja otrok po sodelovanju pri sestavi šolskega jedilnika velika. Opazen je pozitiven odnos učencev do prehrane, ki so si jo zaželeli na šolskem jedilniku. Po predlogih učencev je opaziti željo po raznolikemu sadju in zelenjavi in ne nezdravim prigrizkom. Povratna informacija vodje šolske prehrane je želja po pogostejšem sodelovanju z učenci. Glede na vrsto in sestavo obrokov v času učnega procesa je ugotovljeno, da je koncentracija daljša pri prvošolcih, ki zajtrkujejo. Opazen je tudi pozitiven vpliv sadnega zajtrka na redno uživanje sadja in omogočanje razvoja zdravih prehranjevalnih navad.

KLJUČNE BESEDE: šolski jedilnik, prvošolci, vpliv prehrane na otroke, prehranske smernice, vključevanje otrok

HOW CAN FIRST GRADE PUPILS PARTICIPATE IN THE COMPOSITION OF THE SCHOOL MENU AND WHAT INFLUENCE DOES IT HAVE ON THEM?

ABSTRACT

The formation of eating habits starts in early childhood. That is why it is not enough that children eat enough, but above all, what they eat. Eating habits begin to be formed in early childhood, so it is not enough just that children eat enough, but above all, what they eat. When planning meals in educational institutions, the staff preparing the school menu must know and follow the principles of professional nutritional recommendations with the specifics of children's and adolescent nutrition. The teacher's job is to promote healthy eating habits and also set an example. Nutrition is even more important for children, as growing up is a period of intense physiological, psychosocial and cognitive development of the individual. The basic starting point of the work is observing the composition of the menu during lessons (fruit breakfast, snack); taking into account nutritional and energy needs in accordance with nutritional guidelines, the impact of a certain meal on the overall functioning of first graders during the learning process, active participation of children in ideas for the menu and cooperation with the food manager at the

elementary school. The aim of the article is to find out how the composition of the school menu affects the behavior of first graders, how important is the participation of pupils in the composition of the menu, and how the attitude towards nutrition changes if children participate in the planning process. The target group of the article are first-graders who encounter the school menu for the first year; sample of 20 1st grade pupils, research and study limited to one month. The purpose of the article is to present the impact of different school meals on the behavior, time to calm down, concentration at work and general well-being of first graders during lessons, the importance of active participation of students in ideas for the composition of the school menu and with the food manager, and the impact on the attitude to children's nutrition according to their contribution to the composition of the menu. The contribution to the profession is the motivation of teachers for the active cooperation of pupils and teachers with food managers at primary schools. It has been found that the desire of children to participate in the composition of the school menu is great. The positive attitude of pupils towards the food they wanted on the school menu is noticeable. According to the children suggestions, there is a desire for a variety of fruits and vegetables rather than unhealthy snacks. The feedback from the food manager is the desire to cooperate more often with the students. Based on the type and composition of meals during the learning process, it is found that concentration is longer with first graders who eat breakfast. The positive impact of a fruit breakfast on the regular consumption of fruit and enabling the development of healthy eating habits is also noticeable.

KEY WORDS: school menu, first graders, impact of nutrition on children, nutritional guidelines, children inclusion.

1. UVOD

Prehrana. Prehranjevalne navade otrok. Zdravi obroki v šoli. Vpliv prehrane na otroke. To so asociacije, ki se mi utrnejo kot prve pri misli na šolsko prehrano. Sama poučujem v prvem razredu in sem z učenci v času sadnega zajtrka in malice, ki vsebuje tudi sadje za sadno malico, ki jo učiteljice postrežemo kasneje v času pouka. Kasneje, v času podaljšanega bivanja, učenci jedo še kosilo in popoldansko malico, a so takrat z njimi učiteljice podaljšanega bivanja.

Ko razmišljam o prehrani učencev, ki so ravno začeli svojo šolsko pot, se mi zdi zelo pomembno zavedanje, da ima tudi šolski prostor, poleg domačega okolja, vlogo pri tem, da s svojim zgledom, pogovorom, sodelovanjem z vodjo prehrane in aktivnim vključevanjem učencev lahko vpliva na otroke in njihov odnos do prehrane, odkrivanja različnih okusov ter dolgoročno na oblikovanje zdravih prehranjevalnih navad. Verjamem, da morajo imeti učenci v šoli možnost preizkušanja novih okusov in spoznavanja raznovrstne zelenjave in sadja ter da lahko tudi učitelji s podajo pozitivnih, a nevsiljivih sporočil glede koristi uživanja zelenjave in sadja vplivamo na razmišljanje otrok. Vsi otroci namreč doma nimajo enakih izhodišč glede raznolikosti prehrane, zato se mi zdi šolski prostor pomemben dejavnik pri odkrivanju novih okusov in učitelji lahko na učence, ki nam zaupajo, pozitivno vplivamo. Ker otroci v šoli preživijo večji del dneva se mi zdi zelo pomembno, da je šolska prehrana organizirana tako, da so ponujeni obroki sestavljeni pravilno ter da vodja prehrane, ki načrtuje šolske obroke, pozna prehranska priporočila in jih pri svojem delu v čim večji meri tudi upošteva. Pri prehrani v šoli se mi zdi ključen tudi spoštljiv odnos do hrane. Tudi nanj lahko s svojim zgledom vplivamo učitelji. Namen mojega članka je razmislek in spodbuda za čim več aktivnega vključevanja učencev, tudi prvošolcev v sestavljanje šolskega jedilnika ter opazovanje odnosa do prehrane, ki je bila na jedilnik umeščena po izbiri učencev. Navedla bom tudi ugotovitve glede želja pri šolski prehrani ter kako različni šolski obroki vplivajo na vedenje, čas umiritve ter zbranost pri delu prvošolcev. Moja želja je motivacija za aktivno sodelovanje učencev in tudi učiteljev s šolsko vodjo prehrane.

2. ŠOLSKA PREHRANA PRVOŠOLCEV

Pri načrtovanju šolskih jedilnikov se je potrebno držati Smernic zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah ter ostalih pripadajočih navodil, predpisanih z Zakonom o šolski prehrani. Vzgojno-izobraževalne ustanove so tudi tista okolja, kjer je možno z ustreznimi strokovnimi in sistemskimi ukrepi pomembno vplivati na prehranjevalne navade otrok in njihovo zdravje. Eden najbolj pomembnih pozitivnih dejavnikov varovanja zdravja v fazi rasti in razvoja otrok je energijsko in hranilno uravnotežena in specifičnim potrebam otrok prilagojena prehrana.

Že omenjena ustrezna prehrana in zdrave prehranjevalne navade pa so pomemben dejavnik življenjskega sloga, zato jim je potrebno posvečati posebno pozornost tako doma kot v šoli. Prehrana v predšolskem in šolskem obdobju je tudi pomemben dejavnik za optimalen duševni in telesni razvoj otroka. Otroku je v tem obdobju potrebno zagotavljati pestro, mešano, hranilno gosto prehrano, ki je po energijski in hranilni sestavi prilagojena starosti in stopnji telesne dejavnosti (Pokorn, 2003). Za ustrezno sestavo jedilnikov na šoli skrbi vodja šolske prehrane.

Otrokovo telo za zadostitev potrebam po zdravem prehranjevanju potrebuje zelenjavo in sadje (sta vir vitaminov in mineralov), ogljikove hidrate, predvsem polnovredne (največ jih je v različnih izdelkih iz žit), beljakovine (nemastno meso, mleko in mlečni izdelki, jajca, ribe, stročnice), maščobe (v zmerni količini - predvsem v obliki rastlinskih olj) ter tekočino (voda, nesladkan/malo sladkan čaj, naravni sokovi). Pri pregledu jedilnikov v obdobju enega meseca sem ugotovila, da je vse zgoraj naštetu pri šolski prehrani (sadni zajtrk, malica) upoštevano.

3. ŠOLSKA SHEMA

Naša osnovna šola je vključena v program šolske sheme sadja, zelenjave in mleka.

Šolska shema je ukrep skupne kmetijske politike EU, ki otrokom v osnovni šoli in zavodih za vzgojo in izobraževanje otrok in mladostnikov s posebnimi potrebami zagotavlja brezplačen dodatni obrok sadja in zelenjave ter mleka in mlečnih izdelkov v času pouka. Ciljna skupina so učenci v osnovni šoli in otroci ter mladostniki v zavodih za vzgojo in izobraževanje otrok in mladostnikov s posebnimi potrebami (<https://www.gov.si teme/solska-shema-sadja-zelenjave-in-mleka/>, 10. 11. 2022).



SLIKA 1: Sadje šolske sheme. Vir: Nika B. Č. (okt. 2022).

Fotografija 1 prikazuje sadje, ki ga dobimo zaradi vključenosti šole v program šolske sheme sadja, zelenjave in mleka. Opažam, da učenci pojedjo veliko svežega sadja in tudi zelenjave, še posebej, kadar sadje narežem, takrat učenci pojedjo vsega.

Posreden namen izvajanja sheme šolskega sadja in zelenjave je večja poraba lokalnih izdelkov, obenem pa se stremi k spremembam prehranjevalnih navad in tudi življenjskega sloga otrok. Menim, da je potrebno vedno gledati na dolgoročne cilje, kar življenjski slog je ter da je pomembno, da s spremembami začnemo čim prej, torej že v prvem razredu.

4. SODELOVANJE PRVOŠOLCEV

Ciljna skupina članka so prvošolci, ki se s šolskim jedilnikom srečujejo prvo leto. Vzorec sodelujočih učencev 1. razreda je 20 otrok. Raziskava in proučevanje sta bila omejena na mesec dni. Z vodjo šolske prehrane so učenci aktivno sodelovali v pogovoru, predlogih, vprašanjih, preko kviza, navedb želja, sama pa dodatno tudi po elektronski pošti.

Učencem sem postavila pet glavnih vprašanj, na katera so odgovarjali z dvigom rok, postavitevijo v razredu, npr. odgovor da se postavi k vratom, za odgovor ne stopi k oknu ali gibalno, npr. čepenjem za odgovor a, stanju na levi nogi za odgovor b. Predstavila bom vprašanja, analizo vprašanj ter svoja razmišljanja, opažanja ter ideje za delo v prihodnosti.

Vprašanje 1: Ali bi si želel/-a sodelovati pri sestavi šolskega jedilnika?

Možnosti odgovorov so bile da, za kar se je odločilo kar 85 % učencev, za odgovor ne vem se ni opredelil nihče, odgovor ne pa je podalo 15 % vprašanih učencev.

Opazila sem veliko zanimanje za aktivno sodelovanje pri sestavi šolskega jedilnika ter željo po izražanju svojih idej, predlogov. Pri pogovoru z vodjo prehrane je sodelovala večina učencev, idej je bilo veliko. Vodja šolske prehrane je učencem izmed idej izbrala tri možnosti, ki so bile izpostavljene največkrat ter povprašala učence, za katero od teh treh bi se odločili. Večina učencev je izglasovala čokoladni namaz, za katerega je vodja prehrane omenila, da spada pod nezdravo malico. Učencem je povedala, da čokoladni namaz nekajkrat letno umesti v šolski jedilnik ter se z učenci dogovorila, da bo na jedilniku v mesecu decembru ter tako upoštevala njihov predlog. Učenci so bili nad tem navdušeni, nekaj jih je ploskalo od veselja. Videla sem lahko, kako so se veselili svojega prispevka in uslišane želje.

Vprašanje 2: Katero izmed malic pojedete najraje in pri kateri pridelate najmanj ostankov?

Učenci so med šolskimi malicami po skupinah določili malico, za katero menijo, da jo imajo najraje in jo pojedjo (skoraj) v celoti, posledično pa pridelajo čim manj ostankov. Prevladovana odgovora skupinske diskusije sta bila malica 1: mlečni riž in malica 2: koruzni kosmiči. Sama sem se v predvidevanjih uštel, saj sem pričakovala, da bodo otroci morda izpostavili pico ali hot dog kot najbolj priljubljeno malico, zato sem bila pozitivno presenečena, ko so izbrali dve mlečni jedi. Ko sem pomislila podrobneje sem ugotovila, da sta to res malici, ki ju otroci pojedjo do konca in dejansko nimata ostankov. Učence sem za njihovo razmišljanje in zares smiselne odgovore pohvalila, vodja prehrane pa je učencem obljubila, da bo eno od dveh naštetih malic umestila v 1. teden, drugo pa v 2. teden decembra. Učenci so tako ponovno dobili možnosti izraziti svoje mnenje in prispevati k sestavi šolskega jedilnika.

Vprašanje 3: Katero sadje pri šolski malici ti je najbolj všeč in ga poješ največ?

Učenci so z dvigom rok navajali sadje, za katerega je lahko nato svoj glas podalo več učencev. Tako so učenci s kar 45 % izglasovali jabolka, s 35 % mandarine, 10 % učencev v razredu je svoj glas namenilo hruškam, po 5 % pa so prejele jagode in kakiji. Vodja šolske prehrane je potrdila, da imajo tudi sicer na ravni šole učenci najraje prav jabolka in mandarine in sta tako večinski prvi izbiri učencev vseh razredov.

Ugotavljam, da otroci največ sadja pojedjo, kadar ga narežem. Sadje po navadi jedo v času igralnega odmora, torej kakšno uro po malici. Opažam, da so po uživanju sadja učenci hitreje pripravljeni za delo, se lažje umirijo in pripravijo na pouk ter da so dlje časa skoncentrirani na

delo. Sama sicer večino časa poučujem preko gibanja, zato se mi zdi vmesen vnos sadja zelo dobrodošel, saj učencem dvigne tudi nivo energije.

Nekateri učenci sicer sadje uživajo že v času jutranjega varstva, in sicer sadni zajtrk, na katerega je v mojem oddelku naročenih skoraj polovica učencev. Ugotavljam, da je koncentracija daljša pri učencih, ki jedo že v času pred poukom, kar ubesedim tudi učencem in jih spodbudim k zajtrkovanju ter predstavim pozitivne učinke le tega.

Vprašanje 4: Katero vrsto zelenjave pri malici največkrat ješ?

Učenci so izbirali med paradižnikom, kumarami, korenjem, papriko ter solato. Vse naštetu je pogosta priloga šolske malice. Več kot polovica učencev, 55 %, je glasovalo za papriko, 20 % za paradižnik, 10 % vprašanih se je opredelilo za korenje in solato in 5 % učencev za kumaro. Zelo me veseli, da gredo učenci mojega razreda večkrat v jedilnico po dodatno zelenjavo. Opažam, da zelenjavo je vedno več otrok, kar me navdaja z mislijo, da lahko stremimo k opuščanju nezdravih prigrizkov in razvoju zdravih prehranjevalnih navad.

Literatura navaja množico dokazov, kako blagodejne vplive na zdravje ima sadje in zelenjava. Otroci naj bi na dan zaužili 5 enot sadja oziroma zelenjave, in sicer v razmerju tri porcije sadja in dve porciji zelenjave. Porcijo enostavno izmerimo z dlanjo otroka – ta se z leti veča, kot tudi količina potrebne hrane (Graimes, 2009).

Vprašanje 5: Kako zelo se ti zdi pomembno, da v šoli poskusiš nove jedi, okuse, ki jih morda doma ne jeste?

Učenci so pri vprašanju lahko izbirali med tremi odgovori; zelo se mi zdi pomembno, se mi niti ne zdi pomembno, sploh mi ni pomembno. Za prvi odgovor se je odločilo 35 % vprašanih, za drugega 20 % ter za tretjega 45 % učencev. Pons (2009) navaja, da naj bi kar 77 % otrok v starosti med 2. in 10. letom odklanjalo nova živila, ki jih ne poznajo. Primarno okolje naj bi bil poglavitni dejavnik prehranjevalnih navad, zato me je pozitivno presenetilo, da je kar 35 % vprašanih otrok kljub temu, da določene hrane doma ne uživajo, v šoli le to pripravljenih poskusiti. Skleпам lahko, da tudi sama z zgledom, pogovorom in odnosom do hrane motiviram otroke, da poskusijo nove okuse.

V prvi vrsti je pomembno poznati lastnosti na podlagi katerih učenci izbirajo hrano in zaradi katerih pogosteje posežejo po določenih živilih. Izsledki raziskave kažejo, da učenci izbirajo na podlagi dobrega okusa in videza, razpoložljivosti doma (in drugih okoljih), osvojenih prehranskih navad, poznavanja in navajenosti na določena živila in jedi ter reklam in spodbud iz okolice (Gregorič, 2010).

5. SKLEP

Prehrana je gorivo za naše telo. Prehranjevalne navade, ki se začnejo oblikovati že v zgodnjem otroštvu, lahko vplivajo tudi na kakovost življenja in zdravja. Učitelji imamo na učence velik vpliv s svojimi besedami in dejanji, zato se mi zdi pomembno, da smo dober zgled tudi pri razvoju prehranjevalnih navad. Verjamem, da je sodelovanje učitelja in vodjo šolske prehrane prvi korak k razumevanju šolskega jedilnika in povezovanju razreda z vodjo prehrane. Ugotavljam, da so učenci po aktivnem sodelovanju, deljenju idej, zamisli in predlogov do hrane bolj spoštljivi, postavljajo več vprašanj glede neznane hrane in imajo bolj pozitiven pristop k poskušanju novih jedi.

Pozitivni učinki, ki jih sama opažam pri učencih po uživanju sadja, zelenjave in na sploh malice so hitrejši čas umiritve, daljša koncentracija in boljša osredotočenost na šolsko delo. Razlike so opazne predvsem pri tistih učencih (manjšini), ki malice, sadja in zelenjave skoraj nikoli ne jedo. Omenjeni otroci so bolj razdražljivi, so brez energije, utrujeni in brez volje do dela. Opažam, koliko pozitivnih vplivov ima ustrezna prehrana na učence in veseli me, da se trend uživanja sadja in zelenjave povečuje.

Razmišljam o načinih sodelovanja z vodjo prehrane na šoli. Kot pozitivno se je izkazalo aktivno sodelovanje prvošolcev, predlagala pa bi tudi razredne plakate o najljubši malici, kvize na temo prehrane, v višjih razredih anketne vprašalnike glede šolskega jedilnika. Tudi vodja šolske prehrane je poudarila pomen sodelovanja in predlagala tudi prijavo na različne natečaje.

Verjamem, da je potrebno dati že prvošolcem možnost aktivnega sodelovanja pri tako pomembnem področju kot je šolska prehrana, saj se na tak način razvijajo prehranjevalne navade, temelji zdravega življenjskega sloga in občutek pripadnosti, ki je otrokom tako pomemben.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Gregorič, M. (2010). Odnos otrok in mladostnikov do prehrane. Izsledki fokusnih skupin. Ljubljana: IVZ RS.
- [2] Graimes, N. (2009). 5 na dan za otroke: recepti, namigi in ideje, ki bodo celo vašega otroka prepričali, da sta sadje in zelenjava okusna in zabavna. Izola: Meander.
- [3] Pokorn, D. (2003). Prehrana v različnih življenjskih obdobjih: prehranska dopolnila v prehrani. Ljubljana: Marbona.
- [4] Pons, M. M. (2009). Jem zdravo! Ljubljana: Tehniška založba Slovenije.
- [5] Portal GOV.SI. Sektor za kmetijske trge in sektorske načrte (online). 2022. (citirano 10. 11. 2022). Pridobljeno na naslovu: <https://www.gov.si teme/solska-shema-sadja-zelenjave-in-mleka/>.

PRILOGE

[1] Vir fotografije 1 Nika Buček Čavić, osebni arhiv. Oktober 2022.

OPISMENJEVANJE NA KOBALKOVI ČUTNI POTI

POVZETEK

Igrivost in telesna aktivnost dopolnjujeta proces opismenjevanja. Gibanje, kot prvi, nagonski način spoznavanja sveta, omogoča otroku razvoj potencialov na osnovi gibalnih izkušenj. Učitelji opažamo, da je učenje, ki je posledica nagonskega raziskovanja sveta preko gibalnih izkušenj, izjemnega pomena in spominski odtis se trajno zapiše v telo. Z okrepljenimi različnimi spomini ustvarjamo boljšo podlago za kasnejše nadgrajevanje in shranjevanje kognitivnih informacij. Med najpomembnejše dejavnike, ki vplivajo na razvoj grafomotoričnih veščin med drugim sodijo tudi spodbude, ki jih dobi otrok iz svojega okolja. V prispevku bodo predstavljeni načrt, priprava in uporaba senzorne čutne poti, s pomočjo katere so si učenci po lastnih zamislih ustvarili spodbudno učno okolje, v katerem so preko gibanja krepili in z vajo izboljšali svoje grafomotorične spretnosti. Zbrano, sedeče šolsko delo je seveda pomembno, vendar se je izkazalo za mnogo lažje in učinkovito, ko smo v pouk vključili več osmišljenega, kvalitetnega gibanja. Vsaka nova pridobljena sproščujoča gibalna izkušnja je v možganih učencev sprožila miselne procese, ki so jim omogočali premikanje telesa tako, da so pri usvajanju grafomotoričnih veščin postajali iz ure v uro natančnejši in uspešnejši. Uspeh je sprožil zadovoljstvo, ki je ob vloženem trudu gradilo samozavest, ohranjalo motivacijo ter krepilo veselje, lahkotnost, hitrost in vztrajnost za nadaljnje delo. Že nekaj minut gibanja je pospešilo učno delo, motiviralo, spodbujalo ter sproščalo hormone ugodja in zadovoljstva. Čutna pot nam je tako omogočila hitrejšo, kvalitetnejšo in lahkotnejšo učenje, na temelju pozitivnih občutkov. Učenci so odpravili nemir, lažje nadzorovali hiperaktivnost, preusmerili zasanjanost, povečali motivacijo, voljo do dela in samopremagovanja.

KLJUČNE BESEDE: gibanje, opismenjevanje, grafomotorika, čutna pot.

LITERACY ON THE KOBALKO SENSORY PATH

ABSTRACT

Playfulness and physical activity complement the literacy process. Movement, as first, instinctive way of getting to know the world, allows the child to develop potentials based on physical experience. Teachers observe that learning, which is the result of instinctive exploration of the world through physical experience, is of paramount importance and the memory footprint is permanently recorded in the body. With enhanced different memories we create a better basis for later upgrading and storing cognitive information. Among the most important factors influencing the development of graphomotor skills are incentives given to a child from their environment. The paper will present the design, preparation and use of sensory sensory pathways, through which students have created an encouraging learning environment through their own ideas, in which they have strengthened and improved their graphomotor skills through movement. Collected, sedentary school work is of course important, but it proved to be much easier and more efficient when we included more thoughtful, quality movement in the classroom. Each new acquired relaxing movement experience triggered mental processes in the pupils' brains that allowed them to move their bodies more accurate and successful with adoption of graphomotor skills. Success sparked satisfaction, building self-confidence, maintaining motivation and enhancing joy, lightness, speed and perseverance for further work. Just a few minutes of movement accelerated the learning work, motivating, encouraging and releasing hormones of comfort and satisfaction. The sensory path thus enabled us to learn faster with better quality and easier learning, based on positive feelings. Students resolved restlessness, more easily controlled hyperactivity, redirected dreaminess, increased motivation, will to work and self-improvement.

KEYWORDS: movement, literacy, graphomotorics, sensory pathway.

1. UVOD

Igrivost in telesna aktivnost dopolnjujeta proces opismenjevanja. Gibanje je v svoji primarni vlogi tesno povezano z razvojem živčevja in možganov. Kot prvi, nagonski način spoznavanja sveta, omogoča otroku razvoj svojih potencialov na osnovi čim več gibalnih izkušenj. Učitelji opazamo, da je učenje, ki je posledica nagonskega raziskovanja sveta preko gibalnih izkušenj, izjemnega pomena in spominski odtis se trajno zapiše v telo. Z okrepljenim telesnim, mišičnim, gibalnim in taktilnim spominom, ustvarjamo boljšo podlago za kasnejše nadgrajevanje in shranjevanje kognitivnih informacij.

Vsaka telesna, gibalna in taktilna aktivnost nezavedno spodbuja otroka k spoznavanju novih veščin in pridobivanju novih, vse zahtevnejših gibalnih izkušenj, s pomočjo katerih aktivira svoje miselne kapacitete ter ustvarja programe, ki mu omogočajo premikanje lastnih udov tako, da doseže svoj cilj. In ko uspe, je premo sorazmerno z vložnim trudom tudi zadovoljstvo ob tem. Tako se gradi samozavest in ohranja motivacija ter vztrajnost, da otrok ne obupa že pri najmanjši oviri. [1]

Naravne oblike gibanja otrok razvija nagonsko, četudi ga v to ciljno ne usmerjamo. Osnovni gibalni vzorci kot so aktivna hoja, tek, plazenje, lazenje, plezanje, kotaljenje, metanje, skoki, potiskanje, vlečenje in drugi se sprva ne zdijo posebej zahtevni. Kaj hitro pa ugotovimo, da je prehod v sedalni-tehnološko-razumski sistem predvsem na področju gibalnih disfunkcij prinesel velike (ne)gibalne posledice. Le-te so vse bolj zaznane tudi v procesu opismenjevanja, ko pri učencih na začetku šolanja opazamo nerazvitost na področju grafomotoričnih spretnosti. Med najpomembnejše dejavnike, ki vplivajo na razvoj grafomotoričnih spretnosti sodijo zrela mišična napetost, razvita stranskost ali lateralizacija, obvladanje lastnega telesa, drža telesa, roke in pisala pri pisanju ter spodbude, ki jih na otroka projicira njegovo okolje. [2]

Namen prispevka je prav zato spodbuditi učitelje k iskanju aktivnosti, ki na osnovi gibanja pri učencih odpravljajo vse bolj prisotno nemirnost, upad koncentracije, usmerjene slušne in vidne pozornosti, ter slabšim, vse manj natančnim rešitvam. Predstavljen je načrt, priprava in uporaba čutne poti (Slika 1), s pomočjo katere so si učenci po lastnih zamislih ustvarili spodbudno učno okolje, v katerem preko gibanja krepijo in z vajo spodbujajo zgoraj naštetе dejavnike, s katerimi na lažji način razvijajo svoje grafomotorične spretnosti.



SLIKA 1: Uporaba čutne poti.

2. AKTIVNOSTI ZA RAZVOJ GRAFOMOTORIČNIH SPRETNOSTI

Žerdinova (2011) pravi, da je pisanje črk hoteno in nadzorovano gibanje, ki pa ga nekateri otroci ob vstopu v šolo kljub temu da so na drugih področjih gibalno uspešni, še ne obvladajo. Tako kot druge spretnosti je tudi grafomotoriko možno izboljšati z vajo [2]. S prvošolci smo ugotovili, da nam ritem življenja narekujejo vsakodnevni opravki, ki ob doslednem izvajanju spodbujajo napredek, ki smo ga tudi mi spremljali z vsakdanjimi aktivnostmi za razvoj grafomotoričnih spretnosti (Slike 2, 3, 4, 5).



SLIKE 2, 3, 4, 5: Vsakdanje aktivnosti za razvoj grafomotoričnih spretnosti.

3. GIBALNE AKTIVNOSTI

Dolgotrajno sedenje, premalo gibanja, premalo senzornih izkušenj, pretirana ekranizacija, manj kvalitetnega druženja, proste, spontane igre in gibanja v naravi, preveč vodenih in organiziranih dejavnosti, pomeni za otroke oviro v funkcioniranju v skladu s potenciali ter pretiran stres, kar vpliva na upočasnjeno ali ovirano dozorevanje možganov in telesa ter manjšo aktivnost delov za kvalitetno učenje. [3]

Že samo nekaj minut gibanja pospeši učno delo, motivira, spodbuja in vnaša pozitivne občutke, saj se ob gibanju sproščajo hormoni ugodja in zadovoljstva. Učenje poteka hitreje, kvalitetnejše in lahkotnejše, kadar ga spremljajo pozitivni občutki oziroma naravnost. Ob gibanju se izboljša fokus, pospeši se kognitivno procesiranje in povečata se obseg ter kvaliteta pomnjenja. Hkrati pa gibalni odmori omogočajo tudi počitek od prenasičenega usvajanja učnih vsebin.

4. ČUTNA POT

Čutna pot je skrbno zasnovana postavitev nekega prostora, na katerega prinesemo različne naravne materiale. Hoja po njih omogoča otroku sožitje z naravo, pri tem pa izzove sodelovanje vseh naših čutil: tip, voh, vid, okus in sluh. Pomaga mu razvijati naravne oblike gibanja, hkrati pa poskrbi za vzpodbude k prepoznavanju, zaznavanju, spoznavanju različnih materialov, snovi, zvokov preko vseh svojih čutil. Otrok se preko takšnega učnega okolja sooča z različnimi situacijami sprejemanja in doživljanja okolja, spoznavanja materialov, izražanja svojih občutij, povezovanja, predvidevanja, sklepanja, razmišljanja in spoznavanja novih pojmov.

a) Načrtovanje projekta

V samo pripravo naše čutne poti smo povabili skupino učencev, ki so prve zamisli o senzorni poti prenesli na papir in tako pripravili podrobne načrte za izdelavo (Slika 6).

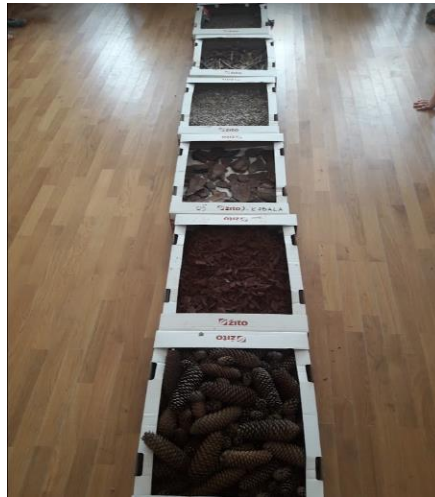


SLIKA 6: Načrt izdelave čutne poti.

b) Materialna priprava

Začeli smo z raziskovanjem našega okolja. Čare narave, ki nas obdaja, smo vsakodnevno izkoriščali za krajše ali daljše učne sprehode, na katerih smo zbrali potreben material. V šoli smo se posvetili razvrščanju, poimenovanju in spoznavanju le tega s pomočjo naših senzoričnih zaznav.

Najprej smo skrbno pripravljen material razvrstili v škatle, s katerimi smo pripravili mobilno čutno pot kar v razredu (Slika 7).



SLIKA 7: Mobilna čutna pot v razredu.

Tako pripravljena omogoča sproščanje potrebe po gibanju v trenutku, ko pri učencih med zbrano sedečo aktivnostjo zaznamo upad koncentracije in motivacije za nadaljnje delo, pa tudi takrat, ko nam vremenske razmere onemogočajo sprostitev v zunanjem okolju.

c) Prostorska priprava zunanje senzorne poti

Ob prvih sončnih žarkih smo med opismenjevanjem začutili potrebo po negovanju, spodbujanju in razvijanju čutnega doživljanja z usmerjanjem povečane pozornosti v občutenju telesa skozi ravnotežje, tipanje, opazovanje, vonjanje in poslušanje na prostem. Porodila se je ideja, da pripravimo čutno pot še na zunanji šolski površini in si ob uporabi le te omogočimo zaupanje v lastne intelektualne zmožnosti ter okrepimo dispozicije za nadaljnje sedeče aktivnosti po gibalnem, čustvenem in miselnem sproščanju na prostem (Slike 8, 9, 10, 11, 12, 13).



SLIKE 8, 9, 10, 11, 12, 13: Čutna pot na prostem: od načrta do izvedbe.

Bogastvo čutnih zaznav nam sedaj ob gibanju na prostem spodbuja učne aktivnosti, podaljšuje koncentracijo, osredotočanje in aktivno opravljanje nalog, zmanjšuje nemir, hiperaktivnost in zasanjanost ter učne in miselne blokade, olajšuje priklic informacij, pomnjenje, bralne in pisalne veščine, matematične spretnosti ter izboljšuje organizacijo, razumevanje in komunikacijo v našem razredu (Sliki 14, 15).



SLIKI 14, 15: Aktivna uporaba čutne poti na prostem.

5. SKLEP

Zbrano, sedeče šolsko delo je seveda pomembno, vendar se je izkazalo za mnogo lažje in učinkoviteje, ko smo v pouk vključili več osmišljenega, kvalitetnega gibanja. Vsaka nova pridobljena sproščujoča gibalna izkušnja je v možganih učencev sprožila miselne procese, ki so jim omogočali premikanje telesa tako, da so pri usvajanju grafomotoričnih veščin postajali iz ure v uro natančnejši in uspešnejši. Uspeh je sprožil tudi na zunaj vidno zadovoljstvo, ki je ob vloženem trudu gradilo samozavest, ohranjalo motivacijo ter krepilo veselje, lahkotnost, hitrost in vztrajnost za nadaljnje delo. Gibalno senzorne izkušnje na čutni poti so spodbujale taktilni, senzorni in motorični sistem. Že samo nekaj minut gibanja je pospešilo učno delo, motiviralo, spodbujalo ter sproščalo hormone ugodja in zadovoljstva. Čutna pot nam je tako omogočila hitrejše, kvalitetnejše in lahkotnejše učenje, na temelju pozitivnih občutkov. Spodbujala je koncentracijo, osredotočenost in aktivno sledenje. Učenci so po lastni presoji čuječe odpravili nemir, lažje nadzorovali hiperaktivnost, preusmerili zasanjanost, povečali motivacijo, voljo do dela in samopremagovanja.

Med senzorne postaje bomo v prihodnje vključili še vaje za spodbujanje vonja in okusa ter slušne vaje. Učenci bodo tako lahko ugotavljali, kateri snovi pripada vonj in s katerim predmetom ali glasbilom je bil povzročen zvok.

V sodelovalnem duhu bomo skozi privlačne gibalne dejavnosti na prostem še naprej krepili medsebojne socialne veščine ter z aktivnostmi prispevali k motoričnemu razvoju posameznika.

LITERATURA IN VIRI

- [1] <https://zastarse.si/otroci/4-skrivnosti-gibalnega-opismenjevanja-gibanje-je-nagon/4> (30. 1. 2017)
- [2] Žerdin, T. (2011). Motnje v razvoju jezika, branja in pisanja. Ljubljana: Bravo, društvo za pomoč otrokom in mladostnikom s specifičnimi učnimi težavami: Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše.
- [3] Cankar, A., Flisek, M., Pleteršek, K., Kolar, M. (1998). Z igro se učimo: didaktično gradivo za učitelje. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.

SOOČANJE Z ANOREKSIJO V RAZREDU

POVZETEK

Ljudje smo si vedno postavljali ideale, neke norme, kaj je sprejemljivo, lepo, vredno posnemanja. S pojavom interneta in socialnih omrežij je vsiljevanje idealov in določena videza postalo še samo bolj agresivno. Vsakodnevno nam je prikazovano kakšna je moderna frizura, katere znamke oblačil so moderne... Šli smo pa še dalje, moderno je celo imeti določeno obliko oči, ustnic, zadnjice... Vse to zelo vpliva na samopodobo mladostnikov. Takšno vsiljevanje idealov lahko zelo negativno vpliva na njihovo psiho, kar posledično vodi do pojava raznih bolezni. Ena izmed teh je tudi anoreksija – motnja hranjenja, ki se kaže kot obsedenost s svojo telesno težo in nadzorovanjem kalorij zaužite hrane z namenom ostati vitek in s tem družbeno sprejemljivega videza, ideala lepote. V prispevku bom predstavila, kako prepoznati znake anoreksije pri dijakih v razredu, kako se s tem soočiti in navsezadnje, kako dijaku in staršem pomagati v vseh fazah prepoznavanja bolezni ter samega zdravljenja ter kako po vrnitvi dijaka po zdravljenju v šolo, spremljati potek tako bolezni kot rezultate zdravljenja.

KLJUČNE BESEDE: anoreksija, motnje hranjenja, izkrivljena samopodoba.

DEALING WITH ANOREXIA IN THE CLASSROOM

ABSTRACT

Humans have always set ideals, some norms, what is acceptable, beautiful, worthy of imitation. With the phenomena of the Internet and social networks, the imposition of ideals and a certain appearance has only become more aggressive. Every day we are shown what a modern hairstyle is, which clothing brands are modern... But we went further, it is even modern to have a certain shape of eyes, lips, buttocks... All this greatly affects the self-image of young people. Such imposition of ideals can have a very negative effect on their psyche, which in turn leads to the appearance of various diseases. One of these is anorexia - an eating disorder that manifests itself as an obsession with one's body weight and controlling the calories of the food consumed in order to stay slim and thus have a socially acceptable appearance, the ideal of beauty. In the paper, I will present how to recognize the signs of anorexia in students in the classroom, how to deal with it and, ultimately, how to help the student and parents in all phases of identifying the disease and the treatment itself, and how, when the student returns to school after treatment, to monitor the course of both the disease and treatment results.

KEY WORDS: anorexia, eating disorders, distorted self-image.

1. UVOD

Anoreksija je motnja hranjenja. Kaže se kot obsedenost s svojo telesno težo, hrana pa postane sredstvo za soočanje s težavami. Ločiti moramo med duševno motnjo hranjenja (eating disorders) kot so anoreksija, bulimija, kompulzivno prenajedanje, in neustreznimi vzorci prehranjevanja (eating disturbances). Slednje doživlja po nekaterih raziskavah kar 60% mladih deklet, vendar jih le manjši delež razvije motnjo hranjenja. Pri neustreznih vzorcih prehranjevanja človek sicer čuti nezadovoljstvo z lastno telesno težo, vendar večinoma čustveno ne zaniha in ne razvije kritično nizke samopodobe. Po drugi strani pa motnje hranjenja spremlja huda duševna stiska in nizka samopodoba, za telo so izredno obremenjujoče in nevarne, saj kar 10% nezdravljene anoreksije vodi v smrt.

Z anoreksijo se sreča približno 1% celotne populacije, bolj pa ogroža ženske kot moške (9:1). Zraven ženskega spola so dejavniki tveganja še najstniška leta, čezmerna telesna teža v otroštvu, medijske podobe lepotnih idealov ter drugi dejavniki iz okolja (menjava šole, selitev, izguba pomembne osebe, pozitiven odnos okolja na začetno izgubo teže...), pa tudi družinska zgodovina.

2. ZAČETNI SIMPTOMI IN PREPOZNAVANJE

še vedno predebele (kljub nizki teži, se še vedno vidijo debele – dismorfija), pa tudi fizično, saj telo zaradi prekomerne izgube teže več ne zmore vsakodnevnih naporov.

Zaradi izgube telesne maščobe jih tudi velikokrat zebe, zato je treba biti pozoren tudi na to, če se oseba, kljub visokim temperaturam zavija v puloverje in jakne.

Tudi Motnja se po navadi začne dokaj neopazno, pri dekletih že med osmim in trinajstim letom, razvije pa se v največjem številu v najstniških letih. Velikokrat je lahko sprožilec prav prehod iz osnovne v srednjo šolo, kjer mladi na novo iščejo svoje mesto med vrstniki. V želji ugajati, biti opažen, se dekleta prav s pomočjo vsiljevanja neke medijske podobe lepotnih idealov, odločijo izgubiti nekaj kilogramov, s čimer želijo nekoliko izboljšati svojo samopodobo. S tem menijo, da bodo vitkejše, bolj opažene, bolj všečne, vredne ljubezni. Okolica to spremembo teže opazi in jih po navadi pohvali, da sedaj boljše izgledajo. Tako se začne začaran krog. Kljub doseženemu prvemu cilju po izgubi nekaj kilogramov ne nehajo s hujšanjem, saj tako še vedno dobivajo komplimente, kar ugodno vpliva na njihovo samopodobo.

Prvi opozorilni znak za učitelje / sorodnike / prijatelje je, ko opazijo, da oseba konstantno izgublja kilograme, se zdi že pretirano suha, vendar sama sebe še vedno vidi kot predebelo (dismorfija – pridružena motnja popačenega doživljanja lastnega telesa).

Znak za alarm je tudi, ko oseba pretirano / obsesivno kontrolira vnos kalorij v telo, ves čas preračunava kalorije, ter za vsaki grižljaj katerekoli hrane natančno izračuna, koliko kalorij je vnesla v telo. S tem dosežejo lakoto, s katero dušijo druge neprijetne občutke (sram, nizko samopodobo...). S kontrolo vnosa kalorij in hranjenja dobijo lažni občutek nadzora nad lastnim telesom in s tem ugodja, kar jih vodi v nadaljnje stradanje.

Naslednji znak je neprestano tehtanje in nadzorovanje teže. V strahu, da bi se ponovno zredila, oseba na svoj urnik doda še intenzivno vadbo (največkrat tek in obisk fitnesa). Stradanje in dodatna telesna vadba seveda vodita k dodatni izgubi teže, kar pa opravičujejo s tem, da samo skrbijo za zdravo telo.

Velikokrat tudi posežejo po odvajalnih sredstvih z izgovorom, da želijo telo očistiti strupov. Ob vsej tej izgubi teže se tudi slabo počutijo: psihično, ker menijo, da jih okolica zavrača, ker so sicer se znaki, da se s telesom nekaj dogaja hitro opazijo, ker zaradi pomanjkanja hrane prihaja do nenadnih omedlevic, tanjšanja las, pri dekletih pa tudi do neredni menstruacij, ali pa celo menstruacija ne nastopi.

3. SOOČANJE

Prvi korak na poti k zdravljenju je vsekakor prepoznavanje znakov bolezni, ki pa jih okolica težko opazi, dokler niso v polnem zagonu in močno utrjeni. Ker pri osebi, ki ima težave le-te spremlja občutek sramu, o njih ne želijo govoriti, vendar je pogovor z osebo o naših opažanjih lahko prvi korak k priznavanju težav in iskanju rešitev.

Pomembno je, da se oseba, ki opazi, da nekdo močno shujša ter da ima še kakšne druge znake, kot so izogibanje skupnemu prehranjevanju (malice v šoli), izogibanje druženju s sošolci, nezmožnost opravljanje dejavnosti, ki zahtevajo fizični napor (športna vzgoje)...o tem, ali so opazili te spremembe, pogovori z ostalimi, ki so v družbi s to osebo (učitelj z drugimi učitelji, dijaki z učiteljem / razrednikom / pedagoško službo...).

Naslednji korak je pogovor s to osebo. Velikokrat oseba vsaj na začetku zanika, da bi imela kakršnekoli težave, zato je potrebno pogovor voditi previdno in postopno. Po izkušnjah oseba sicer rada pove, da je izgubila nekaj kilogramov, vendar ne priznajo po resnici koliko, sploh če je ta številka velika. V pogovoru tudi povedo, da se redno prehranjujejo ter poudarijo koliko kalorij zaužijejo pri posameznem obroku, kar je za sogovornika že lahko alarm, da dejansko gre za bolezensko stanje, saj je preštevanje kalorij značilni za osebe z motnjami prehranjevanja. Če menimo, da pri dijaku dejansko kaže na bolezensko stanje, je potrebno razgovor opraviti tudi s starši in jih povprašati o njihovih opažanjih. V večini primerov tako pri dijakih kot pri starših lahko naletimo na zanikanje stanje oziroma za mnenje, da je vse pod kontrolo, saj oseba natančno ve koliko kalorij zaužije ter je tudi telesno aktivna.

Potrebno se je zavedati, da je anoreksija resna bolezen, ki je nemalokrat povezana oziroma se stopnjuje v bulimijo in da so pogovor, soočenje s težavo in priznavanje problema samo prvi koraki na dolgi poti do ozdravitve, ki jo dijak, starši in učitelj nikakor ne morejo opraviti sami temveč je nujno poiskati zdravniško pomoč. Zdravnik je tudi ta, ki uradno prepozna / diagnosticira bolezen in predpiše naslednje korake zdravljenja.

Za postavitev diagnoze morajo biti izpolnjeni določeni kriteriji:

- intenzivni strah pred debelostjo, ki se kljub veliki izgubi kilogramov ne zmanjša
- izkrivljena slika lastnega telesa – občutek debelosti kljub telesni shiranosti
- izguba telesne mase za približno 15%
- pri dekletih izguba menstruacije.

4. ZDRAVLJENJE

Zdravljenje je predvsem psihoterapevtsko. V akutnem stanju po navadi pride do hospitalizacije, kjer se stanje osebe stabilizira in utrdi počasno pridobivanje telesne teže. Dalje je potrebna dolgotrajna, navadno večletna psihoterapija, s katero se pomaga vzpostaviti boljša samopodoba. Simptome včasih zdravijo tudi z zdravili.

Pri zdravljenju je pomembno, da so z boleznijo seznanjeni vsi dejavniki (domači, prijatelji, sošolci in učitelji) saj ta oseba potrebuje veliko fizične in psihične podpore. V šoli dobi status dolgotrajno bolne osebe, ki ji omogoča, da lahko po svojih zmožnostih sproti in ko je na to pripravljena, sledi šolskemu delu, saj je pomembno, da si oseba s pomočjo strokovnjakov zastavi druge cilje, poišče področja, kjer je lahko uspešna, ne le tega, da lahko nadzira vnos hrane. Zastaviti si mora cilje, ki so dosegljivi in to po etapah, da ima občutek, da ves čas počasi napreduje. Zato je zelo pomembno sodelovanje šole s starši in psihoterapevtom.

Trajanje hospitalizacije je odvisno od stanja bolezni, kako je le-ta že napredovala in seveda od sodelovanja obolele osebe. Že trajanje hospitalizacije je lahko dolgotrajno, več mesecev. Zavedati se je potrebno, da po koncu hospitalizacije oseba ni ozdravljena temveč je samo stabilizirana (predvsem kar se tiče prehranjevalnih navad in pridobivanja telesne teže).

Vrnitev v realno življenje lahko osebi, ki ima že tako nizko samopodobo, predstavlja veliko oviro. Soočiti se mora s pogledi ljudi, s za njo neprijetnimi vprašanji, včasih celo s prekomerno kontrolo pri prehranjevanju. Da bi ta oseba ustregla pogojem zdravnika / psihologa / staršev po zadostnem vnosu hrane v telo lahko zaide v novo past, sploh če še mentalno ni preklopila, da s hujšanjem dejansko ogroža svoje zdravje. Tako se lahko zgodi, da se oseba ob prisotnosti drugih redno prehranjuje, poje predpisan obrok, potem pa ob prvi priložnosti hrano izbuha, da ponovno vzpostavi kontrolo nad lastnim telesom. Velikokrat se zato zgodi, da se hospitalizacije ponavljajo. Zato je resnično pomembno, da oseba sodeluje s psihoterapevtom, da se z njim spoprijema s svojimi tesnobami, stiskami in strahovi. Pomembno je tudi, da si ustvari varno socialno mrežo sorodnikov in prijateljev, ki se seznanijo z boleznijo in so ji pripravljene stati ob strani.

5. SKLEP

Anoreksija, kot motnja hranjenja, je resno bolezensko stanje. Zahteva celovito zdravljenje, terapijo in podporo bližnjih in okolice. Medicinski del zdravja obsega osredotočanje na primerno in pravilno prehrano ter pridobivanje zdrave telesne teže. Zraven medicinske obravnave je zelo pomembna tudi psihološka obravnava, saj je potrebno ugotoviti vzroke anoreksije in zdraviti vedenjske vzorce. Prej ko zaznamo bolezen, se z njo soočimo in začnemo z zdravljenjem, več je možnosti, da bo le-to uspešno.

Pomembno je, da se okolica zaveda, da za anoreksično osebo opazka, kako je shujšala, pomeni kompliment, nasprotno pa opazko, da je pridobila nekaj kilogramov (kljub temu, da to mislite kot pozitivno) jemlje kot grajo. Osebe z anoreksijo laiki ne smemo siliti s hrano, saj ji s tem povzročamo stisko. Izogibati se je potrebno kakršnemukoli čustvenemu izsiljevanju. Takšni osebi je potrebno nuditi oporo, ji dati občutek, da ste ji na voljo in da se lahko zanese na vas. Če vas za osebo skrbi, se je potrebno z njo pogovoriti in jo napotiti k zdravniku. Najtežji in največji korak je namreč priznavanje težave s prehranjevanjem in pa priznati sebi in okolici, da

oseba ni zmožna sama rešiti težave, temveč da gre za bolezensko stanje in da potrebuje strokovno pomoč, saj je njeno zdravje, včasih celo življenje, ogroženo.



SLIKA 1: Kako se oseba z anoreksijo vidi



SLIKA 2: Kako osebo z anoreksijo vidijo drugi

LITERATURA IN VIRI

- [1] Inštitut za razvoj človeških virov, dostopno na <https://www.psihoterapija-ordinacija.si/dusevne-motnje/motnje-hranjenja/anoreksija>
- [2] SFU Ljubljana, dostopno na <https://sfu-ljubljana.si/sl/blog/anoreksija-nervoza-nemi-krik-na-pomoc>
- [3] Fotografije kipov – Klavdija Cerovšek (osebni arhiv)
- [4] Osebni arhiv

GIBALNE AKTIVNOSTI IN TELESNA MASA UČENCEV V POSEBNEM PROGRAMU VZGOJE IN IZOBRAŽEVANJA

POVZETEK

V prispevku bom predstavila stanje telesne mase pri učencih v posebnem programu vzgoje in izobraževanja in njihove gibalne aktivnosti v popoldanskem času. V raziskavi je sodelovalo 20 od 32 otrok, ki so všolani od 2. stopnje naprej, v posebnem programu vzgoje in izobraževanja. Predstavila bom gibanje njihove telesne mase v preteklih treh letih. Rezultati so zaskrbljujoči, saj je večina otrok prekomerno težkih. Pri pogovorih z učenci opažam, da niso vključeni v popoldanske športno rekreacijske aktivnosti. Kljub temu, da v šoli sledimo smernicam zdravega prehranjevanja, k prekomerni telesni masi prispeva tudi neustrezna prehrana učencev doma, ker prevečkrat zaužijejo nezdrave obroke. Z anketnim vprašalnikom sem pridobila podatke o aktivnostih, ki jih učenci izvajajo po pouku v prostem času in podatke o obrokih, ki jih pojedjo v popoldanskem času. Raziskava je pokazala, da je več kot polovica učencev prekomerno težkih. Z analizo anketnega vprašalnika sem ugotovila, da se v popoldanskem času učenci ne ukvarjajo s športnimi aktivnostmi ter večina anketirancev poje vsaj en nezdrav obrok. Namen prispevka je opozoriti na problematiko nepravilnega prehranjevanja in ne vključenosti učencev v športne aktivnosti v popoldanskem času in predstaviti konkretne rešitve, za spreminjanje prehranjevalnih navad in vključenosti v gibalne aktivnosti.

KLJUČNE BESEDE: telesna masa, prehrana, posebni program, indeks telesne mase.

PHYSICAL ACTIVITIES AND BODY WEIGHT OF PUPILS IN A SPECIAL NEEDS SCHOOL

ABSTRACT

In this article, I will present the distribution of the body weight of pupils over the last 3 years in a special program of education and their physical activity in the afternoon. The study involved 20 of the 32 children in grade 2 of a special education program. The results are worrying, as most children are overweight. Most pupils are not involved in afternoon sports activities. From the interviews with the children, I noticed they do not attend any sports activities in their free time in the afternoon. Even though we are following the dietary guidelines for healthy eating at school, pupils at home mostly do not have the opportunity to eat a healthy meal, which results in their being overweight. With the questionnaire, I obtained data on the activities that pupils carry out after class, in their free time and data on how many meals they have eaten in the afternoon. The research showed that more than half of the students are overweight. Through the analysis of the survey questionnaire, I found that in the afternoon the students do not engage in sports activities and most of the respondents eat at least one unhealthy meal. The purpose of the article is to draw attention to the problem of improper eating and lack of involvement of students in sports activities in the afternoon and to present concrete solutions for changing eating habits and involvement in physical activities.

KEYWORDS: body weight, diet, special program, body mass index.

1. UVOD

Gibanje je eden od osnovnih načinov in pogojev za razvoj stikov z okolico, zaznavanje lasnega telesa, samozavedanje in samopotrjevanje. Z gibanjem učenec doživlja ugodje in varnost, pridobiva izkušnje, oblikuje osebnost in odnose z drugimi (Srebod, 2004).

V zadnjih letih opažam, da se telesna masa učencev zvišuje. Zagotovo je določen vpliv pustila tudi epidemija, s katero smo se soočali zadnji leti. Podatke o telesni masi sem beležila vsako leto septembra v letih 2019, 2020 in 2021. Za primerjavo sem učence stehala in jim izmerila telesno višino in telesno maso tudi marca 2022. Iz marčevskih podatkov sem izračunala indeks telesne mase. Poskusila sem ugotoviti tudi razloge, za naraščanje telesne mase, zato sem z anketnim vprašalnikom pridobila podatke o aktivnostih, ki jih učenci izvajajo po pouku v prostem času in podatke o obrokih, ki jih pojedjo v popoldanskem času.

2. OSEBE S POSEBNIMI POTREBAMI

Osebe, ki imajo trajno prirojene ali pridobljene okvare, so osebe s posebnimi potrebami. Za uspešno šolanje oseb s posebnimi potrebami potrebujemo posebne pristope in metode dela. Značilno je, da se v razvojni dobi pojavijo posebne potrebe, zato v Sloveniji skupine oseb s posebnimi potrebami opredeljuje zakon (Zakon za usmerjanju otrok s posebnimi potrebami (ZUOPP), 2013).

Na podlagi Zakona za usmerjanje otrok s posebnimi potrebami te otroke uvrščamo v naslednje skupine:

- otroci z motnjami v duševnem razvoju,
- slepi in slabovidni otroci oziroma otroci z okvaro vidne funkcije,
- gluhi in naglušni otroci,
- otroci z govorno-jezikovnimi motnjami,
- gibalno ovirani otroci,
- dolgotrajno bolni otroci,
- otroci s primanjkljaji na posameznih področjih učenja,
- otroci z avtističnimi motnjami,
- otroci s čustvenimi in vedenjskimi motnjami (ZUOPP, 2013).

3. POSEBNI PROGRAM VZGOJE IN IZOBRAŽEVANJA

Motnja v duševnem razvoju je vse življenjski problem in traja od rojstva do smrti. Učenci z zmerno, s težjo in težko motnjo v duševnem razvoju vse življenje potrebujejo različne stopnje pomoči. Učenci zaradi znižanih intelektualnih sposobnosti niso nikoli samostojni (Grubešič, 2014).

Posebni program se deli na obvezni in nadaljevalni del. Obvezni del sestavljajo prva, druga in tretja stopnja, nadaljevalni del, ki traja tri leta, vključuje četrto stopnjo, ter nadaljevalni del, ki traja osem let – raven učenje za življenje in delo – in vključuje peto in šesto stopnjo (Grubešič, 2014).

4. GIBANJE IN ŠPORTNA VZGOJA

Obvladovanje športni aktivnosti poleg zdravega načina življenja omogočajo bolj enakovredno vključevanje v okolje, koristno preživljanje prostega časa in možnost tekmovanja na različnih nivojih (Srebot, 2004).

Splošni cilji, ki so določeni v učnem načrtu so: zadovoljevanje osnovnih potreb po gibanju in igri, pridobivanje številnih gibalnih izkušenj in športnih znanj, zavedanje lastnega telesa in svojih gibalnih sposobnosti, prilagajanje gibalnih zahtev sposobnostim posameznika, pridobivanje zaupanja v sposobnosti posameznika, razvijanje ustvarjalnosti na gibalnem področju, vključevanje v okolje in vzpodbujanje komunikacije, sproščanje napetosti, razbremenitev in sprostitvev, čustveno in razumsko dojetanje športa, navajanje na samoodločanje, aktivno preživljanje prostega časa ob športno – rekreativnih dejavnostih in sodelovanje in tekmovanje na športnih prireditvah (Srebot, 2004).

5. PREHRANA IN ZDRAVJE

Zdrava prehrana in primerna športna aktivnost sta pomembni sestavini, ki sestavljata zdravo življenje. Hrana zagotavlja energijo za vzdrževanje telesne temperature in človekove aktivnosti, hkrati omogoča normalno rast in razvoj ter obnovo organizma. V današnjem času dobiva prehrana vedno pomembnejše mesto v skrbi za zdravje in zdrava prehrana je temelj zdravega načina življenja. Tako kot pomanjkanje hrane pa tudi preobilica hrane škodljivo vpliva na zdravje. V razvitejših deželah glavna zdravstvena problematika izvira iz preobilice hrane, zato so tako imenovane civilizacijske bolezni v veliki meri posledica neprimerne prehrane (Dervišević, 2009).

Zdravo prehrano označujejo različne značilnosti:

- raznolikost, uravnoteženost hrane,
- zdravstvena neoporečnost hrane,
- varovalni učinek pred nastankom in razvojem bolezni (Dervišević, 2009).

V prehranskih piramidah so živila razporejena v šest skupin. Priporočeno število enot za posamezno vrsto živil služi kot vodilo za sestavo jedilnika, zato je ta piramida odlično vodilo k zdravim prehranjevalnim navadam (Dervišević, 2009).

Skupine živil iz prehranske piramide:

- žita in izdelki iz žita,
- sadje in zelenjava,
- mleko in mlečni izdelki,
- meso, mesni izdelki, ribe,
- živila z veliko maščob in sladkorja – maščobe, olja, sladkarije (Dervišević, 2009).

Stanje prehranjenosti najlažje opredelimo z indeksom telesne mase- ITM (Body mass index – BMI). Ta izraža razmerje med dejansko telesno maso v kilogramih in kvadratom telesne višine v m². Zdravje in dobro psihično in telesno sposobnost naj bi zagotavljala optimalna

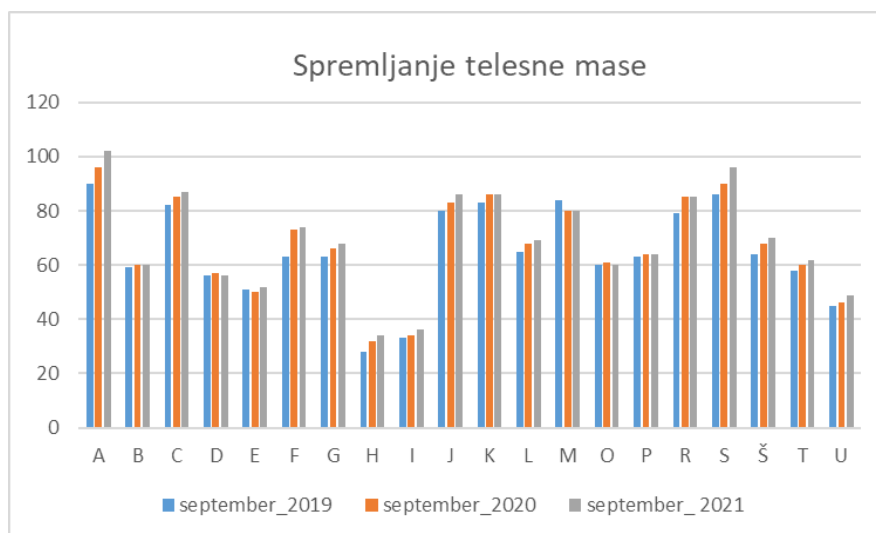
hranjenost. Ta se ugotavlja na več načinov, z upoštevanjem ali brez upoštevanja konstitucijskih posebnosti. Aktualno telesno maso in stanje prehranjenosti najlažje opredelimo z indeksom telesne mase (Dervišević, 2009).

Enačba za izračun indeksa telesne mase je razmerje med telesno težo, izraženo v kilogramih in kvadratom telesne višine, izražene v metrih. Ocena telesne mase, glede na vrednost indeksa telesne mase:

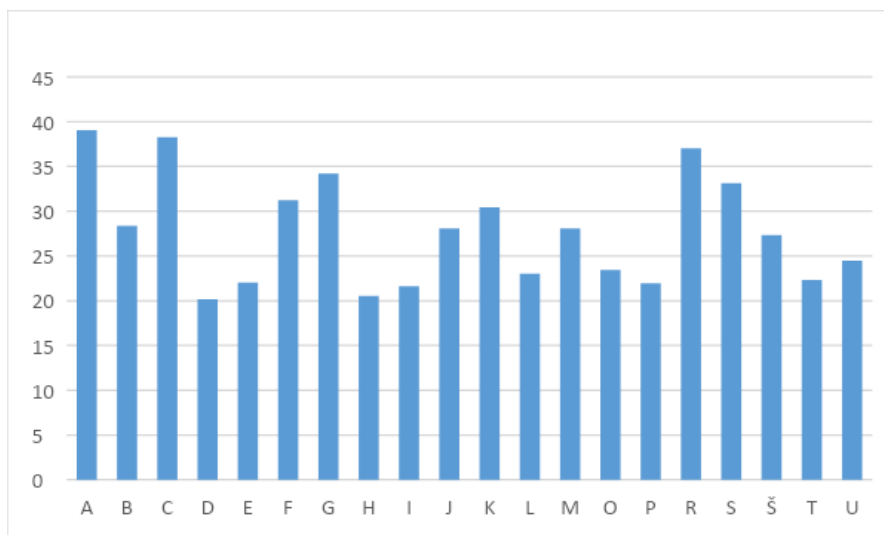
- ITM pod 18,5 : podhranjenost,
- ITM med 18,5 in 24,9: normalna telesna teža,
- ITM med 25 in 29,9: povečana telesna teža,
- ITM nad 30: debelost,
- ITM nas 35: bolezenska debelost (Dervišević, 2009).

6. REZULTATI

Pri 11 učencih se telesna masa iz leta v leto nadpovprečno zvišuje (Graf 1). Indeksi telesne mase vseh udeležencev v raziskavi izračunani marca 2022 so se gibali med 20 in 39 (Graf 2). Rezultati, ki sem jih dobila, kažejo da je 11 od 20 učencev pretežkih in vsako leto pridobivajo nadpovprečno veliko kilogramov. Le 9 učencev je imelo ustrezno telesno maso, kar pomeni indeks telesne mase od 20 do 24,9.



GRAF 1: Spremljanje telesne mase.



GRAF 2: Indeks telesne mase.

Anketni vprašalnik je pokazal, da gredo le redki učenci v popoldanskem času na sprehod. V popoldansko športno aktivnost, pa je vključen le en anketiranec (Graf 4). Ugotovila sem, da je edina aktivnost učencev telovadba v šoli pri predmetih »gibanje in športna vzgoja« ter »šport in rekreacija.«

Zanimiv je tudi podatek, da vsi anketiranci v popoldanskem času pojedjo vsaj še 2 obroka (Graf 3) ali več. 13 anketirancev v popoldanskem času poje dva obroka, 7 anketirancev pa poje tri obroke. Vsi anketiranci pa so označili, da vsaj dvakrat na teden posežejo po vsaj enem nezdravem obroku.



GRAF 3: Število obrokov.



GRAF 4: Popoldanska športna aktivnost.

7. SKLEP

Več kot polovica anketiranih učencev v posebnem programu vzgoje in izobraževanja, ki se šolajo na naši šoli, ima prekomerno telesno maso. Njihova telesa masa je previsoka glede na njihovo telesno višino. Učenci v popoldanskem času večinoma niso aktivni, niti ne hodijo na sprehode, saj večino časa presedijo. Učenci zaradi različnih vzrokov niso vključeni v popoldanske športno rekreacijske aktivnosti, zato niso gibalno aktivni. V povprečju učenci popoldne pojedjo vsaj še dva obroka. Premalo gibalne aktivnosti in nezdrava prehrana pa povzročata prekomerno telesno maso. Da bi povečali gibalne aktivnosti učencev, na šoli iščemo načine za vključitev učencev v vsaj eno gibalno dejavnost v popoldanskem času. V šoli učencem v oddelkih podaljšanega bivanja nudimo različne gibalne aktivnosti. Z zavedanjem o prekomerni telesni masi lahko veliko naredimo na preventivi in tako v prihodnje načrtujemo več gibanja v pedagoških urah, kjer je to mogoče. S predavanji o zdravi prehrani pa lahko staršem posredujemo informacije o številu in kvaliteti obrokov, ki naj bi jih učenci pojedli popoldne in zvečer. S sodelovanjem šole in staršev lahko dosežemo cilje, ki bodo vplivali na bolj kakovostno življenje naših učencev.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Dervišević, E. in Vidmar, J. (2009). Vodič športne prehrane. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- [2] Grubešič, S. (2014). Posebni program vzgoje in izobraževanja. Ljubljana: Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport: Zavod RS za šolstvo. Pridobljeno s spletne strani: https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Izobrazevanje-otrok-s-posebnimi-potrebami/OS/Posebni-program-vzgoje-in-izobrazevanja/Posebni_program_vzgoje_in_izob.pdf
- [3] Srebod, I. (2004). Učni načrt za področje gibanje in športna vzgoja. Pridobljeno s: https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Izobrazevanje-otrok-s-posebnimi-potrebami/OS/Posebni-program-vzgoje-in-izobrazevanja/5.-stopnja/gibanje_in_sportna_vzgoja-nadaljev2.pdf
- [4] Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami /ZUOPP/ (2013). Uradni list RS, št. 58/11(1. 9. 2013).

IZZIV

POVZETEK

Mnogo staršev ne ve, da z dopuščanjem nekaterih aktivnosti onemogočajo pravilen razvoj svojih otrok. Prekomerno gledanje televizije, igranje videoigric, pomanjkanje grafomotoričnih dejavnosti ter fizična neaktivnost škodujejo razvoju otrokovih bioloških potencialov. Gibanje pozitivno vpliva na zdravje, čustveno in socialno delovanje posameznika. Vse več raziskav kaže, da gibanje pomembno vpliva tudi na učenje, saj spodbuja učni proces in kognitivne procese. Zato je zelo zaželeno, da učitelji spodbujajo učence k čim več gibalnim aktivnostim, ki ne le pripomorejo k razvoju motoričnih sposobnosti in spretnosti učenca, temveč tudi vplivajo na njegova čustvena, socialna in kognitivna področja. Na vključevanje gibalnih aktivnosti v učni proces pomembno vpliva učiteljevo stališče o pomenu gibanja. S tem namenom smo z učenci 9. razreda na urah oddelčne skupnosti govorili o pomenu gibanja in izvedli anketo/vprašalnik, koliko časa tedensko namenijo gibanju v popoldanskem času. Ker je bil čas na tedenski ravni povprečno manj kot ena ura, smo se dogovorili, da sprejmejo izziv in za čas, ki ga namenijo televiziji, videoigricam, računalniku, potem dvojni čas preživijo gibalno aktivni – ali skačejo s kolesnico, tečejo v naravi ali igrajo košarko s prijatelji. Izziv se nadaljuje tudi po koncu skupne preizkušnje, vendar so učenci že sedaj bolj zadovoljni s svojo disciplino, vidnimi rezultati na telesu ter koncentracijo v šoli. Učenci so se ocenjevali sami – glede na počutje tistega dne, ko so bili gibalno aktivni, in pa tudi na tisti dan, ko niso uspeli biti gibalno aktivni. Podatke so zbirali in zapisovali v tabelo vsak dan sproti. V šoli so učenci z izzivom motivirali še nekaj prijateljev iz sosednjih razredov in učiteljev, ki so prav tako sprejeli izziv. Učenci razmišljajo o načrtnem širjenju izziva po ostalih oddelkih na šoli.

KLJUČNE BESEDE: gibalna aktivnost, učenci, izziv, motivacija.

CHALLENGE

ABSTRACT

Many parents do not know that by allowing certain activities prevents their children from developing correctly. Excessive watching of TV, playing video games, lack of graphomotor activities, and overall physical inactivity, damage and reduce the development of individual biological potentials. Physical activity has a positive impact on health, emotional and social functioning of the individual. More and more research show that movement also has a significant impact on learning, as it promotes the learning process and cognitive processes, so it is highly desirable for teachers to encourage pupils to do as many movement activities as possible. Such activities develop not only the learner's motor skills, but also affect their emotional, social and cognitive areas. Integration of physical activities into the learning process is significantly influenced by the teacher's position on the importance of movement. To this end, we agreed with the students of the 9th grade to accept the challenge and for the time they devote to watching television, playing video games, using a computer, they then spend double the time by being physically active – whether jumping rope, running outside or playing basketball with friends. The challenge is still in progress, but students are already happier with their self-discipline, physical appearance, and concentration at school. They themselves have come to realize that they are more content and motivated. The students assessed themselves according to their well-being after the day they were physically active and also after the day they were unable to be physically active. The data was collected and recorded in a table every day. At school, students motivated a few more friends from neighboring classes and teachers who had also accepted the challenge, and were considering extending the challenge to other departments at school.

KEYWORDS: physical activity, students, challenge, motivation.

1. UVOD

Učitelji lahko veliko postorimo v smeri vpeljevanja gibanja v svojo pedagoško prakso. Zavedati se moramo, da otrokom s tem koristimo na vseh področjih življenja. Minute, ki jih bomo tudi pri razrednih urah namenili gibanju svojih učencev, se bodo obrestovale. Otrokove možgane bomo pripravili na učenje, ki bo zaradi tega lažje in bolj učinkovito. Postavili bomo osnovne temelje za pomen gibalne aktivnosti, na katerih bodo lahko gradili celo življenje.

Današnji način življenja otrokom onemogoča marsikatero gibalno izkušnjo, ki je bila še nedolgo nazaj samoumevna. Zavedati se moramo, kako zelo pomembno je gibanje za človekov razvoj. Rezultati pomanjkanja gibanja se kažejo na razvoju otrokovih možganov, ki niso kos zahtevam, pred katere jih postavlja izobraževalni sistem. Področja, ki so se nekdaj razvila po naravni poti in skoraj samoumevno, so danes postala sive točke, ki onemogočajo otrokov napredek v znanju in kvaliteti življenja.

Učenci s posebnimi potrebami se v šolskem okolju zaradi preobremenjenosti pogosto srečujejo s frustracijami, ki lahko povzročajo stisko in napetost. Kadar ima učenec težave tudi z interakcijo z okoljem, s komunikacijo in socialnimi odnosi, se ta poveča in lahko vodi v anksioznost. Napetost v učencu zavira njegov raziskovalni čut, igrivost in zmožnost ustvarjalnega izražanja. Takšen učenec nima motivacije za delo in pridobivanje novih ustreznih socialnih veščin. Na zahteve okolja se lahko začne odzivati opozicionalno ali celo agresivno. Učenci se zapirajo v svoj svet, največkrat bežijo pred zaslone, v računalniške igrice. Posledično je manj gibalne aktivnosti, v telesu se začne kopičiti maščoba, mišice atrofirajo in učenec nima samozavesti, ima slabo samopodobo, se ne sprejema in se znajde v začaranem krogu.

Razredne ure lahko učitelji namenijo tudi spodbujanju gibalne aktivnosti, saj gibanje pozitivno vpliva na zdravje ter čustveno in socialno delovanje posameznika. Vse več raziskav kaže, da pomembno vpliva tudi na učenje, saj spodbuja učni proces in kognitivne procese, zato je zelo zaželeno, da učitelji spodbujajo učence k čim več gibalnim aktivnostim, ki pripomorejo k razvoju motoričnih sposobnosti oz. spretnosti učenca, vplivajo pa tudi na njegova čustvena, socialna in kognitivna področja.

2. OPIS UČENCEV V ODDELKU

V razredu je osem učencev (tri deklice in pet dečkov). Vsi s svojimi primanjkljaji, nekateri z blažjimi (govorno-jezikovne motnje, dolgotrajno bolni otroci), drugi z avtistično motnjo, ki na svoj način hromi in krha odnose v razredu ter deček s Tourettovim sindromom, ki je spet popolnoma poseben izziv za celoten razred, tukaj mislimo tako na učitelje kot na učence.

a) Motnja avtističnega spektra (MAS)

Vedeti moramo, da niti dva otroka nista enaka, četudi imata oba motnjo avtističnega spektra. Vendar ne glede na različne značilnosti ima vsak otrok z motnjo avtističnega spektra naslednje skupne značilnosti: slabše socialne zmožnosti, slabše govorne in komunikacijske značilnosti, omejene interese in ponavljajoče aktivnosti [1].

b) Tourettov sindrom (TS)

Tourettov sindrom (TS) je nevrološka motnja, za katero so značilni nenadzorovani, nehoteni, ponavljajoči se, nenadni gibi in glasovi, ki jih imenujemo tiki. V nekaterih redkih in težjih primerih lahko ti tiki vključujejo tudi neprimerne besede ali fraze. Osebe s tiki lahko le za kratek čas nadzorujejo svoje tike. Če gre za situacije, ko želijo tike zadržati (nastop, šola), bodo tiki ob sprostitvi (prihodu domov) izbruhnili v vsej svoji veličini. Zadrževanje tika lahko primerjamo z zadrževanjem kihanja, ki ga težko zadržimo dalj časa. Sčasoma pride do točke, ko tik »uide« nadzoru. Tiki se poslabšajo v stresnih situacijah in izboljšajo, če je oseba vključena v dejavnost, ki ji je všeč in se v njej dobro počuti [2].

3. POMEN GIBANJA

Z gibalno aktivnostjo pozitivno vplivamo na svoje zdravje, tako telesno kot duševno, in na kvaliteto svojega življenja. Redna telesna aktivnost krepi mišice, zdravje kosti, naš imunski sistem, izboljšuje spanec, zmanjšuje stres in depresijo ter ob ustrezni zdravi prehrani pripomore k preprečevanju pojava debelosti oziroma prekomerne telesne teže ter nabiranju maščob v telesu [3].

Gibalna aktivnost je ena osnovnih otrokovih potreb. Ne samo da gibanje otrokom nudi zadovoljstvo in pripomore k zdravemu telesnemu in duševnemu razvoju, temveč tudi pomembno vpliva na njihovo učenje. Razne raziskave so pokazale, da imajo otroci, ki so dovolj telesno aktivni, boljšo sposobnost koncentracije, lažje sledijo pouku in si lažje zapomnijo novo učno snov ter posledično za šolsko delo porabijo manj časa kot drugi otroci. Zaradi današnjega načina življenja je človek vse manj telesno aktiven. Prav tako je z otroki, ki jih je izjemno razvita sodobna tehnologija in njena dostopnost v današnjem času v glavnem prikovala na stole. Sedijo v šolskih klopih pri pouku in doma pri pisanju domače naloge in učenju, ki v tem času zlasti od starejših osnovnošolcev ter srednješolcev terja nezanemarljiv del njihovega prostega časa, saj je šolsko znanje zahtevnejše kot v preteklosti. Preostali del prostega časa pa pretežno preživijo sede pred televizijo, računalnikom ali tablico in telefonom. Za nameček pa, namesto da bi šli v šolo peš, s skirojem ali kolesom, svoj čas sedenja podaljšajo s sedenjem v avtomobilu ali na avtobusu pri prevozu do šole in nazaj [4]. Da bi preprečili ali vsaj omilili takšen način preživljanja dni in statične oziroma sedeče aktivnosti otrok zamenjali z dinamičnimi oziroma gibalnimi, moramo začeti otroke usmerjati v to že v zgodnjem otroštvu. Če otrok razvije zdrav življenjski slog že takrat, mu bo sledil tudi pozneje v življenju. Za zagotavljanje večje telesne aktivnosti otrok je na voljo več obšolskih dejavnosti, ki so večinoma plačljive, zahtevajo ustrezne pripomočke in opremo ter reden prevoz otrok za obiskovanje teh dejavnosti. Vsi otroci in njihovi starši si tega finančno ne morejo privoščiti. Prav tako imajo pri tem prednost otroci v mestih in večjih krajevnih središčih, saj je tam ponudba pestra. Na podeželju se ponudba teh dejavnosti precej okrni in je omejena na gasilska, kulturna in športna krajevna društva, ki večinoma organizirajo aktivnosti za odrasle. Po smernicah Svetovne zdravstvene organizacije bi se morali otroci gibati vsaj 60 minut na dan vse dni v tednu, pri čemer naj bi večino dnevnega gibanja predstavljale aerobne aktivnosti, vsaj trikrat na teden pa bi otroci morali izvajati tudi vaje za moč in gibljivost [5].

4. IZZIV

Izzvati; pomen besede po Slovarju Slovenskega knjižnega jezika je [6]:

1. z ravnanjem, govorjenjem namenoma povzročiti, da kdo reagira drugače kot v normalnih okoliščinah: izzvali so ga, pa se je moral braniti/izzvati koga na boj / izzvati koga k debati, polemiki,

2. biti neposredni vzrok, razlog, da se kaj pojavi, nastane: njegove izjave so izzvale jezo, odpor; odločitev vlade je izzvala demonstracije, proteste; udarec je izzval ostro bolečino/izzvati prepir, pretep//povzročiti, da se kaj pojavi, nastane: ljudje velikokrat sami izzovejo nesrečo/s svojim pripovedovanjem je želela izzvati sočustvovanje, vzbuditi.

Tudi na urah oddelčne skupnosti lahko učitelji učence naučijo marsikaj, kar jim bo pomagalo in prav prišlo v življenju samem. Torej jih izzovejo, da se odzovejo drugače, kot bi se sicer. Učenci potrebujejo nekoga, ki jih usmerja, učitelje, ki skrbijo za njih in jih vodijo. Tako ne urah oddelčne skupnosti pogovor teče ponavadi o problemih, o neopravičenih in opravičenih urah, o ocenah, neprimernem vedenju, vedenjskih izbruhih. Nanese pa tudi na pogovor o prehrani, pomembnih dejstvih, o kalorijah vnosa s hrano in porabljenih kalorijah in kam to vodi. O zdravem življenjskem slogu, kaj pomeni zdrav duh v zdravem telesu ipd. Tako lahko pridejo učenci do zaključka, da si želijo več gibalne aktivnosti, da želijo več časa nameniti zdravju, vendar da poleg šolskih obveznosti ne utegnejo misliti še na to. Kaj lahko kot učitelji naredimo, da jim pomagamo?

Pogledali smo, kaj počnejo učenci, ko pridejo iz šole. Vsak učenec si je cel teden (do naslednje ure oddelčne skupnosti) zapisoval, kaj počne po šoli v času, ki ga ima pred spanjem. Po enem tednu smo ugotovili, da večino časa namenijo socialnim omrežjem, igricam in televiziji. Potem so sami prišli do spoznanja, da je to res preveč, ampak da si ne morejo pomagati.

Tako se je porodila ideja za izziv – toliko časa, kot preživijo ob prej omenjenimi sodobnimi tehnologijami, dvakrat toliko časa potem poskrbijo, da so gibalno aktivni. Prav tako tudi razredničarka omenjenega oddelka.

Razredničarka je pripravila list s tabelo za motivacijo, kamor so vpisovali, koliko časa so tekom dneva namenili spanju, šoli, šolskim obveznostim, sodobni tehnologiji, gibalni aktivnosti ter na koncu označili z emotikonom, kako so bili zadovoljni.

Učenci so izziv sprejeli, vendar so ugotovili, da niti približno ni bil lahek. Da jim je zmanjkovalo časa, ker so bili predolgo pred zaslonom. Tri ure pred ekranom na primer pomeni šest ur gibalne aktivnosti. Kar je res veliko. Torej so prišli do spoznanja, da je optimalno pol ure do ena ura pred sodobnimi tehnologijami, saj jim le tako ne zmanjka časa za gibalno aktivnost in šolsko delo. Vikendi so vseeno malo drugače, ob vikendih so si lahko privoščili tudi več časa za sodobnimi tehnologijami, vendar so ugotovili, da so bolj zadovoljni in notranje mirni po fizični aktivnosti kot po igrici ali filmu, da jih le-ti pogosto puščajo še bolj nemirne in nestrpne.

Seveda so učenci imeli tudi boljše in slabše dni, vendar izkušnja, ki so jo pridobili, je pozitivna. Naj omenimo, da smo s tem izzivom spodbudili tudi ostale sovrstnike ter učitelje in se jih je kar nekaj izven razreda prav tako lotilo izziva.

TABELA 1: Primer tabele, kamor so učenci vpisovali svoje aktivnosti v urah.

Dan	Št. ur spanja	Čas v šoli	Čas za šolsko delo	Čas za sodobnimi tehnologijami v urah	Gibalna aktivnost v urah	Počutje
16.5.2022	7,5	6,5	1	1h	2	😊
17.5.2022	8	6,5	0,5	2	0	😞
18.5.2022	8,5	6,5	1,5	0,5	1	😊
19.5.2022	8	7	2	1	2	😊
20.5.2022	8	6,5	0	4	0	😞
21.5.2022	10,5	0	3	3	2	😊
22.5.2022	10	0	1	3,5	5	😊

5. SKLEP

Ali bodo otroci dovolj gibalno aktivni in razvili zdrav življenjski slog, je pretežno odvisno od odraslih, ki jih obkrožajo. Ne samo staršev, tudi vzgojiteljev in učiteljev, ki imajo v današnjem času zaradi daljše dnevne prisotnosti otrok v šoli pri tem vse večjo vlogo. Zavedati se moramo tudi, da je šola nekaterim učencem edini vir gibalno spodbudnega okolja. Kot učitelji se potrudimo, da jim v šoli nudimo okolje, ki bo v njih spodbudilo potrebo in predvsem željo po telesni aktivnosti, in jih tako usmerimo v način življenja, s katerim si bodo zgradili močno in zdravo telo ter osebnost. Ob tem seveda bodimo učencem vzor in ta izziv skupaj z učenci tudi sami aktivno izvajamo. Z vsem tem bomo pomembno pripomogli k zdravemu razvoju učencev in, upajmo, navdušili za gibanje tudi tiste učence, ki se še vztrajno izogibajo gibalni aktivnosti. Potrudimo se in pomagajmo jim izoblikovati se v telesno, umsko in duhovno zdrave odrasle ljudi.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Hunbury, M. (2015). *Educating Pupils with Autistic Spectrum Disorders. A practical guide.* London. Thousands Oaks, New delhi: Paul Chapman Publishing.
- [2] Hartman, M. (2017). *Tiki pri otrocih in mladostnikih.* Pridobljeno s: https://www.siclj.si/wp-content/uploads/2017/08/svetovalna_sluzba-priporocila_tiki-tourett-17.pdf.
- [3] Grilc, S. (2005). *Povezanost med ucnim uspehom in športnimi interesnimi dejavnostmi uencev in ucnk na osnovni šoli [Diplomsko delo].* Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.
- [4] Štemberger, V. (2004). *Otroci in gibanje: pomen gibanja in dejavnega življenjskega sloga za zdravje otrok.* *Za srce*, 13(3), 24.
- [5] World Health Organization. (b. d.). *Physical activity and young people.*
- [6] Slovar Slovenskega knjižnega jezika, pridobljeno 18.10.2022 s: <https://www.fran.si/iskanje?FilteredDictionaryIds=130&View=1&Query=izzvati>.

ŠPORTNI IZZIVI RAZREDNE UČITELJICE V ČASU POUKA NA DALJAVO

POVZETEK

Redna telesna dejavnost je pomemben gradnik zdravja že v obdobju otroštva in mladostništva. Pri otrocih in mladostnikih ugodno vpliva na učno uspešnost in izvajanje dnevnih nalog, krepi njihovo psihično odpornost, izboljša telesno pripravljenost in zdravje. Na Osnovni šoli Draga Kobala Maribor ob rednih urah športa izvajamo številne obogatitvene športne dejavnosti: Hura, prosti čas, RaP – razširjeni program s široko paleto športnih dejavnosti, namen katerih je, da vsakemu učencu omogočimo osebni razvoj, usklajen z njegovimi pričakovanji, zmožnostmi, interesi, talenti in potrebami. Z načelom odprtosti, fleksibilnosti, z načelom povezovanja, sodelovanja, uresničevanja potreb in interesov učencev zagotavljamo smiselno izrabo njihovega prostega časa ter razvoj zdravega življenjskega sloga. V prispevku predstavljam metode, oblike, načine dela pri športu z učenci 1. vzgojno-izobraževalnega obdobja v času pouka na daljavo. Rezultati obdelave podatkov športno-vzgojnega kartona za triletno obdobje - generacija mojih učencev 2019-2022 kažejo, da med učenci ni drastičnega povečanja telesne teže, njihovo fizično zdravje je zelo dobro. Pri pouku športa na daljavo sem se vedno trudila biti inovativna - nenavadne, nevsakdanje, vendar smiselne in življenjske športne dejavnosti. Gimnastične vaje na tisoč in en način: ob glasbi, s predmeti iz domačega okolja, s predmeti iz narave, z najljubšo igraro, narava - najboljša in najcenejša telovadnica: poligon v naravi – v gozdu, preskakovanje naravnih ovir, samostojno gibalno raziskovanje okolice, učitelji in starši – dober športni vzgled. To je moj doprinos k boljšemu počutju otrok v času pouka na daljavo, doprinos k fizičnemu zdravju otrok, ki je nujen predpogoj za njihov optimalen razvoj.

KLJUČNE BESEDE: šport, zdravje, pouk na daljavo, 1. vzgojno-izobraževalno obdobje, športno-vzgojni karton.

SPORTS CHALLENGES OF A CLASSROOM TEACHER DURING DISTANCE LEARNING

ABSTRACT

Regular physical activity is an important cornerstone of health already in childhood and adolescence. In children and adolescents, it has a beneficial effect on academic success and the performance of daily tasks strengthens their psychological resistance, improves physical condition and health. At Drago Kobal Elementary School Maribor, during regular sports lessons, we carry out many enrichment sports activities: Hurrah, free time (Hura, prosti čas), RaP - an extended programme with a wide range of sports activities, the purpose of which is to enable each pupil's personal development, coordinated with his expectations, abilities, interests, talents and needs. With the principle of openness, flexibility, with the principle of connection, cooperation, realization of pupils' needs and interests, we ensure the meaningful use of their free time and the development of a healthy lifestyle. In the paper, I present methods, forms, ways of working in sports with pupils of the first educational period during distance learning. The results of the data processing of the sports educational chart for a three-year period - the generation of my students 2019-2022 - show that there is no drastic increase in body weight among the students, their physical health is very good. I have always tried to be innovative when teaching sports remotely - with unusual, extraordinary, but meaningful and vital sports activities. Gymnastics exercises in a thousand and one ways: with music, with objects from the home environment, with objects from nature, with a favourite toy, in nature - the best and the cheapest gym: training ground in nature - in the forest, jumping over natural obstacles, independent movement exploration of the surroundings, teachers and parents - good role models. This is my contribution to the children's better well-being during distance learning, a contribution to the children's physical health, which is an essential prerequisite for their optimal development.

KEYWORDS: sport, health, distance learning, first educational period, sports educational chart.

1. UVOD

"Vse naše sanje se lahko uresničijo, če le imamo pogum, da jim sledimo." Walt Disney.

Pri otrocih ni majhnih korakov. Vse, kar storijo in naredijo, so velike stvari. Predvsem srca imajo večja kot mi – odrasli. Vanje spravijo vse, kar vidijo in vse, česar se zavedajo, predvsem pa vse ljudi, ki so okoli njih. Če znamo opazovati, vidimo, da niti dva nista enaka. Čeprav so si vsi podobni, ima vsak svoje posebnosti in vsak nas obsije s svojo toploto. Tudi moja generacija učenk in učencev 2019/2022 je bila nekaj posebnega, edinstvenega, enkratnega, neponovljivega. Vsak izmed njih je imel različne sposobnosti, zato so bila različna tudi njihova izhodišča za uspešno učenje. Naše mogočne korake na poti učenosti smo pričeli septembra 2019 in kot prvošolci zelo hitro sledili motu Walta Disneya: Razmišljaj. Verjemi. Sanjaj. Drzni si. Vedno in povsod smo delili lepe misli, dobro voljo, sočutje in prijateljstvo. Preko otroške kreativnosti smo podarjali del sebe. Korak za korakom smo gradili svoje sanje. Uresničevali smo jih in verjeli, da to počnemo za vse življenje. In potem marec 2020 v naše začrtane, utečene poti poseže z nenavadno preizkušnjo – s poukom, s šolanjem na daljavo. Pouk na daljavo je za učence razredne stopnje posebna okoliščina. Učenci, ki komaj vstopajo v šolski sistem in šele pridobivajo ter razvijajo temeljno znanje in veščine, npr. govorjenje, poslušanje, branje, pisanje, se morajo navaditi še na obvladovanje osnovnih digitalnih veščin, nove kanale učenja in drugačen stik z učitelji. [1] Kot učiteljica razrednega pouka sem prepričana, da je bil ta nepričakovani življenjski izziv, preizkušnja ena težjih lekcij v življenju mojih takratnih prvošolcev, drugošolcev ter tretješolcev. Dodobra nas je zaznamovala in nas tudi oblikovala in odkrivala našo osebnost. Samo od nas je bilo odvisno, kako smo se odzvali. Samo močni in tisti, ki jim pravimo zmagovalci, skozi preizkušnje spoznavajo nove priložnosti. Mi smo bili zagotovo med njimi.

2. IZVAJANJE POUKA NA DALJAVO NA RAZREDNI STOPNJI – SPLOŠNO

Poleg tehničnega vidika so pri izvajanju pouka na daljavo z mlajšimi učenci ključne tri faze:

1. Vzpostavljanje stika med učiteljem in učenci.
2. Razvijanje rutine pouka na daljavo.
3. Izvajanje dejavnosti za uresničevanje ciljev ter ohranjanje kontinuitete učenja. [2]

Tehnična izvedba pouka na daljavo je z mojimi učenci potekala preko razredne spletne učilnice brez vstopnega gesla ter ZOOM videokonferenčnega kanala v začetku dneva z vsemi učenci, s posameznimi učenci ali s posameznimi skupinami učencev. (Slika 1)



SLIKA1: Na ZOOM videokonferenčnem kanalu.

V izbranem okolju smo vzpostavili rutino z jutranjim krogom (vsi učenci in jaz - razredničarka, učiteljica podaljšanega bivanja in glede na urnik učiteljica prvega tujega jezika – angleščina) z napovedjo dnevnega namena učenja, s podajanjem navodil za delo in s preverjanjem razumevanja navodil. Učenci in starši so vedno vedeli, na kakšen način se lahko obrnejo na učitelje oddelka. Povratna informacija o opravljenih dejavnosti je dnevno potekala po vpeljanih komunikacijskih kanalih s starši (preko e-pošte staršev, Komunikacija – eAsistent), po potrebi tudi preko zaključnega dnevnega videokonferenčnega srečanja. V drugem in tretjem razredu so se starši z namenom pomoči drug drugemu povezali v skupino preko socialnega omrežja (Messenger). Ker vsi starši niso bili doma ali na voljo otroku, nekateri so delali na daljavo, nekateri otroci niso bili v varstvu doma, se pouk ni izvajal po urniku, ampak v časovno krajši obliki z vsakodnevnimi gibalnimi dejavnostmi. Dolžino dejavnosti sem vedno prilagajala bioritmu svojega oddelka, njihovi starostni stopnji. Posebno pozornost sem namenjala izbiri gradiv za aktivnosti učencev. Vedno so bile pripravljene tako, da so jih lahko učenci samostojno opravili, brez pomoči odrasle osebe, kajti pouk na daljavo je namenjen samostojnemu delu učenca, vloga staršev pa je le v občasni podpori učencu, ko in če jo potrebuje. Izbirala sem za učence smiselne in življenjske dejavnosti, ponujala izbirnost v dejavnostih, upoštevala njihove interese. V jutranjem videokonferenčnem pouku sem sprejemala pobude otrok za zanimive in raznolike aktivnosti: potrebo po gibanju (veliko dejavnosti smo usmerjali na prosto), potrebo po umetniškem izražanju, ustvarjalnosti in prosti igri z otrokovimi igračkami. Dejavnosti niso bile usmerjene samo v sedeče delo učenca, pač pa sem upoštevala potrebe otrokove razvojne stopnje: gibanje, dialog, menjava dejavnosti, izbirnost, stik in komunikacija z vrstniki. Zaradi ničelnega stika z vrstniki v živo je tudi delo preko videokonferenc na učence delovalo izredno motivacijsko, ker smo se s tem načinom dela nekako najbolj približali dinamiki šolske učilnice: skupina je skupaj, vidijo in slišijo drug drugega, vsak lahko izrazi svoje mnenje in prisoten je učitelj s sprotno povratno informacijo in nežnimi spodbudami. Posebno pozornost sem vedno namenila načrtovanju dejavnosti, v katerih so učenci imeli priložnost sodelovati z vrstniki. Učencem sem omogočala, da so se pogovarjali o možnih rešitvah problemov. Zaposlovala sem jih z aktivnostmi, ki so jih razbremenile in so jih opravljali z navdušenjem in visoko motiviranostjo (didaktične igre, interaktivne vaje v spletni učilnici - Igrifikacija (kviz, spomin, spominske kartice), vnaprej pripravljene posnetki – Arnes Splet portal). Dejavnosti sem načrtovala na različnih ravneh zahtevnosti. S količino dejavnosti sem skrbela za ustrezno obremenitev učencev. Na prvem mestu je bila skrb za diferenciacijo (izbirnost, samostojnost, razlike med učenci, specifične skupine učencev - priseljenci, učenci s posebnimi potrebami, Romi, nadarjeni ...) in individualni napredek v učenju posameznika. Če so učenci in starši navajeni nekega že ustaljenega dela iz šolske učilnice, pri katerem so učenci uspešni,

zadovoljni, motivirani za delo, so posledično zadovoljni tudi starši, jim s skupnimi močmi z učiteljem ustaljenega načina šolskega dela ni težko prenesti v domače okolje in s tem ohranjati kontinuiteto učnega procesa.

3. ŠPORTNI IZZIVI RAZREDNE UČITELJICE V ČASU POUKA NA DALJAVO

Ker je učenje na daljavo močno povezano z delom v digitalnem, spletnem okolju in posledično praviloma z manjšo fizično aktivnostjo, učitelji v izobraževanje uvajajo krajše gibalne aktivnosti (v odmorih, med izvajanjem dejavnosti) in na splošno učence usmerjajo v čim več gibanja. [3]

Pozitivna miselnost in zavedanje naše šole, da je šport najpomembnejši gradnik zdravja, ki vpliva na učno uspešnost, krepi psihično odpornost in izboljšuje telesno pripravljenost je podkrepljena z izvajanjem številnih obogatitvenih športnih dejavnosti: Hura, prosti čas, RaP – razširjeni program s široko paleto športnih dejavnosti, namen katerih je, da vsakemu učencu omogočimo osebni razvoj, usklajen z njegovimi pričakovanji, zmožnostmi, interesi, talenti in potrebami. Podobnemu, situaciji prilagojenemu vzorcu sem sledila tudi v času šolanja na daljavo. Da bom pri pouku športa na daljavo morala biti še posebej inovativna, sem spoznala takoj po zaprtju šolskih vrat.

Prvi korak pri doseganju cilja je bil tehnične narave. V razredni spletni učilnici brez vstopnega gesla so učenci pod zavihkom GIBALNICA vstopali v svet zanimivih gibalnih dejavnosti. Zavihek je bil ustvarjen v sodelovanju razredničarke, druge strokovne delavke v oddelku (v 1. razredu) in učiteljev v oddelku podaljšanega bivanja.

Splošni, praktični del izvajanja športa – program vadbe na daljavo sem učencem in staršem predstavila na enem izmed prvih skupnih videokonferenčnih srečanj. Dogovorili smo se, da je pri izvajanju športa na daljavo zelo pomembno, da so učenci samodisciplinirani, saj so v največji meri sami odgovorni za lastno zdravje. Redno gibanje je za telo enako pomembno kot vsakodnevna uravnotežena prehrana. Učenci, starši in razredničarka smo zastavili skupni cilj: napredek učencev na vseh nivojih razvoja, tako na fizičnem kot učnem. Starše sem pozvala, da svojim otrokom tudi v času izolacije omogočijo čim več kakovostnega gibanja. Za zdrav psihofizični razvoj otrok je zelo pomembno, da so redno, dovolj pogosto in dovolj intenzivno gibalno dejavni, pri čemer se naj zadihajo in preznojijo. Tako se bodo zagotovo bolje počutili in imeli manj učnih in vedenjskih težav. Ker vzgajamo z zgledom, sem starše nagovorila, naj bodo zgled svojim otrokom. (Slika 2)



SLIKA 2: Učenka z očetom in mlajšo sestrico na šolski tekalni stezi.

Prvine zdravega življenjskega sloga vključujejo nekaj res zelo preprostih, a pomembnih dejavnikov: dovolj primerne gibanja, kakovostnega spanja in seveda pozitivne naravnosti, ki prežene slabo voljo in stres, čim manj sedenja, predvsem pred zasloni ter uravnotežena, kakovostna in redna prehrana. Če starši, učitelji in vzgojitelji spoštujemo te nasvete, nas spontano posnemajo tudi otroci.

Učence sem pozvala: »Ker boste pri učenju na daljavo obremenjeni z vsebinami pri ostalih učnih predmetih in boste večino časa sedeli, je gibanje idealna protiutež. Vsak dan si oglejte in izvedite gibalne vsebine, ki vam jih naložim v spletno učilnico, ne pozabite na zavihek OPB - GIBALNICA. Predvsem vas želim spodbuditi, da se čim več gibate na prostem. Svetujem vam, da večkrat na dan prezračite prostor, v katerem se učite. Med odmorom popijte kozarec vode, se pretegnite, pojdite na balkon ali stopite k oknu. Nadihajte se svežega zraka. Lahko tečete na mestu, poskakujete, izvedete gimnastične vaje, ki smo jih kreirali v jutranjem ZOOM-u, zaplešete, v hitri hoji obhodite domačo hišo, obtečete stanovanjski blok (aerobna vadba – vse oblike vadbe, kjer se močno zadihate in vadba traja dlje časa). Prepustite se športni domišljiji.

Naš zastavljen program vadbe izvajajte glede na možnosti. Ob tem strogo upoštevajte navodila za preprečevanje okužb:

- vadbo izvajajte samo na prostem oziroma doma v predhodno prezračenem prostoru,
- vadite sami ali pa v družbi ožjih družinskih članov, nikakor v skupinah,
- traso teka oziroma pohoda izberite sami,
- bodite previdni, da med vadbo ne pride do kakršnekoli poškodbe,
- poskrbite, da ste vremenu primerno oblečeni in obuti,
- poskrbite, da dovolj pijete. Glavni namen vadbe je, da ste veliko na svežem zraku in da krepite svoje telo«. (Slika 3, 4, 5, 6)



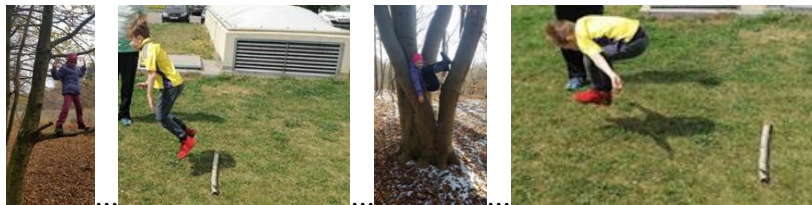
SLIKA 3, 4, 5, 6: Krepitev telesa na svežem zraku.

Ena izmed dobrodošli dejavnosti, da so se učenci vsaj malo razbremenili med poukom na daljavo in več kot dobra naložba v mozaiku zdravja otrok je prav gotovo bil aktivni odmor oziroma FIT odmor na daljavo. Učence sem spomnila, da imamo tudi v šoli po vsaki uri 5 minut odmora in je skoraj nujno, da ga izkoristijo tudi doma. Vsak dan, lahko tudi večkrat. (Slika 7, 8, 9)



SLIKA 7, 8, 9: Aktivni odmor - FIT odmor na daljavo.

Da je narava najboljša in najcenejša telovadnica, smo v času izvajanja športa na daljavo zelo hitro spoznali. Starši so skupaj z otrokom dodobra izkoristili njeno ponudbo: drevesa, šture, ležeča debla, skale, potoke, storže, kamne ... Izkoriščali so jih za plezanje, preskakovanje, metanje, ravnotežne spretnosti. (Slika 10, 11, 12, 13)



SLIKA 10, 11, 12, 13: Narava – najboljša in najcenejša telovadnica.

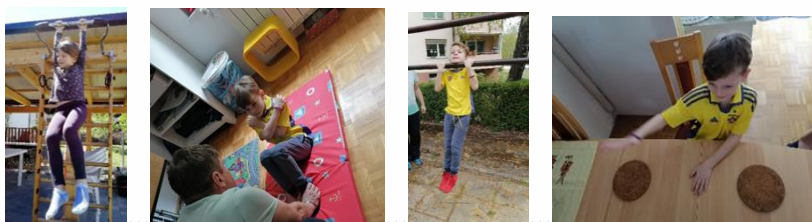
Otroke sem spodbujala, da gredo ven v vsakem vremenu, tudi če dežuje ali sneži, le dežnik in gumijasti škornji naj bodo njihovi spremljevalci. S tem so veliko naredili tudi za krepitev imunskega sistema. (Slika 14, 15, 16)



SLIKA 14, 15, 16: Krepitev imunskega sistema ob vsakem vremenu.

Za mlajše otroke vse gibalne dejavnosti predstavljajo igro. Nadvse uživajo v samostojnem gibalnem raziskovanju okolice, kjer si sami postavljajo pravila in določijo cilje. Samostojno gibalno raziskovanje ni vedno udobno. Ob preizkušanju svojih sposobnosti se otrok uči porazov in zmag in pridobiva zavedanje, da se je potrebno po padcu pobrati. Kljub temu, da otrok pri samostojnem gibalnem raziskovanju ni vedno uspešen, si pridela kakšno odrgnino na kolenih in komolcih, buško na glavi, ga odrasli ne smemo omejevati. Odrgnine niso pomembne, tudi strgane hlače ne, še manj umazana oblačila. Pomembne so neprecenljive izkušnje (vztrajnost, potrpežljivost), ki jih pridobiva in ga pripravijo na kasnejše življenje. Vsekakor pa je pomembno, da prav zaradi preprečevanja poškodb, otroci omenjene aktivnosti izvajajo ob prisotnosti in pod nadzorom staršev ali druge odrasle osebe.

Naš pouk športa na daljavo je zajemal tudi prirejeno, domačo različico testiranja za športno-vzgojni karton, rezultati katerega se niso bistveno razlikovali od testiranja ob povratku v šolsko okolje, kjer se je krasno izkazala vzajemna pomoč in zaupanje med učiteljem in starši. (Slika 17 – 23)



SLIKA 17 - 23: Prirejena, domača različica testiranja za športno-vzgojni karton.

V gibalne dejavnosti na daljavo smo umestili tudi oviratlon v naravi, lov na skriti zaklad, sprehode s kužki, igrarije s plišeki in najrazličnejšimi drugimi predmeti iz domačega okolja (rolice toaletnega papirja, metla, lego kocke, baloni, papirnati zmaji ...) in vadbo zapletenih gibalnih struktur - vse oblike gibanja, ki so sestavljene iz več povezanih gibanj – igre z žogo, ples, gimnastika. (Slika 24 – 36)



SLIKA 24 – 36: Gibalne dejavnosti na tisoč in en način v času pouka na daljavo.

4. ALI JE GIBALNA UČINKOVITOST V ČASU POUKA NA DALJAVO PRIPOMOGLA K FIZIČNEMU ZDRAVJU MOJIH UČENCEV?

Odgovor na to vprašanje sem poskušala najti z obdelavo podatkov športno-vzgojnega kartona za triletno obdobje - generacija mojih učencev 2019-2022. Osredotočila sem se na telesno višino in težo učencev – na merjenje indeksa telesne mase. Zakaj? Zato, ker po navedbah Svetovne zdravstvene organizacije ITM »zagotavlja najbolj uporabno lestvico merjenja debelosti.« [4] Kaj je indeks telesne mase? Indeks telesne mase predstavlja razmerje med telesno težo in višino posameznika. To pomeni, da telesno maso v kilogramih delimo s kvadratom telesne višine v metrih.

$$ITM = \frac{\text{telesna masa (kg)}}{(\text{višina (m)})^2}$$

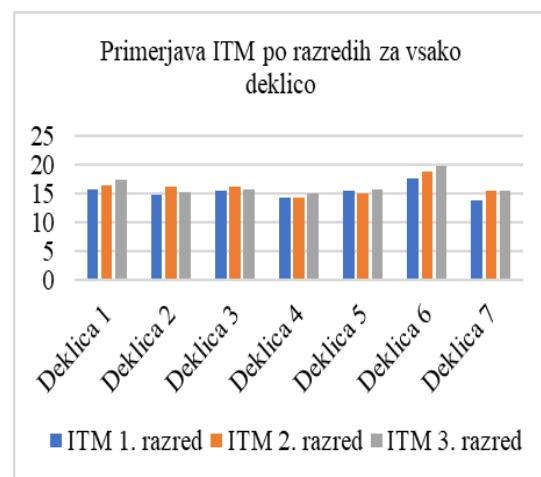
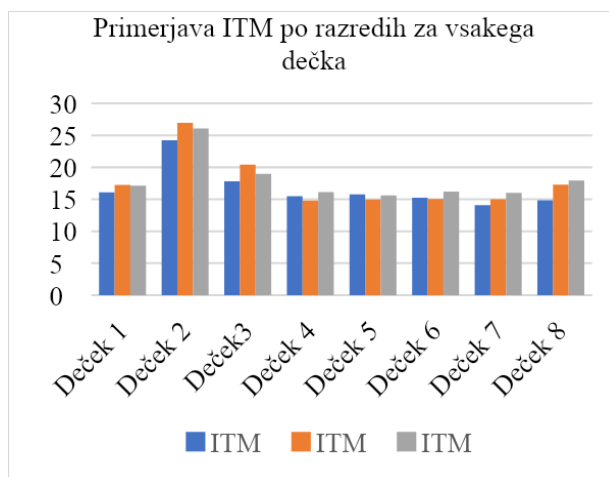
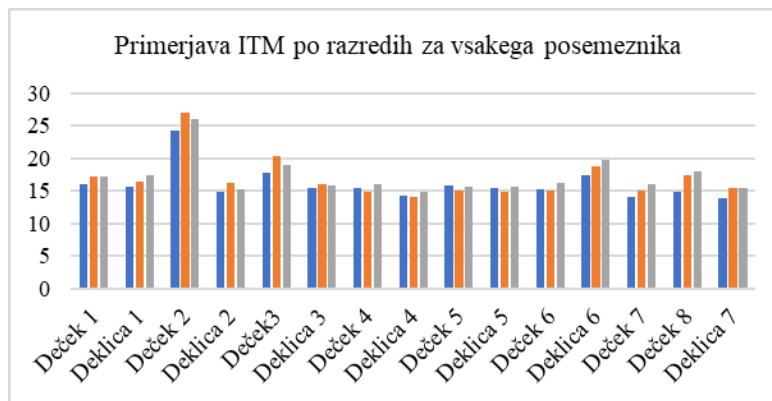
SLIKA 37: enačba za izračun indeksa telesne mase

Kategorizacija otrok po indeksu telesne mase se razlikuje od tiste, ki jo uporabljamo za odrasle osebe. Izračuna se po enaki formuli, naknadno pa se primerja z vrednostmi otrok v enaki starosti in spolu. V primerjavi z odraslimi, kjer rezultat primerjamo s fiksnimi vrednostmi v tabeli, pri otrocih ITM primerjamo s percentili otrok enake starosti in spola. Ameriški nacionalni center za zdravje je razvil dve tabeli za primerjavo ITM pri otrocih, za deklice in fantke. Vrednosti indeksa telesne mase pri otrocih:

- pod 5. percentilom pomeni nedohranjenost,
- med 5. in 85. pomeni normalno telesno maso,
- med 85. in 95. pomeni zvečano telesno maso,
- nad 95. pomeni debelost. [5]

TABELA 1: Indeks telesne mase (ITM) pri generaciji mojih učencev 2019-2022

učenec/ učenka	teža 1. razred	teža 2. razred	teža 3. razred	višina 1. razred	višina 2. razred	višina 3. razred	ITM 1. razred	ITM 2. razred	ITM 3. razred
1	26,8	30,0	31,7	129	131	136	16,1	17,25	17,14
2	27,2	30,0	34,6	132	135	141	15,61	16,46	17,4
3	44,8	50,6	54,1	136	137	144	24,22	26,96	26,09
4	23,9	26,2	27,3	127	127	134	14,82	16,24	15,2
5	33,4	38,3	38,3	137	137	142	17,8	20,41	18,99
6	25,2	27,1	28,3	128	130	134	15,38	16,04	15,76
7	25,4	26,2	31,6	128	133	140	15,5	14,81	16,12
8	22,2	22,8	24,8	125	127	129	14,21	14,14	14,9
9	21,6	21,9	24,8	117	121	126	15,78	14,96	15,62
10	25,0	24,0	26,8	127	127	131	15,5	14,88	15,62
11	25,0	25,4	28,7	128	130	133	15,26	15,03	16,22
12	29,1	31,3	34,9	129	129	133	17,49	18,81	19,73
13	22,7	24,6	27,9	127	128	132	14,07	15,01	16,01
14	24,7	28,8	32,7	129	129	135	14,84	17,31	17,94
15	22,0	24,5	27,3	126	126	133	13,86	15,43	15,43



Rezultati obdelave podatkov športno-vzgojnega kartona (osredotočenost na telesno višino in težo učencev) – merjenje indeksa telesne mase za triletno obdobje - generacija mojih učencev 2019-2022 kažejo, da ima trinajst učencev normalno telesno maso, eni učenki in enemu učencu se je v 2. in 3. razredu telesna masa minimalno zvečala, pri enem učencu pa je v 1., 2. in 3. razredu zaznati debelost. Rezultati so pokazatelj, da med učenci ni drastičnega povečanja telesne mase, njihovo fizično zdravje je zelo dobro.

5. SKLEP

Otroci šport dojemajo kot zabavo, igro, možnost za druženje in sklepanje novih prijateljstev, zato je zanje izredno pomemben. Zaradi gibanja in drugačnega načina poučevanja kot pri ostalih učnih predmetih jim predstavlja razbremenitev od siceršnjega šolskega dela. To se je izkazalo tudi pri pouku na daljavo. Izsledki kratke raziskave merjenja indeksa telesne mase za triletno obdobje - generacija mojih učencev 2019-2022 kažejo, da med učenci ni drastičnega povečanja telesne teže, njihovo fizično zdravje je dobro. Pri pouku športa na daljavo sem se vedno trudila biti inovativna. Z zavedanjem, da je gibanje tesno povezano s kognitivnim delovanjem in posledično izrazito vpliva na boljši učni uspeh, sem z načelom odprtosti, fleksibilnosti, z načelom povezovanja, sodelovanja, uresničevanja potreb in interesov učencev pri delu na daljavo zagotavljala smiselno izrabo njihovega prostega časa ter razvoj zdravega življenjskega sloga. Gibalna učinkovitost v času pouka na daljavo je moj doprinos k boljšemu počutju in fizičnemu zdravju otrok, ki je nujen predpogoj za njihov optimalen razvoj.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Priporočila, <https://www.zrss.si/zrss/wp-content/uploads/2020-11-05-priporocila-uciteljem-rp-za-izvajanje-pouka-na-daljavo-1.pdf>
- [2] Priporočila, <https://www.zrss.si/novice/priporocila-za-izvajanje-pouka-na-daljavo-na-razredni-stopnji/>
- [3] Smernice, https://www.zrss.si/pdf/smernice_izobrazevanje_na_daljavo.pdf
- [4] Otroška, https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/stroski_otroske_debelosti_0.pdf
- [5] O ITM https://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/childrens_bmi/about_childrens_bmi.html
- [6] Slika 1 – 36: Časar, R. (2019-2022). Osebni arhiv Šolanje na daljavo. Maribor: Osnovna šola Draga Kobala.

DODATEK

Priloga 1: Podpisana soglasja o objavi fotografij so shranjena v dokumentaciji generacije učencev 2019- 2022 na Osnovni šoli Draga Kobala Maribor.

USVAJANJE IN UTRJEVANJE SNOVI Z GIBANJEM PRI SLOVENŠČINI

POVZETEK

V današnjem času zaradi prehitrega tempa življenja in družbe, ki je odvisna od tehnologije, velikokrat pozabimo na ohranjanje zdravja. Ustrezno in zadostno gibanje je izjemnega pomena za zdravje, za telesni razvoj otrok, obenem pa vpliva tudi na otrokov uspeh v šoli. Kot učitelji imamo možnost, da tudi v ure pouka, kjer učenci veliko časa presedijo, vnašamo situacije, ki so povezane z gibanjem. Drugačen, sodobni način poučevanja otroke navduši, poveže in spodbudi k razmišljanju in sodelovanju, obenem pa jim koristi. V članku predstavljamo potek učnih ur slovenskega jezika v 8. razredu, kjer smo gibanje povezali z učenjem. V učno uro smo načrtno vnašali učne situacije z gibalno aktivnostjo. Gibanje se je lahko pojavilo na začetku, na sredini ali ob zaključku učne ure. Posluževali smo se raznovrstnih gibalnih stimulacij, razteznih vaj ali gibalnih iger in jih povezovali s slovničnimi ali književnimi pojmi. Izvedli smo tudi gibalni odmor pred začetkom ure, vključevali gibanje pri skupinskem delu ali sodelovalnem učenju. Že v kratkem času se je izkazalo, da izvedene učne ure na takšen način učence motivirajo za nadaljnjo šolsko delo. Učenje je potekalo lahkotnejše, spremljali so ga pozitivni občutki in naravnost učencev. Potrjujejo pa se nam tudi izsledki raziskav, ki kažejo, da se ob gibanju izboljša fokus, pospeši se kognitivno procesiranje in povečata se obseg ter kvaliteta pomnjenja. S prispevkom želimo predstaviti primer dobre prakse, kako lahko v zbrano in sedečo šolsko delo vključimo gibanje in tako pripomoremo k lažjemu in učinkovitejšemu učenju, obenem pa vzgajamo navade in situacije, ki pozitivno vplivajo tudi na zdravje učencev.

KLJUČNE BESEDE: gibanje, gibalne navade, sodobni načini poučevanja, učenec, učitelj.

ACQUISITION AND PRACTICE OF SUBJECT MATTER THROUGH MOVEMENT IN SLOVENIAN LESSONS

ABSTRACT

Nowadays, due to the fast pace of life and the technology-dependent society, we often forget to maintain our health. Adequate and sufficient exercise is extremely important for the child's health and physical development, and at the same time it also affects the child's success in school. As teachers, we have the opportunity to introduce situations related to movement even in lessons where students spend a lot of time in the sitting position. A different, modern way of teaching inspires the children, connects and encourages them to think and cooperate, and at the same time benefits them. In the article, we present the course of Slovenian language lessons in the 8th grade, where we connected movement with learning. We intentionally brought learning situations with physical activity into the lessons. The movement could have occurred at the beginning, in the middle, or at the end of the lesson. We used a variety of movement stimulations, stretching exercises or movement games and connected them with grammatical or literary concepts. We also implemented a movement break before the start of a lesson, included movement in group work or collaborative learning. In a short period of time, it turned out that the lessons conducted in this way motivate the students for further school work. Learning took place more easily, accompanied by positive feelings and the attitude of the students. We also confirmed research findings that show that movement improves focus, accelerates cognitive processing, and increases the volume and quality of memorization. With this article, we want to present an example of good practice, how we can include movement in concentrated and sedentary school work and thus contribute to easier and more effective learning, while at the same time we raise habits and situations that also have a positive effect on the health of students.

KEY WORDS: movement, movement habits, modern teaching methods, student, teacher.

1. UVOD

V današnjem času zaradi prehitrega tempa življenja in družbe, ki je odvisna od tehnologije, velikokrat pozabimo na ohranjanje zdravja. Gibanje je pomemben del zdravega načina življenja, ki močno vpliva na zdravje posameznika in njegovo produktivnost v družbi, zato je potrebno spodbujati telesno aktivnost na vsakem koraku. Kot učitelji imamo možnost, da učence angažiramo v vzgojno-izobraževalnem procesu in pri tem skrbimo tudi za njihovo aktivnost in zdravje. Za zagotavljanje gibanja pri pouku potrebujemo le nekaj prostora in drugačen način razmišljanja učiteljev oziroma takšno prepričanje, ki bo izpolnjevalo otrokovo primarno potrebo po gibanju. Takšno delo pa zahteva od učitelja dosledno načrtovanje vzgojno-izobraževalnega procesa. Učitelji se vsakodnevno srečujemo z neustavljivo željo učencev po gibanju in igri, ki je njihov najpomembnejši način izražanja. To je razumljivo, saj šolski sistem danes od učencev zahteva veliko sedečega dela. Kljub predpisanim vsebinam vzgojno izobraževalnega procesa, se nam zdi pomembno, da stremimo k temu, da v pouk vključujemo tudi različne gibalne momente, ki prinašajo mnoge koristi. S takšnim pristopom se pri učencih povečuje zadovoljstvo, pri kognitivnih dejavnostih so uspešnejši, poveča se osredotočenost in koncentracija, s telesno aktivnostjo pa izboljšujemo motorične spretnosti, krepimo imunski sistem, skrbimo za zdravje.

2. TEORETIČNE OSNOVE: ZAKAJ VNAŠATI GIBANJE V POUK?

Na temo gibanja in šole je napisano že veliko. Povezavo gibanja in učenja v šoli v zadnjih desetletjih povezuje vse več sodobnih teorij. Ustrezno in zadostno gibanje je izjemnega pomena za zdravje, za telesni razvoj otrok, obenem pa vpliva tudi na otrokov uspeh v šoli. Po izsledkih raziskav sodobne nevroznanosti gibanje pozitivno vpliva na razvoj sklepov, mišic, razvoj motoričnih in finomotoričnih spretnosti, obenem pa je ključni dejavnik razvoja in delovanja možganov ter procesov učenja.

Jasna Trapečar Pavšič (2018) poudarja, da 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.

Z mislijo, da gibanje izboljšuje učenje, se strinja tudi Jani Prgič (2018), ki navaja številne avtorje, kateri so raziskovali povezavo gibanja in možganov. Dr. Prgič pravi tudi, da kar nas pripravi do gibanja, nas pripravi tudi do razmišljanja, ter da nekatere vrste telesnih vaj lahko povzročijo kemične spremembe v možganih, zaradi katerih naši možgani postanejo močnejši, bolj zdravi in srečnejši. Takšni možgani so tudi bolj opremljeni za razmišljanje, pomnjenje in učenje.

O pozitivnih učinkih vpeljave gibanja v učne ure govori tudi Vesna Geršak (2015a), ki je raziskovala ustvarjalni gib; gre za pristop učenja raznih vsebin z aktivnostjo telesa, kjer je gib lahko sredstvo za motiviranje, razlago in udejanjanje učne snovi. Geršakova ob tem še navaja, da je fizična aktivnost nujno potrebna za zdrav razvoj otrok in učenje. Združitev gibanja in učenja otrokom omogoča boljše občutenje lastnega telesa, sprostitev v skupini in povezanost v razredu. Z vpeljavo ustvarjalnega giba v pouk se omogoča učenje s celovito čutno in telesno izkušnjo in spodbuja celostni razvoj otrok. Nadalje Geršakova predlaga, da je gibanje

moč vpeljati v pouk na različne načine: kot minuto za zdravje, kot sproščanje med učenjem ali kot obliko poučevanja (2016 b).

Opažamo lahko, da se v zadnjih desetletjih, ko se v šolah govori o sodobnem načinu poučevanja vedno bolj ceni in priznava modrost naših prednikov, ki govori o zdravem duhu v zdravem telesu.

3. PRIMER DOBRE PRAKSE

Kljub temu, da slovenska osnovna šola spodbuja gibanje, pa menimo, da je le-tega še vedno za učence premalo. Zato bomo v nadaljevanju članka predstavili pouk slovenščine v povezavi z gibalnimi momenti, ki smo jih izvajali pri učencih osmega razreda. Pouk osmošolca traja pretežno pet ali šest ur, odvisno od izbirnih predmetov in interesnih dejavnosti. Velikokrat se zgodi, da so učenci od dolgotrajnega sedenja, poslušanja in sodelovanja že utrujeni in učnemu procesu ne sledijo več tako, kot bi morali. Ker vemo, da gibanje izboljšuje tudi učenje, smo učitelji v ure slovenščine načrtno vključevali gibalne dejavnosti in spremljali, kakšen vpliv imajo na učence in njihovo šolsko delo. Elemente gibanja smo vključili v delo z umetnostnimi in prav tako tudi z neumetnostnimi besedili, in sicer z različnimi aktivnostmi, ter v različnih etapah pouka.

4. IZVEDBA IN PREDSTAVITEV POSAMEZNIH UR Z VKLJUČENIM GIBANJEM

a) Obravnava Prešernove pesmi *Apel in čevljar malo drugače*

Gibalno aktivnost smo uporabili že v uvodni motivaciji, z namenom, da bi pri učencih pritegnili pozornost. Ura slovenskega jezika je namreč ta dan potekala peto šolsko uro po urniku, ko so učenci že velikokrat nezbrani in utrujeni ter težje sledijo procesu učenja. Po napovedi učnega cilja, smo izbrali dva prostovoljca, ki sta s pomočjo pantomime prikazala poklic osebe na sličici, ki sta jo prejela. Ko so sošolci ugotovili, kateri osebi v pesmi nastopata, je sledilo branje in obravnava pesmi v obliki frontalnega pouka. Zaključek ure je nato potekal ponovno z gibalnim pridihom. Učence smo razdelili v štiri skupine. Vsaka skupina je prejela eno kitico z vsebino pesmi, v katerem je ključni del morala ponazoriti s pomočjo gibanja. Učenci so s skupnimi idejami in sodelovanjem pripravili gib, ki opisuje posamezno kitico. V pouk smo na tak način vključili tudi učenje učencev drug od drugega, krepili sodelovanje in medsebojno pomoč. Na koncu ure je izbran učenec v posamezni skupini ob učiteljevem glasnem branju besedila gibalno ponazoril vsebino kitice. Učenci so bili to uro aktivni, omogočeno jim je bilo celostno učenje, saj se je povezal besedni, predstavn in gibalni način učenja. Učenci so si ob vsem tem vsebino pesmi hitreje in lažje zapomnili, kaj je bilo tudi zelo pomembno, saj so se pesem v naslednjih dneh morali naučiti na pamet.

b) Razumevanje vsebine Prešernovega Povodnega moža z menjavo prostorov

Dejavnost smo uporabili kot vmesno aktivnost pri dveh zaporednih urah slovenščine, da bi z njo ponovili razumevanje vsebine. Za učence smo sestavili seznam pravih in napačnih povedi, ki se navezujejo na razumevanje vsebine Prešernove pesmi Povodni mož, ki smo jo že obravnavali. Učencem smo podali navodilo za delo. Učilnico smo razdelili na desni (DA) del in levi (NE) del. Učitelji smo glasno prebrali posamezno poved, učenci so imeli trenutek v tišini za razmislek, nato so se odločili, v kateri del učilnice se bodo namenili. Ob tem smo učence opozorili, da naj vsak razmišlja s svojo glavo in se odloči sam, ne glede na to, kje stoji njegov sošolec, saj bo svojo odločitev tudi moral utemeljiti.

Primeri povedi so bili:

Povodni mož je dolga pesem. Povodni mož je lirski oz. izpovedna pesem. Povodni mož je ljudska pesem. Glavnih književnih oseb je veliko. V središču pesmi je vsakdanji dogodek. Urška je pogubljena, ker so ji to želele Ljubljankanke. Konec je pričakovan in pomirljiv.

Po vsaki povedi, je sledila hitra razjasnitev odgovora. Pri tej dejavnosti učenci s položajem gibanja in premikanja po razredu izbirajo in potrjujejo prebrane trditve. Hitrost in prostor ter energija učencev, s katero se učenci premikajo po razredu, z gibanjem z ene na drugo stran se spreminja. Take minute po različnih raziskavah prinašajo številne koristi. Izpolnjujejo učenčevo potrebo po gibanju, oživijo krvni obtok, aktivirajo mišice in sklepe. Med učnimi urami, ki vključujejo gibanje, imajo učenci velikokrat občutek, da se ne učijo, ampak igrajo. Takrat so lahko sproščeni, dobre volje in uživajo v tem, kar počnejo. Trdimo lahko, da se s takim načinom poučevanja sproščajo tudi odnosi med učitelji in učenci.

c) Različica igre dan/noč kot utrjevanje glagolskega vida

Dejavnost z gibanjem smo na eni strani uporabili kot vajo za ponavljanje in utrjevanje snovi ter na drugi kot sprostitev dejavnost, saj smo z njo dosegli, da so se učenci ob njej tudi sprostili, razgibali. Pritegnili smo pozornost tistih učencev, ki so pri pouku pogosto pasivni in posledično velikokrat miselno odsotni. Po 20 minutnem reševanju nalog v delovnem zvezku smo uro prekinili in podali navodila za delo. Igrali se bomo različico igre dan/noč. Opozorili smo, da to ni tekmovanje, da naj vsak učenec razmišlja in nalogo opravlja tako, kot misli, da je prav. Učitelji smo nato počasi glasno prebrali 20 različnih glagolov, ki so se med seboj razlikovali v trajanju. Npr.: bežati, boleti, drsati, hvaliti, najesti, prejkati ... Učenci so ob izgovorjenem glagolu morali ugotoviti, ali je glagol dovršen (počepniti) ali nedovršen (stati). Pred začetkom igre smo seveda še enkrat osvežili definicijo, kateri glagoli so dovršni in kateri nedovršni. Učenci so bili s takšnim načinom dela zadovoljni in veseli, ker so se med uro slovenščine lahko igrali.

č) Z gibom ponazori sestavo enostavčne ali podredno zložene povedi

Vajo smo uporabili za utrjevanje in ponavljanje snovi pred tablo. Sočasno smo pred tablo poklicali dva učenca. Eden izmed njiju je glasno prebral zapisano poved na listu, drugi jo je zapisal na tablo. Nato sta se dogovorila in sestavo povedi ponazorila z gibanjem, za katerega smo se vnaprej dogovorili. Izbirali so med enostavčno (prijem učenec za roke) in podredno sestavo povedi (eden učenec je v počepu, drug stoji). Gibalna aktivnost med poukom učence motivira, spodbuja in vnaša v učno delo pozitivne občutke, saj se ob gibanju sproščajo hormoni ugodja in zadovoljstva. Pozitivna naravnost pa omogoča, da učenje poteka hitreje, kvalitetnejše in lahkotnejše.



SLIKA 1: Učenje z gibanjem.

d) Poslušaj, razmisli in zaploskaj

Z učenci za uvodno motivacijo ponovimo, katere prvine vsebuje opis naprave. Sledijo navodilo za delo. Učencem glasno preberemo kratek opis naprave, v katerega smo namerno vrinili nekaj napačnih povedi. Ko bodo slišali v besedilu podatek, ki ne ustreza oziroma ne sodi v opis naprave, naj zaploskajo. Sledi sprotna razjasnitev in utemeljitev napačnega odgovora. Učencem je bilo tako ponovno pri uri omogočeno, da so bili telesno aktivni. Bili so osredotočeni in zbrani. Posledično si na takšen način prej zapomnijo snov in boljše sledijo tudi pouku v šoli.

e) Poišči poved, si jo zapomni in jo zapiši

Kot možnost za utrjevanje snovi uporabimo način dela, kjer po prostoru v učilnici zalepimo listke, na katerih so zapisane različne povedi. Učenec dobi navodilo, naj se sprehodi po razredu in izbere najprej eno poved. Poved prebere in si jo zapomni. Vrne se na svoj prostor. Poved nato zapiše v zvezek ter določi pri njej vrsto odvisnika, pravilno postavi vejico in obkroži veznik. Nato vajo ponovi še tolikokrat, da so v zvezku zapisane vse povedi, ki smo jih zalepili po učilnici. Pri uri smo potrdili raziskovalno dognanje, da se ob gibanju izboljša osredotočenost in usmerjenost, pospeši se kognitivno procesiranje in povečata se obseg ter kvaliteta pomnjenja.

f) Vmesne sprostitvene dejavnosti

Z učenci smo izvajali tudi sprostitvene dejavnosti, ki niso bile vezane na obravnavo ali utrjevanje snovi. Poslužili smo se jih predvsem v primeru, ko smo opazili, da učenci potrebujejo krajši premor, saj so postali nemirni, niso zmogli slediti več učiteljevi razlagi ... Po navadi so trajale od 3 do 5 minut. Služile so kot sprostitveni odmor ali minuta za zdravje. Včasih smo se poslužili razteznih vaj, ki so jih izbirali in kazali učenci po naključnem vrstnem redu, izvajali gibalne vaje s pomočjo učnih listov in kocke.



SLIKA 2: Vmesna sprostitvena dejavnost.

g) Aktivni odmor pred uro slovenščine

Je tudi 3-5 minutna aktivnost, ki nagovarja in spodbuja zdrav način življenja. Vsi vemo, da je gibanje zdravo in zelo pomembno za telesni in tudi umski razvoj, a kljub temu gibamo malo oziroma premalo. Zato smo učitelji sklenili, da začnemo vsak petek uvajati AKTIVNI ODMOR oziroma 5 minut za zdravje pred začetkom ure slovenščine, ki poteka takoj po malici. Skupaj z učenci smo po navadi »zamigali« na pesem, ki smo jo predhodno določili. Občasno smo se poslužili tudi posnetka na računalniku, ki je vodil naš plesni gib.

h) Želje in predlogi za novo šolsko leto

Ker se tudi na naši šoli zavedamo, da je gibanje pomemben del zdravega načina življenja, ki močno vpliva na zdravje posameznika in tudi na njegovo uspešnost in da je potrebno spodbujati telesno aktivnost na vsakem koraku, si želimo in prizadevamo, da bi uvedli aktivne odmore. Tako bi učenci imeli vsak dan na voljo sprostitvene dejavnosti pred šolo, na igrišču ali v telovadnici. Toda o tem je potrebno spregovoriti na ravni šole, saj gre za veliko organizacijskega dela, ki vključuje razdelitev nalog učiteljev, določitev prostora in časa glede na vremenske razmere.

5. SKLEP

Iz omenjenih sodobnih teorij in raziskav številnih avtorjev, ki danes vse bolj poudarjajo vključevanje gibalnih momentov v pouk in izvedenih lastnih praktičnih primerov lahko zaključimo, da je vključevanje gibanja v učne ure zelo učinkovito in bi se ga učitelji morali večkrat posluževati. Učenci se po kratkih gibalnih aktivnostih pred poukom hitreje umirijo in pripravijo za pouk. Takšen način izvedbe pouka je tudi zanje bolj zanimiv in dinamičen, saj od učenca zahteva večjo fizično aktivnost, hkrati pa so učenci bolj motivirani, inovativni in vztrajnejši. Opažamo tudi, da se pri takšnem delu z učenci kažejo pozitivni učinki na kognitivnem, motoričnem, socialnem in čustvenem področju. Učenci sami o takšnem načinu poteka pouka povedo, da so veseli, da se lahko med uro gibajo in aktivno sodelujejo ter da gibanje pouk popestri in velikokrat pozabijo, da se sploh učijo.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Geršak, V. (2015a). Misliti skozi gib in ples: ustvarjalni gib kot učni pristop. V Aktivnosti učencev v učnem procesu (str. 529-545). Koper: Univerzitetna založba Annales.
- [2] Geršak, V. (2016b). Ustvarjalni gib kot celostni učni pristop v osnovni šoli. (Doktorska disertacija). Pedagoška fakulteta, Ljubljana.
- [3] Kolb, K. , Miltner, F. (2005). Otroci se zlahka učijo. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- [4] Manifest za možgane. (b.d.) Na Zamozgane.si. Pridobljeno 12.11.2022 s strani <http://zamozone.si>.
- [5] Pišot, R. (2010). Otroci potrebujejo gibanje. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno – raziskovalno središče Koper – Inštitut za kineziološke raziskave, Univerzitetna založba Annales.
- [6] Prgič, J. (2018). Kinestetični razred. Griže: Svetovalno-izobraževalni center MI.
- [7] Škof, B.(2010). Spravimo se v gibanje - za zdravje in srečo gre: kako do boljše telesne zmogljivosti slovenske mladine? Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- [8] Učenci se bolje učijo, če niso povsem pri miru. Pridobljeno 12.11.2022, s <http://www.delo.si/nedelo/otroci-se-bolje-ucijo-ce-niso-povsem-pri-miru.html>
- [9] Trapečar Pavšič, J. (2018). Brain Gym. Maribor 7. Vorderman, C. (2016). Kako se (na)učiti? Ljubljana: Mladinska knjiga.

UVEDBA GIBANJA OB ZAČETKU ŠOLSKE URE

POVZETEK

Gibanje ima za človeka smisel tako zaradi fizičnih, kot tudi čustvenih in duševnih učinkov. Znanost je že pred časom našla korelacijo med gibanjem in delovanjem možganov, ki velja tudi za mladostnike v naših razredih. To so prepoznali mnogi učitelji in na inovativne načine gibanje uvajali v pouk kot npr. sobe pobega, kjer se dijaki premikajo od naloge do naloge, podobno je z iskanjem zaklada in različna medpredmetne povezave z aktivom športne vzgoje. V prispevku je predstavljen primer dobre prakse, ki se že četrto leto izvaja pri predmetu mikrobiologija na programu Tehniške gimnazije na Gimnaziji in veterinarski šoli Ljubljana. Gre za direktno uvedbo gibanja v prvih minutah ure. Dijakom se že ob na uvodni uri predstavi možnost, da ob začetku ure z učiteljem izvedejo »vadbo«, da je sodelovanje fakultativno in da z zadevo nadaljujemo dokler bodo želeli oz. dokler bo večina sodelovala. V kolikor dijaki na to pristanejo, potem vsako uro (tudi v blok urah), ure začnemo z gibanjem. Ob koncu šolskega leta se dijake prosi za evalvacijo, med drugim tudi skupno gibanje in komentarji so izrazito pozitivni; praktično brez izjeme priporočajo, da se ta praksa ohrani tudi v naslednjih generacijah. Namen prispevka je, da se predstavi primer dobre prakse, ki se lahko enostavno prenese v druge predmete in bralca spodbudi, da poskusi zadevo izpeljati pri svojem pouku. Za lažjo implementacijo so v prispevku predstavljene različne vaje, ki lahko služijo kot navdih za gibalne začetke učnih ur.

KLJUČNE BESEDE: gibanje, zdrav življenjski slog, vadba pri pouku.

INTRODUCTION OF MOVEMENT IN CLASSES

ABSTRACT

Movement is sensible for us, humans for it's physical, emotional and mental benefits. Correlation between movement and brain function has been determined by science and the youth in our classrooms is no exception to the rule. Many teachers have found innovative ways to incorporate movement into classes by preparing escape rooms or treasure hunts, where students move from assignment to assignment, or cross-curricular activities with sports teachers. In this article, a good practice is being presented. It's been applied for four years at the beginning of each class of microbiology at General upper-secondary education at Biotechnical educational centre Ljubljana. First minutes of the class are spent for different kinds of movement. At the first class of the year, students are given a choice to participate in exercising with a teacher, with explanation that their cooperation is of facultative nature and that we will keep this practice as long as the majority will participate. If the students agree, every class begins with movement exercises. At the end of the school year, students feedback is requested and their comments on class beginnings are very positive; with no exception, they advise to keep the practice in future generations. Purpose of this article is to present a good practice that can be easily adopted in most classes and to incite the reader to try it in his/her own lessons. With intent to reduce friction in adopting the practice, several different exercises are presented to serve as a starting point for the first few lessons that begin with movement.

KEY WORDS: movement, healthy lifestyle, class warm-up.

1. UVOD

Učenci in dijaki prihajajo v šolo, v vzgojno izobraževalni zavod, kjer jih učitelji vzgajajo in učijo. Urnik je razdeljen na različne predmete, tako se otroci in mladostniki tekom pouka posvečajo posameznim temam znotraj ene ure-računanja pri matematiki, jezika pri jezikih, fizikalnih in kemijskih pojavov ter zakonov pri naravoslovnih predmetih. Preko vseh predmetov pa naj bi šola na mlado generacijo prenesla kulturo, navade in družbena pravila, da bodo zmožni delovati v naši družbi, biti srečni in odgovorni državljani. Del tega, širokega cilja je tudi ozaveščanje pomembnosti zdravega življenjskega sloga. Pomemben aspekt zdravega življenja je tudi zadostno, kakovostno gibanje. Pozitivni vplivi gibanja na počutje, fizično in duševno zdravje so dobro dokumentirani.

Glede na mnoge pozitivne vplive gibanja na naše telo, niti ni presenečenje, da gibanje pozitivno vpliva na zbranost, pomnjenje, kreativnost in razpoloženje. Gibalni odmori, kratki plesne točke in raztezanje ob/v šolskih klopeh spodbudijo delovanje uma na vseh ravneh (Farmer, 2019). Vsekakor gibanje pripomore k temu, da je telo v primernem stanju, da se lahko učenec uči. Ta dejstva so poznana v šolskem sistemu pri nas in drugod, kar se pozna tudi v tem, da se pojavljajo različne metode uvajanja gibanja v šolo. Nekateri poskusi temeljijo na želji, da bi se predstavilo bolj zdravo preživljanje prostega časa, drugi v želji, da bi se mladim dalo možnost, da pri sebi odkrijejo še nepoznano strast do določenega športa, spet tretji, da bi izboljšali njihov učni uspeh. Namen tega prispevka je pokazati enega od možnih načinov, kako se (dodatno) gibanje lahko vključi v redni pouk. Gre za primer dobre prakse, ki se štiri leta izvaja v programu Tehniške gimnazije na Gimnaziji in veterinarski šoli na BIC Ljubljana. Pri predmetu Mikrobiologija dijaki prvo minuto šolske ure preživijo v gibanju-tudi kadar gre za blok uro.

Ta primer nikakor ni izjema, mnogi učitelji na domiselne načine gibanje vpeljujejo v šolo. Tako so otroci vodeni v fizično aktivnost med urami športne vzgoje, dodatnimi tematskimi delavnicami, medpredmetnimi povezavami in nadvse inovativnimi načini vpeljevanja gibanja v redne ure. Bralec lahko samo na hitro pobrska po nekaterih zbornikih učiteljskih konferenc, da bo našel celo paleto primerov, ko so učitelji (in niso nehali) vpeljevali gibanje v šolo.

2. OBSTOJEČI PRIMERI UVAJANJA GIBANJA V POUK

Učiteljica Rajšp je v svojem prispevku »Učenje ob gibanju na prostem je motivacijsko in produktivno učenje matematike« predstavila posebno izvedbo učne ure matematike tako, da so bili učenci razdeljeni v tri skupine. Ena od skupin je ostala v učilnici, druga je naloge reševala zunaj, tretja skupina je bila prav tako zunaj in poleg tega še telesno aktivna. Vse tri skupine so reševale iste matematične naloge in skupina, ki jih jre reševala ob gibanju je imela najboljše rezultate. Ob tem, da so otroci poročali o manj monotoni uri, ki je bila bolj prijetna in z več zabave. Zagotovo uspešna metoda, ki pa ima pomanjkljivost, da ni vedno izvedljiva; bodisi zaradi vremena ali neugodne okolice šole. Polega tega priprava take ure zahteva precejšen časovni in energijski vložek učitelja, hkrati pa je neugodno tudi to, da so tako otroci pogosto toliko odmaknjeni od učitelja, da se poveča tveganje, da se stvari odpeljejo na neželjen način; npr.: otroke premami igrišče in žoga, bližina trgovine ipd. Drugačen pristop je z naslovom »Obogatitvene dejavnosti za spodbujanje gibanja in prometne varnosti v 2. obdobju osnovne šole« predstavila učiteljica Guzelj. Prav plemenita povezava različnih predmetov-družbe,

tehnike, naravoslovja in športne vzgoje, kjer so učenci na kolesu dosegali učne cilje različnih predmetov ter ob tem poskrbeli za pridobitev znanja za varno udeležbo v cestnem prometu.

Tovrstna medpredmetna povezovanja so lahko pogosto vzor vsem ostalim načinom poučevanja vendar tudi ta niso brez šibkih točk. Tu mora sodelovati skupina učiteljev, pogosto so tovrstne povezave »žive« le nekaj let potem pa se preoblikujejo ali razpadejo. Neredko taka sodelovanja trajajo za čas enega projekta potem pa zaradi zahtevnosti izvedbe praksa zamre.

Novak Anja je predstavila še en pristop, kjer so v šoli organizirali dan dejavnosti in na ta način ozaveščali šestošolce o pomenu gibanja in skrbi za duševno zdravje. Kot je sama opisala v prispevku »Živim zdravo – ozaveščanje šestošolcev o pomenu vsakodnevnega gibanja in skrbi za duševno zdravje«, je bil namen dneva dejavnosti, da so učenci praktično krepili svoje kognitivne sposobnosti in hkrati poskrbeli za lastno telesno in duševno zdravje. Z različnimi vajami so poskrbeli za svojo vzdržljivost, moč in ravnotežje.

Skromno mnenje avtorja je, da bi se taki dnevi aktivnosti morali razširiti po vseh šolah in bi bilo koristno, če bi jih izvajali vsaj dvakrat letno. Pa kljub temu je nemogoče spregledati razkorak, da je za zdrav življenjski slog potrebno vsakodnevno gibanje, z višjo intenziteto večkrat na teden, kjer je gibanje del rednega urnika, v primeru dneva dejavnosti pa je to še vedno samo nek en dan v letu.

Učiteljica Košir Anja je na inovativen način sodobno tehnologijo povezala z gibanjem in s slovenščino. V njenem prispevku »Učenje slovenščine med gibanjem: orientacijski sprehod po Prešernovih stopinjah z aplikacijo actionbound« je predstavila, kako so popestrili kulturni dan z uporabo aplikacije, ki je potem v odsotnosti učitelja vodila učence skozi učno vsebino. Medtem so učenci gibal in pridobivali novo znanje. Če si izposodim besede avtorice, je model presegel pričakovanja. Učenci so bili pri usvajanju vsebin uspešnejši, ko so delali v skupinah in se gibal.

Tudi z uporabo moderne tehnologije, pametnih naprav in izbranih aplikacij, lahko na prefinjen način uvedemo gibanje v šolo. Terja pa kar nekaj časa za izvedbo (in pripravo), s tem, da so učenci, čeprav iz zdravega razloga, vezani na nezdrav ekran.

3. UČITELJEVI RAZLOGI ZA »NEINOVATIVNO« UVEDBO GIBANJA V URE

Prvi in morda najmočnejši razlog, da bi se katerikoli učitelj, ki je prepoznal pomembnost gibanja za zdravo življenje in pozitiven vpliv na učenje, odločil za namenitev prve minute ure za gibanje je, da je tako najlažje. V tem primeru ni potrebno nič spreminjati ure, preverjati vremena, se zanašati na kolege in projekte ali odkrivati primerne aplikacije, skrbeti za zadovoljivo opremljenost... Samo prvo minuto ure bo namenil gibanju.

Drugo, kar je nezanemarljivo je, da mladostnikom ne bo govoril o gibanju ampak bo z njimi gibal. Vodil bo z zgledom in otroci bodo zadevo praktično izvajali in ne samo konceptualno obravnavali.

Iz tega tudi sledi, da otroci pri sebi doživijo pomemben premik v osebnosti. O gibanju in ljudeh, ki se redno gibljejo, ne govorijo v tretji osebi ampak v prvi, saj sami postanejo tisti, ki se redno gibljejo. Tako že vedo, da to počnejo, kako težko je to oz, kako to ni težko in iz izkušnje vedo, da to zmorejo. To je relevantno tudi za njihovo prihodnost, ko bodo morda v kasnejšem življenju želeli vpeljati gibanje v svoj vsakdan, se ne bodo lotevali nečesa novega ampak nečesa poznanega, nekaj kar je že bilo del njih in bodo zdaj samo obudili. Da je najenostavnejši način,

povečuje možnost izvedbe in rednost izvajanja, razumevanje, kako korenito to vpliva na mlade ljudi, pa je razlog, da bi se učitelj tega sploh želel lotiti.

Poleg predstavljenih razlogov je na mestu, da se izpostavi, da gibanje v prvi minuti ne izključuje nobene od možnosti, ki so bile naštetje zgoraj.

4. UVAJANJE GIBANJA V PRVO MINUTO URE

Uvedba gibanja mora biti soglasno sprejeta, torej se morajo otroci strinjati, da bodo vsak nekajkrat zadevo poskusili, sicer nima smisla. Zato že na uvodni uri, v začetku septembra, ko dijakom predstavi učni načrt, način ocenjevanja, kriterije ipd., predstavi možnost, da se ure začnejo z gibanjem.

Pogoji, na katere so dijaki do zdaj vedno pristali so sledeči:

- Gibamo se prvo minuto, redko dlje. Vaje izvaja tudi učitelj.
- Sodelovanje ni obvezno ampak prostovoljno- nekateri imajo slab dan, poškodbo ali pa nekatere vaje (npr. v paru) doživljajo kot neprijetne in zato je smiselno, da ni prisile.
- Gibanje ostaja del začetka predmeta, dokler večina sodeluje. V kolikor ni večine, ki bi sodelovala, se začetno vadbo (vsaj začasno) ukine.
- Te začetke lahko ukinemo ali ponovno vzpostavimo po želji razreda.

Pogoje je najbrž smiselno določiti skupaj z razredom. Šele, ko se enkrat razred strinja s predlaganim, obvelja dogovor o gibalnih začetkih.

5. NEKAJ PREDLOGOV ZA ZAČETEK

Za učitelja, ki bi želel popestriti svoje ure z gibalno minuto je ogromno virov za inspiracijo. Najbrž najlažje je, če se odpravi k športnim pedagogom po nasvet ali pobrska po spletu. V Sloveniji se dobro zavedamo pomembnosti zdravja in zato obstajajo se že na nacionalnem nivoju spodbuja gibanje na delovnem mestu (Promocija zdravja na delovnem mestu), kar je uporabno tudi za učitelja in razred. Nekateri priročniki so brezplačni, drugi imajo plačljive vsebine ampak za začetek si učitelj lahko pomaga s preprostim iskanjem v Googlu, ki obrodi slike s pisnimi navodili za izvajanje vaj in mnoge posnetke z demonstracijami. Izbira je še toliko večja, če iščemo v angleščini.

Z namenom, da se ne bi razumevanje gibanja v prvi minuti preveč omejilo, je dodan seznam različnih tipov vaj, ki se lahko izvajajo v razredu. Nekaj generalnih smernic velja in sicer, da zaradi sodobnega načina življenja in prisiljenih drž raztegujemo sprednji in bočna dela telesa, hrbet pa krepimo.

Vaje se lahko izvaja »krožno po urniku«, npr. v ponedeljek so vaje za raztezanje prsnega dela, v torek vaje za moč hrbta, srede se nameni vajam v paru, četrte krepitvi rok in petek krepitvi nog. Ali pa se podoben sistem uvede znotraj enega dneva-zjutraj bolj umirjene, raztezne in dihalne vaje, kasneje v dopoldnevu bolj energične vaje za krepitev telesa.

Vaje se lahko ponavlja ali poskuša vsako uro izvesti nekaj novega. Otroci se pozitivno odzivajo na nadgrajevanje; prvič se naredi najbolj osnovna verzija (npr. počep v paru), naslednjič se vajo

nekoliko oteži (v paru pripravljen na počep odpiranje v eno in drugo stran in potem počep), tretjič najtežjo varianto (počep z odpiranjem v eno ali drugo smer).

Lahko bi se reklo, da je zaželeno eksperimentiranje ali ohranjanje preverjeno delujoče metodike, glavni cilj je konstantnost, ta pa je bolj verjetna, če je vsem udeleženiim prijetno.

a) Raztezne vaje

Zaradi načina življenja veliko presedimo, hrbet je prekomerno raztegnjen, sprednji del telesa večino časa skrčen, ramena sključena naprej, zato je raztezanje smiselno za ude in prednji del telesa.

b) Vaje za moč

Težko bi človek zgrešil z minutnimi vajami za krepitev telesa. Naj gre za roke, noge, vrat ali trup, vaje za moč so vedno dobra rešitev. Lahko se izvaja poznane počepe, sklece ali vaje za hrbet, z uporabo stola, mize, lastnega telesa ali telesa partnerja, dokler je varno izvedljivo.

c) Vaje z glasbo

Tu je mišljeno več, kot le vadba ob glasbi. Mladostniki lahko glasbo tvorijo s ploskanjem, petjem, vzkliki, lončki ali pa jo uporabijo kot vodilo pri izvajanju vaj za moč, raztezanje idr. Primer uporabne glasbe so »Cups«, »Bring sally up« in »Tabata songs«. Nikakor pa ni za spustiti možnosti za kratek ples pa naj bo shuffle, salsa ali polka.

č) V paru

Naj gre vaje za moč-par se drži za roke, s prsti na nogah skupaj, naredita počep, raztezne vaje-en drugega naloži na hrbet, da mu raztegne prednji del telesa, ples ali masažo, vaje v paru so generalno dobro sprejete. Po izkušnjah so od začetka lahko nekoliko zadržani vendar se hitro navadijo in potem nadvse uživajo, celo, ko gre za prerivanje ipd.

d) Dihalne vaje

Najpogosteje izvajana z dijaki je vaja imenovana »box-breathing«, kjer se porabi isto časa za štiri dele dihanja. Izbran čas, npr. štiri sekunde za vdih, štiri sekunde zadržimo, štiri sekunde za izdih, štiri sekunde zadržimo in potem vse skupaj spet ponovimo. Razlog, da je bila v resnici samo ta vaja zares izvedena z dijaki je ta, da je to ena redkih dihalnih vaj, ki jih avtor pozna in jo je pripravljen izvajati z mladostniki. Tudi pri tej je podobno kot pri vajah v paru-dijaki ob prvem izvajanju ne vedo, kaj naj bi počeli in kako vendar se s ponovitvami navadijo in potem brez težav izvedejo.

6. SKLEP

Gibanje je del človeškega ustroja in ima mnoge pozitivne učinke na posameznika in družbo. Slišala se je tudi izjava, da bi imelo zdravilo, s tako pozitivnim učinkom na telo, kot ga ima gibanje, neulovljivo prednost pred ostalimi zdravili. Mladim privzgojiti gibanje je eden od ciljev šole in s tako majhno in enostavno prakso, kot je gibalna prva minuta ure, zadevo lahko pripeljemo korak dlje. Prav bi bilo, da bi upoštevali povratno informacijo dijakov, ki so ob koncu leta večkrat izpostavili, da je telovadba ob začetku ure super zadeva in da bi se morala pojavljati pri več predmetih. Tega ne rabi vpeljevati ministrstvo, zavod za šolstvo ali kak projekt, gibalno minutko lahko vpelje vsak učitelj in mladostnikom spremeni osebnost v smeri, kjer bodo izkusili, da so oni tisti, ki z gibanjem aktivno skrbijo za svoje zdravje.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Farmer Kris, D. (2019). How Movement and Exercise Help Kids Learn. QKED, MindShift
- [2] Guzelj M. (2021) Obogatitvene dejavnosti za spodbujanje gibanja in prometne varnosti v 2. obdobju osnovne šole. Prehrana, gibanje in zdravje, Rakičan, str. 286.
- [3] Nacionalni inštitut za javno zdravje (2016). Promocija zdravja na delovnem mestu, <https://www.nijz.si/sl/promocija-zdravja-na-delovnem-mestu-izziv-za-vsako-podjetje>, dostopano 10. 11. 2022
- [4] Novak A. (2021) Živim zdravo – ozaveščanje šestošolcev o pomenu vsakodnevnega gibanja in skrbi za duševno zdravje. Prehrana, gibanje in zdravje, Rakičan, str. 810.
- [5] Rajšp T. (2021) Učenje ob gibanju na prostem je motivacijsko in produktivno učenje matematike. Prehrana, gibanje in zdravje, Rakičan, str. 975.

NAKLONJENOST UČENCEV IN UČITELJEV K PREHRANI, KI TEMELJI NA ŽUŽELKAH

POVZETEK

V medijih nas vedno večkrat opozarjajo na to, da ima proizvodnja mesa močan negativen vpliv na okolje. Predvsem je na udaru proizvodnja govedine. Ena izmed alternativ, ki se pojavlja kot nadomestek mesu, so beljakovine pridobljene iz drugih živalskih virov. Eden takšnih virov so žuželke. V okviru naravoslovnih predmetov, smo z učenci naredili kratko raziskavo o tem, ali so učenci in učitelji naše šole, pripravljeni poskusiti hrano, ki vsebuje žuželke in kakšen je njihov pogled na prehrano na osnovi žuželk. Zanimalo nas je predvsem to ali sodelujoči vedo za možnost prehranjevanja z žužkami in ali so se v prihodnosti pripravljeni prehranjevati na ta alternativni način. Raziskavo smo izvedli v Mariboru, na osnovni šoli Janka Padežnika. Sodelovalo je 382 učencev in 35 učiteljev. Ugotovili smo, da je kar nekaj oseb tovrstno hrano že poskusilo ter da bi večina oseb jedla tovrstno hrano v primeru pomanjkanja druge hrane. Med drugim smo anketirancem dali priložnost, poskusiti proteinsko ploščico z mletimi žužkami, kar jih je veliko tudi dejansko storilo.

KLJUČNE BESEDE: alternativa mesu, beljakovine, žuželke kot prehrana, ekologija.

PUPILS' AND TEACHERS' PREFERENCE FOR INSECT-BASED DIET

ABSTRACT

We are increasingly reminded in the media that meat production has a strong negative impact on the environment. Beef production is mainly to blame. One of the alternatives that occurs as a substitute for meat are proteins derived from other animal sources. One such resource are insects. As part of science school subjects, we and our students have done a short survey of whether our school's students and teachers are willing to try food containing insects and what their view of insect-based diet is. We were mainly interested in whether the participants know about the possibility of eating insects and whether they are willing to eat in this alternative way in the future. The research was carried out in Maribor at the primary school of Janko Padežnik. 382 students and 35 teachers participated. In the survey we found out that quite a few people had already tried this type of food, and that most people would eat it in case of lack of other food. Among other things, we gave respondents the opportunity to try a protein bar with ground insects, which many of them actually did.

KEYWORDS: alternative to meat, protein, insects as diet, ecology.

1. UVOD

V medijih nas čedalje bolj opozarjajo na to, da se Zemlja zmeraj bolj segreva ter, da na segrevanje ne vplivajo samo izpusti industrije, ogrevanja in prevozov, ampak da ima na okolje čedalje večji vpliv prehranska industrija, bolj natančno pridelava mesne hrane.

"Intenzivna proizvodnja hrane sproža degradacijo tal, uničuje naravne habitate in prispeva k izumrtju živalskih in rastlinskih vrst. Raziskovalci univerze Oxford so izračunali, da pri pridelavi, predelavi in distribuciji hrane nastajajo ogromne količine toplogrednih plinov, ki ogrožajo naš skupni cilj – omejiti globalno segrevanje Zemlje na 1,5 stopinje Celzija," so zapisali pri ZPS-ju [1].

Vzreja živali po njihovih navedbah prispeva skoraj polovico emisij v kmetijstvu, pridelava hrane za živali pa poteka na tretjini vseh kmetijskih površin na svetu [1].

Poraba mesa v svetu iz leta v leto narašča. Živinoreja, posebno govedoreja, je velik onesnaževalec okolja, zato je treba zmanjšati porabo mesa, predvsem rdečega. Po podatkih Statističnega urada RS (Surs) je leta 2020, povprečen prebivalec Slovenije porabil 88 kilogramov mesa [1].

Da bi zmanjšali naš ogljični odtis, je pomembno, da spremenimo naš način prehranjevanja, na takšnega, ki pri proizvodnji hrane ne proizvede toliko toplogrednih plinov. Ena takšna prehrana, bi lahko bile žuželke, za kar se zalaga tudi EU.

Če pomislim na reakcije ljudi, ko omenim žuželke kot prehrano, bi sklepala, da jih velika večina ni pripravljena na tovrstno prehranjevanje oz. sprejeti beljakovine iz žuželk, kot nadomestek za meso. Ko pa malo bolj podrobno preučimo razne dodatke v prehrani, ugotovimo, da jih pravzaprav že uživamo, pa čeprav nezavedno. Na primer rdeče barvilo karmin, ki ga najdemo tudi pod oznako E 120 na deklaracijah živil, se nahaja skoraj v vsej obarvani rdeči hrani in kozmetiki. To barvilo je pridelano iz zdrobljenih žuželk kapar.

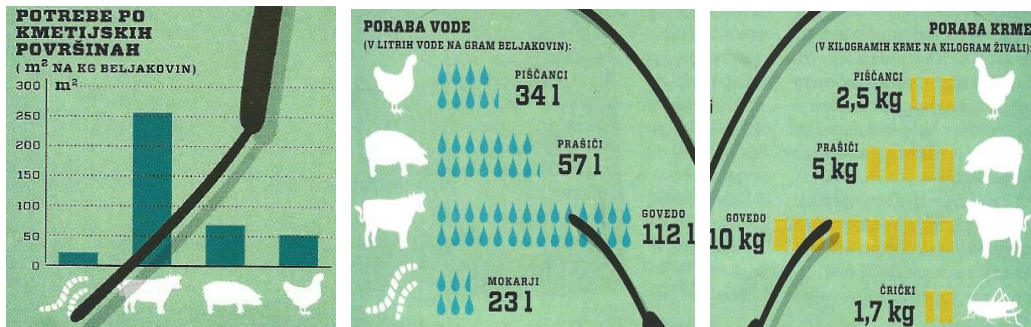
Torej, v naši prehrani se že nahajajo izdelki, ki vsebujejo žuželke. Od kod torej zgražanje nad tem, da bi tovrstna hrana bila v prihodnosti bolj zastopana v naših vsakodnevnih obrokih.

2. ZAKAJ NAJ BI UŽIVALI ŽUŽELKE

Leta 1885 je britanski entomolog V. M. Holt objavil knjižico z naslovom Zakaj ne bi jedli žuželk in s tem med bralci izzval mnogo posmeha. Danes pa mnoge organizacije, znanstveniki, zasebniki in mediji ter tudi Organizacija Združenih narodov za prehrano in kmetijstvo (FAO) podpirajo idejo o uvajanju žuželk za hrano prebivalstva in za prehrano domačih živali. Kaj se je torej spremenilo v zadnjih stotridesetih letih v sistemih za proizvodnjo hrane in kateri dejavniki sedaj podpirajo zamisli o večji vlogi žuželk v pridelavi hrane in krme? Do leta 2050 bo ključni problem pridelati dovolj beljakovin za prehrano ljudi in domačih živali. Še posebej za obvladovanje pričakovanega porasta potreb po živalskih beljakovinah. Žuželke pa so alternativni in zdravi vir hrane in krme, ki v primerjavi z mesom, manj obremenjuje okolje, pri njihovem gojenju pa nastaja tudi manj toplogrednih plinov in amonijaka, kot pri reji goveda in prašičev, poleg tega pa žuželke potrebujejo za pridelovanje manj površin. Žuželke lahko gojimo tudi na organskih odpadkih, zato bi lahko ogromne količine žit in soje, ki se sedaj uporabljajo za živinsko krmo, uporabili neposredno za človeško prehrano. Žuželke lahko gojimo, ne samo v velikih obratih, temveč tudi kar na domačem dvorišču. Gojenje žuželk lahko tudi revnejšim

ljudem nudi dodatni vir hrane in tudi denarja, če viške te proizvodnje prodajajo na lokalnih tržnicah, zato je pogosto družbeno sprejemljivejše in primernejše kot reja goveda, svinj ali kokoši [6].

Zgoraj navedeno podpirajo tudi grafi oz. sheme, ki sem jih povzela iz članka z naslovom Danes na jedilniku žuželke in umetno meso [4].



SLIKA 1: Potrebe po kmetijskih površinah, vodi in krmi za vzrejo posameznega tipa živali [4].

Slika 2 prikazuje, koliko reja posamezne vrste živali vpliva na globalno segrevanje. Označeni so izpusti CO₂, ki nastanejo pri pridelavi enega kilograma beljakovin. Žuželke imajo znatno manjše izpuste toplogrednih plinov od živine. Velika večina užitnih vrst, metana, najbolj škodljivega toplogrednega plina, sploh ne proizvajajo.



SLIKA 2: Vpliv na globalno segrevanje, ki nastane ob vzreji posamezne vrste živali [4].

V zgoraj navedenem članku so tudi predstavili izkoristek celotne živali v prehrani ljudi. Pri piščancu in prašiču je izkoristek 55%, pri govedu 40%, za žuželke pa je izkoristek kar 80%. Prehrana z žužlkami ima še eno prednost. Ker smo ljudje z žužlkami veliko manj sorodni kot z govedom in prašiči, je načeloma manjša tudi možnost prenosa bolezni iz živali na človeka. Trenutno na leto v človeški prehrani uporabimo 50.000 ton žužlek, do leta 2030 pa naj bi uporaba narasla na 730.000 ton. Kot navaja Organizacija ZN za prehrano in kmetijstvo, dve milijardi ljudi, predvsem v azijskih državah, redno uživa žuželke [5].

Uživanje žužek in ličink naj bi predstavljalo velik del prehrane v večini afriških paleolitskih habitatov, saj vsebujejo pomemben vir beljakovin in maščobe. Prav tako jih redno uživajo nečloveški primati, naše znanje o vplivu uživanja te vrste živil, pa je zelo omejeno [3].

3. POSTOPEK GOJENJA ČRIČKOV ZA PREHRANO

Gojenje žuželk za prehrano ljudi se v svetu vse bolj uveljavlja. Med gojitelji so najbolj priljubljeni hišni črički, ki so tudi najboljšega okusa.



SLIKA 3: Postopek vzreje čričkov za prehrano [4].

Način priprave je sledeč:

Po parjenju samice prestavijo v ločene posode, v katerih v vlažno prst odložijo jajčeca. Selitev v ločene prostore zagotavlja obstoj jajčec.

Razvoj ličink je odvisen od temperature, zato je treba v posodah z jajčeci vzdrževati temperaturo 25–30 stopinj Celzija. Ličinke se izležejo po 7–10 dneh.

Ličinke najprej hranijo s suho hrano, kar omogoča lažje vzdrževanje čistoče, ko pa zrastejo do končne velikosti, dobijo lubenice, korenje in podobno, da so boljšega okusa.

60 dni po odlaganju jajčec so v posodi odrasli črički, sledi kratkotrajno kuhanje v vreli vodi. Okus čričkov opisujejo kot oreškast [4].

4. ŽUŽELKE V PREHRANI PO SVETU

Najpogosteje se na jedilniku znajdejo hrošči (31 %), metulji (18 %), čebele, ose in mravlje (14 %), kobilice in črički (13 %), stenice, uši, škržati (10 %), termiti (3 %), kačji pastirji (3 %), muhe (2 %) in druge vrste (5 %). Med narodi, kjer jih pojedjo največ, so Mehičani, ki uživajo okoli 250 različnih vrst žuželk, marsikakšno pa so pojedli tudi tisti, ki mislijo, da je niso še nikoli [2].

Na splošno je znano, da največ tovrstne hrane pojedjo tudi v državah, kot so Kitajska, Tajska, Vietnam, Laos in nekatere države afriškega kontinenta. Mnogim turistom in popotnikom je ravno poskušanje neobičajne hrane najbolj razburljiv dogodek na njihovem potovanju.

5. POTEK RAZISKAVE

Raziskava je potekala v dveh delih. Oba dela sta kvalitativno naravnana. Raziskavo smo izvedli na Osnovni šoli Janka Padežnika v Mariboru. Sodelovalo je 382 učencev, od 1. do 3. vzgojno izobraževalnega obdobja in 35 učiteljev šole. Skupaj smo torej anketirali 417 oseb.

V prvem delu smo izvedli anketo, v kateri smo anketirance vprašali naslednja vprašanja:

- kateri razred obiskujejo oz. ali so učitelj,
- ali mislijo, da so žuželke lahko del prehrane ljudi ter katere so po njihovem mnenju užitne,
- ali so že kdaj namensko jedli žuželke ter katere in kje,
- ali bi v prihodnosti jedli žuželke, če bi jih morali (za preživetje).

V drugem delu so lahko anketiranci poskusili proteinsko ploščico. Želeli smo ugotoviti, koliko anketirancev bo dejansko poskusilo živilo z dodanimi žuželkami. Uporabljene proteinske ploščice z dodanimi mletimi žuželkami so na sliki 4.

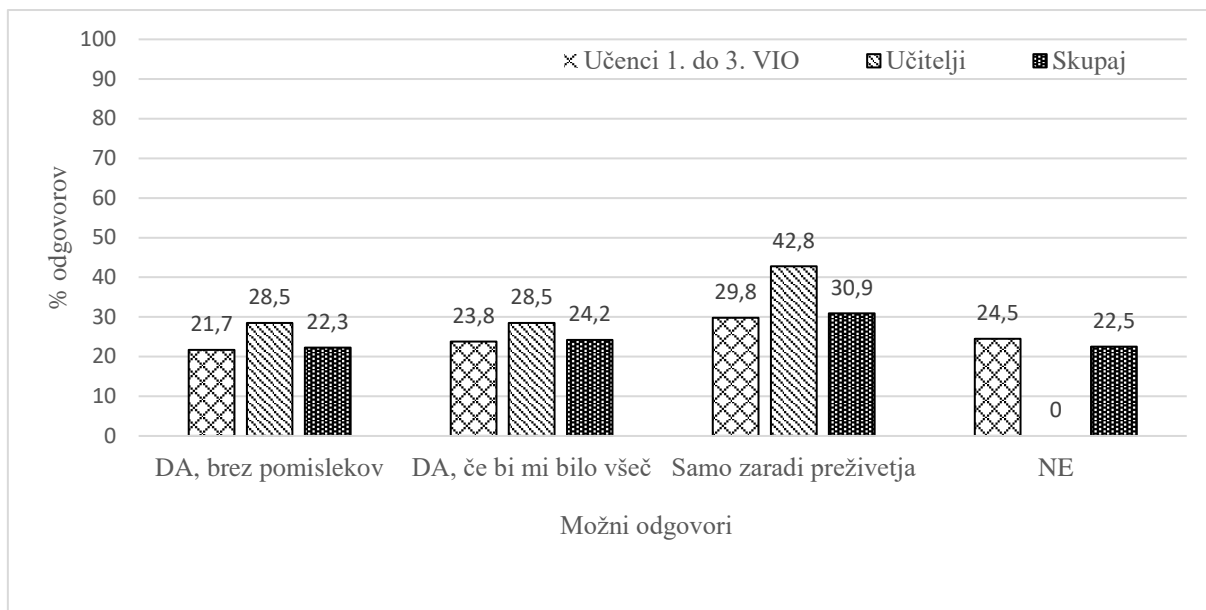


SLIKA 4: Proteinske ploščice z žuželkami, uporabljene pri testiranju [8].

6. UGOTOVITVE

Po izvedbi ankete smo podatke zbrali in jih analizirali. Ugotovili smo naslednje:

- večina učiteljev in učencev je mnenja, da so žuželke lahko namenjene prehrani,
- med navedenimi primeri primernimi za prehrano so navajali predvsem kobilice in hrošče, omenili pa so tudi mravlje, pajke in črčike.
- hrano z žuželkami ali cele žuželke je preizkusilo dobrih 11% anketirancev, od tega jih je največ učiteljev,
- večina anketirancev, ki so že poskusili razne žuželke, je le te poskusila v restavracijah v tujini,
- približno 22% anketirancev bi jedlo žuželke brez pomislekov, približno enak procent, bi jih najprej poskusili in bi jih jedli, če bi jim bile všeč, približno 31% anketirancev bi jedlo žuželke, če bi morali, ostali (22,5 %) pa jih sploh ne bi.



SLIKA 5: Graf prikazuje pripravljenost prehranjevanja učencev in učiteljev z žuželkami v primeru, da bi primanjkovalo druge hrane.

V drugem delu, ko smo anketirancem ponudili proteinsko ploščico z žuželkami, so bili sledeči rezultati. Približno 54% anketiranih učencev in 89% anketiranih učiteljev je izjavilo, da bi proteinsko ploščico poskusilo. Skoraj vsi, razen redkih izjem iz 1. VIO (vzgojno izobraževalno obdobje), so to dejansko storili.

7. SKLEP

Jesti ali ne jesti, to je sedaj vprašanje? Seveda se predhodnji stavek nanaša na hrano, ki vsebuje žuželke. Z raziskavo smo ugotovili, da je odstotek populacije, ki bi se prehranjevala tudi z žuželkami, v primeru, da bi primanjkovalo druge, predvsem beljakovinske hrane, dokaj visok. Pomembno je ozaveščati ljudi, predvsem mlade, o alternativah, ki so na voljo in bodo v naši, dokaj bližnji prihodnosti tudi realnost. Če bomo začeli pravočasno s širjenjem informacij o tej alternativni, bomo mogoče pozitivno vplivali na bodoče generacije in jim ne bo tako težko vzeti slednjo alternativo, kot nekaj popolnoma normalnega.

Naj omenim še to, da pri urah pouka, kjer je vsebinsko možno, poučujem o vplivih človeka na okolje in med drugim omenim predvsem govedorejo, kot enega večjih krivcev za povečanje izpustov toplogrednih plinov, kot so ogljikov dioksid in metan. V nadaljevanju, pa jim omenim, da smo mi, kot kupci in potrošniki, soodgovorni za škodo, ki jo ta industrija povzroča. Kot svetlo plat na koncu, omenim različne alternative in med njimi je tudi hrana iz žuželk.

Naša prihodnost je neizvestna, zato je pomembno, da imamo alternative.

LITERATURA IN VIRI

- [1] G.K. (2021). Toplogredni plini zaradi pridelave hrane. ZPS: Sprejmite izziv – manj mesa. Dosegljivo: <https://www.rtvsllo.si/okolje/kmetijstvo/toplogredni-plini-zaradi-pridelave-hrane-zps-sprejmite-izziv-manj-mesa/597685> [Datum dostopa: 6. 11. 2022]
- [2] Kotar, A. (2019). Žuželke jemo, tudi ko jih nočemo. Dosegljivo: <https://www.dnevnik.si/1042896440> [Datum dostopa: 6. 11. 2022]
- [3] Lindeberg, S. (2012). Paleolithic diets as a model for prevention and treatments of Western disease. *Am J Hum Biol*, 24(2), 110-115. Dosegljivo: http://pefprints.pef.uni-lj.si/2111/1/Katja_Malus_Paleolitska_prehrana_primerjava_s_smernicami_zdravega_prehranjevanja.pdf [Datum dostopa: 6. 11. 2022]
- [4] Meister, M., Bernth, M. (2017). Danes na jedilniku žuželke in umetno meso. *Science Illustrated*, 93, str. 31–36.
- [5] Sa, J. (2019). Žuželke na krožniku bi lahko postale bolj priljubljene od sušija. Dosegljivo: <https://www.rtvsllo.si/zivljenjski-slog/kulinarika/zuzelke-na-krozniku-bi-lahko-postale-bolj-priljubljene-od-susija/493047> [Datum dostopa: 6. 11. 2022]
- [6] Vantomme, P. (2015). Žuželke, svetovno pomembni vir živalskih beljakovin. *Proteus* 10/77. Dosegljivo: <https://www.proteus.si/wp-content/uploads/2015/01/proteus-maj-junij-2015za-net.pdf> [Datum dostopa: 6. 11. 2022]
- [7] Zalaznik, L. (2019). Dosegljivo: <https://www.bodieko.si/5-skritih-zivaati-vsak-vegan>, [Datum dostopa: 6. 11. 2022]
- [8] Slika 4: Dosegljivo: https://www.bestslovakfood.com/resources/content/750xauto/insect_vejar.png [Datum dostopa: 6. 11. 2022]

**TESTIRANJE GIBALNIH SPOSOBNOSTI IN SPLOŠNE KONDICIJSKE
PRIPRAVLJENOSTI DIJAKOV KOT PODLAGA ZA PRILAGAJANJE
VSEBIN V LETNI PRIPRAVI NA POUK NA SREDNJI ŠOLI ZA
STROJNIŠTVO, MEHATRONIKO IN MEDIJE, ŠOLSKI CENTER
CELJE**

POVZETEK

Z začetkom epidemije Covid-19 se je pri učencih in dijakih začelo tudi nazadovanje pri gibalnih sposobnostih in splošni kondicijski pripravljenosti. Po daljšem zaprtju šol so raziskave na populaciji slovenskih otrok pokazale izreden upad gibalne učinkovitosti, zato smo se na Srednji šoli za strojništvo, mehatroniko in medije na Šolskem centru Celje odločili, da naredimo načrt za preverjanje gibalnih sposobnosti dijakov in njihove splošne kondicijske pripravljenosti. Glede na pridobljene rezultate moramo prilagoditi vsebine v letni pripravi na pouk tako, da bomo z njimi vplivali tako na gibalne sposobnosti kot splošno kondicijsko pripravljenost. Za spremljanje gibalnih sposobnosti smo uporabili sistem SLOfit, v katerega je vključena naša šola, sestavljen pa je iz merskih nalog za športnovzgojni karton, ki jih izvajamo vsako leto v aprilu. Za spremljavo in vrednotenje splošne kondicijske pripravljenosti dijakov smo naredili tudi načrt za testiranje aerobne moči dijakov. Merska naloga, s katero smo izvajali meritve, je stopnjevalni tek na 20 metrov. Ker so šole, ki testirajo tudi stanje aerobne moči dijakov, zelo redke, menimo, da je naš doprinos zanimiv, saj omogoča, da ob pregledu rezultatov ob začetku šolskega leta prilagodimo vsebine v letni pripravi na pouk tako, da z njimi vplivamo tudi na aerobno moč dijakov, kar je dober kazalnik kondicijske pripravljenosti in zdravstvenega stanja dijakov. Dijaki, ki jih poučujemo, so vpisani v tehniške in poklicne programe, ti pa so, glede na raziskave, najmanj aktivna skupina med srednješolskimi programi.

KLJUČNE BESEDE: gibalne sposobnosti, splošna kondicijska pripravljenost, aerobna moč.

**MOVEMENT ABILITIES AND GENERAL PHYSICAL FITNESS TEST
OF THE STUDENTS AS A BASIS FOR ADAPTING THE CONTENT OF
THE ANNUAL LESSON PREPARATION AT THE SECONDARY
SCHOOL FOR MECHANICAL ENGINEERING, MECHATRONICS
AND MEDIA, SCHOOL CENTER CELJE**

ABSTRACT

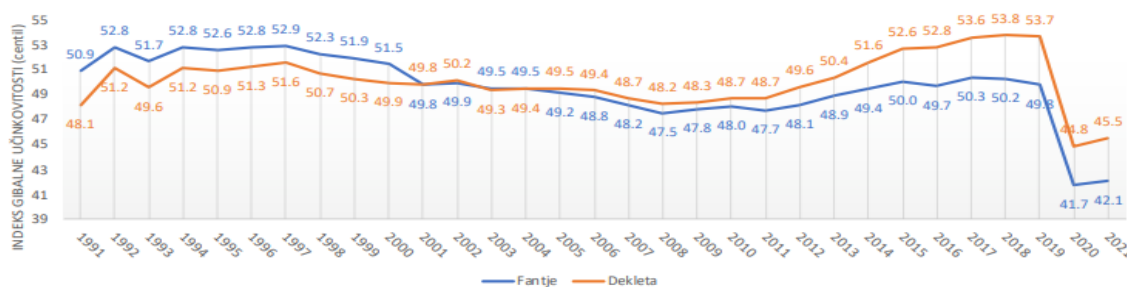
With the beginning of the Covid-19 epidemic pupils and students began to experience a decline in movement skills and general fitness. After the prolonged closure of our schools, the research on the population of Slovenian children has showed an extraordinary decline in movement efficiency, so it has been decided to check the students' movement skills and their general fitness regularly at the Secondary School for Mechanical Engineering, Mechatronics and Media at School Center Celje. Based on the obtained results the contents of the annual preparation for lessons is necessary to be adjusted in such a way that we can use them to influence both movement skills and general fitness. To monitor movement skills we have been using the SLOfit system in which our school has been involved. It consists of measurement tasks for the sports and education card which we carry out every year in April. In order to monitor and evaluate the students' general fitness we have also decided to test our students' aerobic power. The measuring task with which we have carried out the measurements is a step-by-step run of 20 metres. Since the schools that also test students' aerobic strength are very rare, we believe that our contribution

could be interesting as it enables us, when reviewing the results at the beginning of the school year, to adjust the contents of our annual lesson preparation in order to influence the aerobic strength of the students which is a good indicator of the fitness and health status of the students. The students we teach are enrolled in technical and vocational programs which, according to the research, are the least active group among secondary school programs.

KEY WORDS: movement skills, general fitness, aerobic strength.

1. UVOD

Po epidemiji Covid-19 in daljšem zaprtju vzgojno-izobraževalnih ustanov so strokovnjaki pri učencih in dijakih opazili velik upad pri gibalnih sposobnostih in splošni kondicijski pripravljenosti. Raziskave na populaciji slovenskih otrok so pokazale izreden upad gibalne učinkovitosti (slika 1) ter upad rezultatov pri vseh testiranjih, ki jih merimo z meritvami za športnovzgojni karton.



Prikaz 27: Trendi sprememb indeksa gibalne učinkovitosti v obdobju 1991-2021

SLIKA 1: Indeks gibalne učinkovitosti v centilih za fante in dekleta v obdobju od leta 1991 do leta 2021

Gibalna dejavnost mladostnikov se s starostjo zmanjšuje. Praviloma so srednješolci manj gibalno aktivni od osnovnošolcev, pri čemer so najmanj aktivna skupina dijaki in dijakinje tehniških in poklicnih programov. Slednji so pogosto manj gibalno dejavni, izstopajo pa predvsem po prekomerni prehranjenosti in šibkejši telesni zmogljivosti (Kovač, Leskošek, Strel in Jurak, 2013; Westerstahl, Barnekow-Bergkvist, in Jansson, 2005). Tudi njihovo zdravstveno stanje je slabo (Westerstahl idr., 2005), prav tako pa so slabše ozaveščeni o pomenu gibanja in športa (Kovač, Leskošek in Jurak, 2012) v primerjavi s tistimi, ki se šolajo v štiriletnih splošnih programih.

Obvezna športna vzgoja je za veliko število srednješolcev, še posebej tistih, ki se izobražujejo v poklicnih šolah, edina gibalna dejavnost, v katero so vključeni (Jurak, 2006). Strokovnjaki poudarjajo, da bi bilo nujno, da se tem dijakom zagotovi najmanj tri ure športne vzgoje tedensko v primerno velikih skupinah, ki niso večje od 16 dijakov.

Ker sem profesor športne vzgoje na srednji poklicni šoli, učim populacijo dijakov, ki spadajo v omenjeno skupino, zato smo se na Srednji šoli za strojništvo, mehatroniko in medije - Šolski center Celje odločili, da naredimo načrt, s katerim bomo preverjali gibalne sposobnosti dijakov ter njihovo splošno kondicijsko pripravljenost. Namen načrta je bil usmerjeno dviganje ravni gibalnih sposobnosti in splošne kondicijske pripravljenosti dijakov. Načrt smo sestavili iz dveh delov, pri čemer smo v prvem delu uporabili sistem SLOfit, v katerega smo kot šola vključeni, ki omogoča zelo širok pregled rezultatov dijakov, oddelkov ter primerjavo le-teh na ravni šole, regij in celotne Slovenije. V drugem delu smo uporabili manj poznano metodo, s katero smo želeli pridobiti rezultate o aerobni moči oziroma splošni kondicijski pripravljenosti dijakov. Za to metodo smo uporabili mersko nalogo - stopnjevalni tek na 20 metrov.

2. SLOFIT

SLOfit je nadgradnja uveljavljenega nacionalnega sistema spremljave telesnega in gibalnega razvoja otrok in mladine - športnovzgojnega kartona (ŠVK). Vsako leto, praviloma aprila, v okviru športnovzgojnega kartona (ŠVK) na vseh osnovnih in srednjih šolah v Sloveniji ugotavljamo, vrednotimo in spremljamo telesni in gibalni razvoj z enajstimi ŠVK merskimi nalogami: tremi za ugotavljanje telesnih značilnosti in osmimi za ugotavljanje gibalnih sposobnosti.

Merske naloge so: telesna višina, telesna masa, kožna guba, dotikanje plošče z roko, skok v daljino z mesta, premagovanje ovir nazaj, dviganje trupa, predklon na klopici, vesa v zgibi, tek na 60 metrov in tek na 600 metrov. Ko pridobimo vse rezultate testov, lahko preverimo indeks gibalne učinkovitosti, ki je kazalnik naše splošne učinkovitosti gibanja.

Ker je naša šola vključena v sistem SLOfit, imamo možnost za ugotavljanje, vrednotenje in spremljanje telesnega in gibalnega razvoja dijakov, sistem pa nam omogoča tudi pregled pomembnih informacij, s katerimi lahko načrtujemo pouk, kot smo zapisali v uvodu. Učitelj športne vzgoje dobi povratno informacijo o ŠVK rezultatih za vsak oddelek posebej. Ta izpis omogoča analizo telesnih zmogljivosti dijakov posameznega oddelka, ki ga poučuje. Na podlagi teh in drugih opažanj za dijake v posameznem oddelku lahko vnaprej načrtujemo vadbo. Tako si lahko postavimo in kasneje preverjamo konkretne cilje na področju telesnih zmogljivosti dijakov posameznega oddelka (v našem primeru izboljšanje gibalne učinkovitosti v oddelku za točno določen procent v enem šolskem letu).

3. DOLOČANJE SPLOŠNE KONDICIJSKE PRIPRAVLJENOSTI DIJAKOV

Aerobna moč je eden od najpogosteje uporabljenih kazalnikov zdravstvenega stanja otrok in mladine in eden od najpogostejših parametrov merjenja v fiziologiji - objektivno merilo aerobne moči je najvišji privzem kisika ($\dot{V}O_{2max}$) pri stopnjevanem povečevanju obremenitve. Ena izmed najbolj razširjenih merskih nalog za merjenje $\dot{V}O_{2max}$ pri otrocih in mladostnikih pa je stopnjevalni tek na 20 metrov.

Pri tej merski nalogi merjenec teče med dvema črtama, ki sta oddaljeni za 20 metrov. Ritem teka mu narekujejo piski - pri vsakem pisku mora merjenec prestopiti črto, se obrniti in steči na drugo stran. Začetna hitrost je 8,5 km/h, vsako minuto pa se poveča za 0,5 km/h. Ko merjenec ne more več slediti piskom in dvakrat zapored zamudi s prestopom črte, se zanj merska naloga konča, rezultat pa navadno zapišemo kot število zadnje stopnje, ki jo je bil še sposoben preteči (Ruiz idr., 2008).

Visoko uporabno vrednost 20 metrskega stopnjevalnemu teku daje možnost posrednega izračunavanja najvišjega privzema kisika s pomočjo enačb, po katerih je na podlagi rezultatov te merske naloge mogoče izračunati vrednost najvišjega privzema kisika (Melo, 2011).

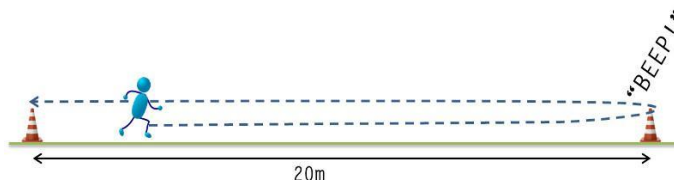
Ocena najvišjega privzema kisika na podlagi rezultatov stopnjevalnega teka je seveda približek. Natančneje ga določajo laboratorijske metode (Bruce Treadmill Test, Cycle ergometer test), vendar pa ti laboratorijski testi niso uporabni za terenske raziskave na velikih vzorcih. Za vzorec dijakov, ki jih poučujemo, je primernejša terenska merska naloga stopnjevalni tek na 20 metrov. Ta test je bil potrjen kot natančen v primerjavi z laboratorijskim testiranjem, ki je v različnih študijah pokazal srednje do dobro natančnost (Barnett idr., 1993; Bono idr., 1991; Boreham

idr., 1990; Cureton idr., 1977; Krahenbuhl idr., 1978; Leger idr., 1988; Liu idr., 1992, van Mechelen idr., 1986). Veljavnost te merske naloge je bila v praksi že večkrat preverjena. Standardni test ima 21 stopenj in vsaka stopnja je sestavljena iz različnega števila podstopenj (slika 2).

Stopnja 1	1 2 3 4 5 6 7
Stopnja 2	1 2 3 4 5 6 7 8
Stopnja 3	1 2 3 4 5 6 7 8
Stopnja 4	1 2 3 4 5 6 7 8 9
Stopnja 5	1 2 3 4 5 6 7 8 9
Stopnja 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Stopnja 7	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Stopnja 8	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11
Stopnja 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11
Stopnja 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11
Stopnja 11	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
Stopnja 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
Stopnja 13	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13
Stopnja 14	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13
Stopnja 15	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13
Stopnja 16	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
Stopnja 17	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
Stopnja 18	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15
Stopnja 19	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15
Stopnja 20	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16
Stopnja 21	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16

SLIKA 2: Stopnje in podstopnje stopnjevalnega teka na 20 metrov

Za izvedbo testa potrebujemo prostor z nedrsečo površino, označeno cono, 20 metrov prostora (slika 3) in posnetek piskov stopnjevalnega teka (Mahar idr., 2006). »Shuttle run« test je bil zasnovan tako, da določi maksimalno aerobno moč šolarjev, zdravih odraslih ter športnikov. Zaradi postopnega večanja obremenitve se merjenci ogrejejo kar med samim testiranjem. Konstantno spreminjanje smeri v gibanju pa merjencem prinaša aktivnost, ki je bližje tekmovalni. (Ilič in Stojanovič).



SLIKA 3: Izvedba merske naloge

Natančnost rezultata in zanesljivost testa je odvisna od tega, kako strogo se preizkus izvaja v praksi. Obstajajo tudi drugi dejavniki, ki lahko vplivajo na uspešnost, in jih je treba nadzorovati, če je to mogoče. Še posebej moramo biti pozorni na motivacijo in trud testiranca, saj je nerealen rezultat zaradi teh dejavnikov najbolj pogost.

Došler (2015) je v diplomskem delu na podlagi objektivno izmerjenih podatkov o najvišjem privzemu kisika na slovenski populaciji preveril, katera izmed obstoječih enačb daje najbolj podobne rezultate objektivno izmerjenemu najvišjemu privzemu kisika pri enaki merski nalogi 20-metrskega stopnjevalnega teka in je zato najuporabnejša v slovenskih epidemioloških študijah. Dosedanje raziskave so namreč pokazale, da so enačbe bolj natančne za vzorce, na katerih so bile izdelane, saj kulturno okolje lahko spodbuja ali zavira razvoj aerobnih sposobnosti otrok kljub temu, da je mehanizem privzema kisika v človeškem organizmu univerzalen. Zaradi tega v populacijah iz različnih kulturnih okolij lahko prihaja do precejšnjih razlik v sposobnosti privzema kisika. Pri analizi se je pokazalo, da je za rabo v terenskih

raziskavah za izračun najvišjega privzema kisika na populaciji slovenskih otrok najbolj primerna enačba (1), katere avtor je Mahar, vsebuje pa naslednje parametre:

$$\dot{V}O_{2\max} = 47,438 + (S \times 0,242) + (G \times 5,134) - TM \times 0,197 \quad (1)$$

Parametri:

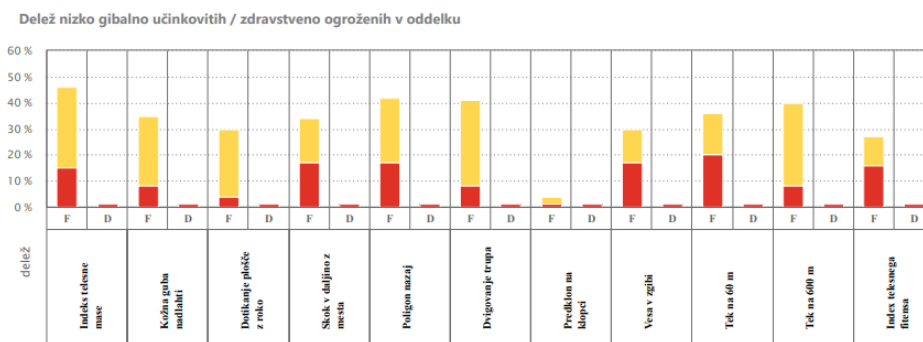
- **S** je vsota vseh podstopenj
- **G** je spol, za moški spol vstavimo vrednost 1 in za ženski spol vrednost 0
- **TM** je telesna masa v kilogramih (Mahar idr., 2011)

Prednost te enačbe je v tem, da za izračun najvišjega privzema kisika potrebujemo zgolj vsoto vseh podstopenj, spol ter maso.

S pomočjo enačbe Maharja lahko zelo enostavno preverimo največji privzem kisika pri dijakih, ki pokaže tudi njihovo kondicijsko pripravljenost. Ko pridobimo rezultate, jih primerjamo s pričakovanimi vrednostmi, ki so prikazane na sliki 2. Tako lahko ugotovimo, ali dijak dosega normativni prag v vrednosti maksimalnega privzema kisika ali ne.

4. TESTIRANJE IN SPREMLJANJE REZULTATOV NA SREDNJI ŠOLI ZA STROJNIŠTVO, MEHATRONIKO IN MEDIJE

Na Srednji šoli za strojništvo, mehatroniko in medije smo po načrtu, ki smo ga opisali v uvodnem delu, opravili testiranje gibalnih sposobnosti in splošne kondicijske pripravljenosti dijakov. V prvem delu smo sledili načrtu, opravili testiranje za športnovzgojni karton, nato pa naredili analizo rezultatov v sistemu SLOfit. Za vsak oddelek smo iz programa prenesli podatke o stanju telesnega fitnesa. Izpis je prikazal obarvane rezultate posameznih testov (slika 5), ki so zaskrblijujoči. Preverili smo delež nizko gibalno učinkovitih in zdravstveno ogroženih dijakov v oddelkih (slika 4), ki jih poučujemo, in rezultate delili z dijaki.



SLIKA 4: Primer deleža nizko gibalno učinkovitih in zdravstveno ogroženih dijakov v oddelku

FANTJE (izmerjeni rezultati in centili)

ime	Starost (let)	Višina (cm)	Teža (kg)	FM (kg/m ²)	Kožna guba nadlakti (mm)	Dotičanje prsne z roko (cm)	Skok v daljino (cm)	Poligan (s)	Dolžina trupa (cm)	Prediktor na klopce (cm)	Teža v zajihi (s)	100 m (s)	200 m (s)	400 m (s)	800 m (s)	1600 m (s)										
17,7	183	70	80	73	23,9	68	13	74	60	98	260	95	7,2	11	67	89	70	99	70	78	8,1	28	100	2	99	
17,1	179	51	65	27	20,3	24	9	45	55	91	254	93	7,9	21	62	79	55	87	84	90	8,2	31	117	22	98	
17,6	178,4	44	69,5	39	21,8	42	5	8	50	62	267	97	7,5	16	62	78	60	96	120	99	8,1	28	114	18	98	
17,4	178	42	60	10	18,9	9	9	45	50	64	245	85	6,3	2	60	72	60	97	75	83	8	21	115	20	97	
17,6	183	70	71	45	21,2	33	9	46	48	47	270	98	7	8	53	47	60	96	54	52	7,8	12	96	1	95	
17,6	175	25	60,5	11	19,8	15	10	55	48	47	270	98	8,8	44	59	68	56	90	76	84	8	22	118	26	92	
17,7	183,7	73	63,5	16	18,8	7	6	16	54	86	243	82	8,2	30	52	43	52	76	70	78	8,4	47	111	13	86	
16,8	188	92	64,5	28	18,2	6	9	44	46	40	245	88	8,9	41	67	91	47	57	74	83	8,6	53	110	10	81	
16,9	181	64	65	29	19,8	20	14	77	49	61	208	36	8,8	39	62	80	59	95	66	76	8,3	36	130	47	78	
17,4	184	75	63,9	20	18,9	8	7	25	48	49	225	58	9,4	56	62	78	60	97	62	66	8,4	46	113	16	77	
17,3	176	32	67,5	34	21,8	43	10	54	44	23	215	44	8,9	44	64	84	65	99	60	61	8,3	39	137	61	66	
17,7	183,5	72	81	75	24,1	70	5	8	50	62	227	59	8,1	28	52	43	39	19	40	34	7,6	6	106	6	66	
17,5	177,8	40	65,3	25	20,7	26	5	8	46	34	226	59	7,6	18	48	29	48	59	62	66	8,4	47	111	13	64	
17,5	187	87	86,5	86	24,7	76	15	82	49	55	207	31	10,4	74	50	36	55	86	47	44	9,5	88	140	66	32	
17,3	174,6	25	65,3	27	21,4	38	7	25	46	36	215	44	10,3	71	50	37	48	60	66	73	10	94	167	80	30	
17,9	174	20	74,5	56	24,6	74	18	90	45	26	160	3	14	95	48	29	45	43	32	25	8,8	69	154	81	10	
17,1	175	28	77,5	70	25,3	81	23	96	44	25	195	21	11,9	86	46	26	46	52	16	10	9,7	90	167	88	7	
16,8	189	93	120	99	33,6	99	33	99	48	54	174	9	17,2	98	47	29	52	78	9	5	10,2	95	183	94	1	
17,3	181	61	107	99	32,7	99	23	96	42	14	160	4	17,5	98	35	5	57	93	3	2	10,3	96	167	88	1	
17,5																						8	22	107	7	
16,9																						10,5	96	186	95	
17,4	184	75	75	60	22,2	48	8	35														7,9	16	104	4	
17	177	40	57	8	18,2	5	10	54	49	60	195	21	11,1	78	55	56	45	46	69	77						
17,2	181	62	87	87	26,6	87	12	68	52	79	220	52	9,9	63	50	37	58	94	42	38						
17,1	170	9	55	4	19	10	9	45				218	49	8,6	37	57	63	60	97	64	70	7,6	5	145	71	
17,3	185	80	108	99	31,6	98	17	87	45	29	221	54	10	67	50	37	65	99			9	75	129	47		
17,3	184	76	67	32	19,8	17	17	87														10,8	97	170	90	
17,4	180	54	120	99	37	99	42	99	49	56	165	5	18	99	35	5	50	67	1	1						

SLIKA 5: Primer izpisa izmerjenih rezultatov in centilov za en oddelek

Nadaljevali smo z drugim delom, in sicer nas je zanimala kondicijska pripravljenost dijakov. Za mersko nalogo smo uporabili stopnjevalni tek na 20 metrov. Rezultate smo vpisovali v program MS Excell (slika 6), kjer smo uporabili vnaprej pripravljeno bazo z vnesenimi formulami, tako da se je ob vpisu rezultata avtomatsko izračunal še rezultat najvišje porabe kisika. Nato smo rezultate primerjali s pričakovanimi vrednostmi, ki so jih določili na Cooperjevem inštitutu. Na koncu smo preverili rezultate naših dijakov glede na pričakovane vrednosti glede na njihovo starost.

SPOL	ATT	Last stage	Final speed	Sum Shuttles	Sex 3 m021	Sex 2 m1 20	MaharA
1	41	5	10,50	45,00	0	1	=47,438+(12*0,242)+(L2*5,134)-C2*0,197
1	42,5	6	11,00	52,00	0	1	56,7835
1	47,5	7	11,00	52,00	0	1	55,7985
1	40	4	10,00	39,00	0	1	54,13
1	42	4	10,00	34,00	0	1	52,526
1	54,5	5	10,50	48,00	0	1	53,4515
1	72	5	10,50	47,00	0	1	49,762
1	79	4	10,00	37,00	0	1	45,963
1	86	4	10,00	35,00	0	1	44,1
2	61,6	3	9,50	29,00	1	0	42,3208
2	40	2	9,00	19,00	1	0	44,156
2	40	3	9,50	27,00	1	0	46,092
2	52,5	5	10,50	48,00	1	0	48,7115
2	46	4	10,00	37,00	1	0	47,33
2	48	4	10,00	40,00	1	0	47,662
2	50,5	4	10,00	38,00	1	0	46,6855
2	39,5	6	11,00	58,00	1	0	53,6925
2	43,5	7	11,50	65,00	1	0	54,5985
2	48,5	6	11,00	61,00	1	0	52,6455
2	40	6	11,00	61,00	1	0	54,32
2	45	6	11,00	53,00	1	0	51,399
2	61,5	6	11,00	53,00	1	0	48,1485
1	60	3	9,50	32,00	0	1	48,496
1	68,5	3	9,50	31,00	0	1	46,5795
1	78	3	9,50	27,00	0	1	43,74
1	43,5	3	9,50	31,00	0	1	51,5045
1	48,5	5	10,50	44,00	0	1	53,6655
1	52,5	6	11,00	61,00	0	1	56,9915
1	34,5	6	11,00	58,00	0	1	59,8115
1	41	8	12,00	73,00	0	1	62,161

SLIKA 6: Enačba v excellovi tabeli za izračun maksimalne porabe kisika

5. REZULTATI IN DISKUSIJA

S pomočjo rezultatov iz aplikacije SLOfit smo dobili sliko o gibalnih sposobnostih in telesnih značilnostih dijakov. Na splošno lahko rečemo, da so rezultati telesnih značilnosti pokazali povišanje telesne mase in deleža podkožnega maščevja glede na rezultate pred epidemijo. Na področju gibalnih sposobnosti smo opazili tudi upad splošne gibalne učinkovitosti pri naših dijakih. V drugem delu smo na podlagi rezultatov stopnjevalnega teka na 20 metrov ugotovili, da dijaki ne dosegajo učinkovitih rezultatov glede njihove splošne kondicijske pripravljenosti. Zelo malo dijakov je namreč doseglo rezultat, ki bi jih na lestvici norm lahko razvrstili med »dobre« in »odlične« rezultate. Vsekakor menimo, da so rezultati posledica daljšega zaprtja šol ter občutnih omejitev pri urah športne vzgoje v času epidemije, kar je na dijakih pustilo velike posledice. Potrebno bo kar nekaj časa, da se bodo rezultati vrnili na raven, ki so jo dijaki dosegali pred epidemijo, zato je in bo potrebno načrtno spremljanje gibalnih sposobnosti dijakov. Na podlagi naših rezultatov smo se učitelji v aktivu športne vzgoje odločili, da prilagodimo letno pripravo na pouk tako, da bomo z določenimi vsebinami čim bolj vplivali na gibalne sposobnosti in splošno kondicijsko pripravljenost dijakov. Ker rezultati kažejo povišanje telesne teže in deleža podkožnega maščevja, smo se odločili, da namenimo v letošnjem letu nekoliko več časa aerobnim aktivnostim, ki lahko občutno vplivajo na izgubo podkožnega maščevja, vplivajo pa lahko tudi na boljšo splošno kondicijsko pripravljenost in aerobno moč. V prvih in zadnjih mesecih šolskega leta smo načrtovali večji del ur športnih aktivnosti v naravi, pri čemer smo večji del šolske ure namenili aerobni aktivnosti. Prav tako smo se odločili, da pripravimo načrt ogrevanja, s katerim želimo vplivati na boljšo splošno kondicijsko pripravljenost skozi celotno šolsko leto. Pri vseh športnih igrah smo pripravili načrt aktivne učne ure, pri čemer aktivno poučujemo tehniko športnih elementov, vendar ji posvečamo malo manj časa kot pretekla leta. Večji del šolske ure s pomočjo elementarnih iger izvajamo igralne situacije in poskrbimo, da so na podlagi elementarnih iger skozi celotno uro aktivni vsi dijaki.

6. SKLEP

Zaradi posledic, ki jih je pustila epidemija COVID-a na osnovnošolcih in srednješolcih, menimo, da je nujno, da se aktivno, načrtno in pri svojih najboljših močeh lotimo izvedbe učnih ur športne vzgoje na način, da bomo kar najhitreje dosegli podobne rezultate, ki so jih učenci in dijaki dosegali v času pred epidemijo. Poti do rezultatov je zelo veliko, vsekakor pa je ena izmed možnosti ta, ki smo jo prikazali v našem prispevku. Menimo, da omogoča dobre možnosti za izvedbo, saj so v sistem športnovzgojnega kartona vključene vse osnovne šole, meritve pa izvaja tudi večina srednjih šol, če so vključene v sistem SLOfit ali ne. Učitelji na šolah v aprilu večinoma najprej izvedejo meritve, s katerimi pridobijo rezultate o telesnih značilnostih in gibalnih sposobnostih učencev in dijakov. Drugi del oziroma testiranje splošne kondicijske pripravljenosti s stopnjevalnim tekom pa izvajajo le redki, saj je merska naloga manj poznana. Kljub vsemu pa imajo možnost za izvedbo prav vse šole, saj pogoji omogočajo izvedbo v vseh telovadnicah, tudi tistih manjših. Najpomembneje pa je, da nam rezultati dajejo sliko o aerobni moči posameznika, ki je pokazatelj zdravstvenega stanja otrok, ki je trenutno verjetno najpomembnejši kriterij, ki si ga želimo dvigniti in vzdrževati na najvišji možni ravni.

Menimo, da si lahko na podlagi predstavljenih testiranj vsak učitelj športne vzgoje prilagodi letno pripravo na pouk tako, da bo glede na pogoje kar najbolj učinkovito vplival na izboljšanje telesne aktivnosti, gibalne sposobnosti ter kondicijske pripravljenosti in boljšega zdravstvenega stanja učencev in dijakov. V nadaljnjih raziskavah bi bilo zanimivo raziskati, katere vsebine dajejo najboljše rezultate za izboljšanje gibalnih sposobnosti in kondicijske pripravljenosti dijakov, glede na dobljene rezultate pa učinkovito prilagoditi letno pripravo na pouk.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Bandyopadhyay, A. (2013). Validity of 20 Meter Multi-Stage Shuttle Run Test for Estimation of Maximum Oxygen Uptake in Female University Students.
- [2] Bogdan, I., in Marko, S. Shuttle-run Test for Assessment of Aerobic Abilities.
- [3] Boreham, C. A., Paliczka, V. J., in Nichols, A. K. (1990). A Comparison of the PWC170 and 20-MST Tests of Aerobic Fitness in Adolescent Schoolchildren. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 30(1), 19-23.
- [4] Došler, J. (2015). Pregled enačb za določanje najvišjega privzema kisika pri 20-metrskem stopnjevalnem teku (Diplomsko delo, J. Došler).
- [5] Jurak, G. (2006). Sporting lifestyle vs. 'cigarettes & coffee' lifestyle of Slovenian high school students. *Anthropological notebooks*, 12(2).
- [6] Kovač, M., Leskošek, B., Strel, J., & Jurak, G. (2013). Razlike v telesni zmogljivosti slovenskih srednješolcev. *Sport: Revija Za Teoreticna in Prakticna Vprasanja Sporta*, 61.
- [7] Kovač, M., Leskošek, B., & Jurak, G. (2012). Secondary School Students and their Knowledge about Health-related Physical Fitness and Sport. *Croatian Journal of Education: Hrvatski časopis za odgoj i obrazovanje*, 14(4), 855-880.
- [8] Kovač, M., Strel, J., Jurak, G., Leskošek, B., Dremelj, S., Kovač, P., ... & Starc, G. (2013). Physical activity, physical fitness levels, daily energy intake and some eating habits of 11-year-old children. *Croatian Journal of Education: Hrvatski časopis za odgoj i obrazovanje*, 15(Sp. Ed. 1), 127-139.
- [9] Leger, L. A., Mercier, D., Gadoury, C., in Lambert, J. (1988). The Multistage 20 metre Shuttle Run Test for Aerobic Fitness. *Journal of Sports Sciences*, 6(2), 93-101.
- [10] Mahar, M. T., Guerieri, A. M., Hanna, M. S., in Kemble, C. D. (2011). Estimation of Aerobic Fitness from 20-m Multistage Shuttle Run Test Performance. *American Journal of Preventive Medicine*, 41(4), S117-S123.
- [11] Matsuzaka, A., Takahashi, Y., Yamazoe, M., Kumakura, N., Ikeda, A., Wilk, B., in Bar-Or, O. (2004). Validity of the Multistage 20-m Shuttle-run Test for Japanese Children, Adolescents, and Adults. *Pediatric Exercise Science*, 113-125.
- [12] Melo, X., Santa-Clara, H., Almeida, J. P., Carnero, E. A., Sardinha, L. B., Bruno, P. M., in Fernhall, B. (2011). Comparing Several Equations that Predict Peak Vo₂ Using the 20-m Multistage-shuttle Run-test in 8–10-year-old Children. *European Journal of Applied Physiology*, 111(5), 839-849.
- [13] Ruiz, J. R., Silva, G., Oliveira, N., Ribeiro, J. C., Oliveira, J. F., in Mota, J. (2009). Criterion-related Validity of the 20-m Shuttle Run Test in Youths Aged 13–19 Years. *Journal of Sports Sciences*, 27(9), 899-906.
- [14] Westerstahl, M., Barnekow-Bergkvist, M., & Jansson, E. (2005). Low physical activity among adolescents in practical education. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 15(5), 287-297.

- [15] Westerstahl, M., Jansson, E., Barnekow-Bergkvist, M., & Aasa, U. (2018). Longitudinal changes in physical capacity from adolescence to middle age in men and women. *Scientific reports*, 8(1), 1-10.

- [16] 20m Multistage Fitness Test (Beep Test) Instructions. (5.8.2015). Topend sports. Pridobljeno iz <http://www.topendsports.com/testing/tests/20mshuttle.htm>

RAZMERE IN UČENJE ODBOJKE V SLOVENSKIH SREDNJIH STROKOVNIH ŠOLAH

POVZETEK

Namen dela oziroma raziskave je bil ugotoviti in analizirati problematiko poučevanja odbojke v srednjih strokovnih šolah, natančneje pogoje, vsebino in obseg ter morebitne razlike med spoloma pri poučevanju odbojke. Želeli smo preveriti seznanjenost športnih pedagogov z odbojkarskimi vsebinami v učnem načrtu in ugotoviti, kolikšen delež šol sodeluje v odbojkarskih tekmovanjih. V raziskavo je bilo vključenih 185 športnih pedagogov, ki poučujejo v strokovnih šolah. Vprašalnik je ustrezno izpolnilo 92 športnih pedagogov. Ustrezno je izpolnilo vprašalnike 47 % žensk in 53 % moških. Podatke, pridobljene v raziskavi, smo obdelali s programoma Excel Microsoft 2021 in IBM SPSS Statistic 2022. Analiza je pokazala, da vsi športni pedagogi vsaj dve leti od štirih poučujejo odbojko. Učitelji namenijo odbojki relativno velik obseg ur v letni pripravi na pouk. Skoraj vsi športni pedagogi (96 %) ocenjujejo odbojko vsaj eno leto od štirih. Glavni vpliv na oceno imata igra in znanje tehnično-taktičnih elementov. Razlike med spoloma so vidne pri obsegu ur, različnosti vsebin, interesu za odbojko in udeležbi na šolskih odbojkarskih tekmovanjih. Rezultati potrjujejo, da odbojka predstavlja pomemben del športne vzgoje. Kljub določenim omejitvam in oteženim okoliščinam je šolska odbojka, natančneje poučevanje odbojke, na zmerno visoki ravni.

KLJUČNE BESEDE: odbojka, srednje strokovne šole, poučevanje, učni načrt, problematika učenja.

CONDITIONS AND TEACHING VOLLEYBALL IN SLOVENIAN SECONDARY TECHNICAL SCHOOLS

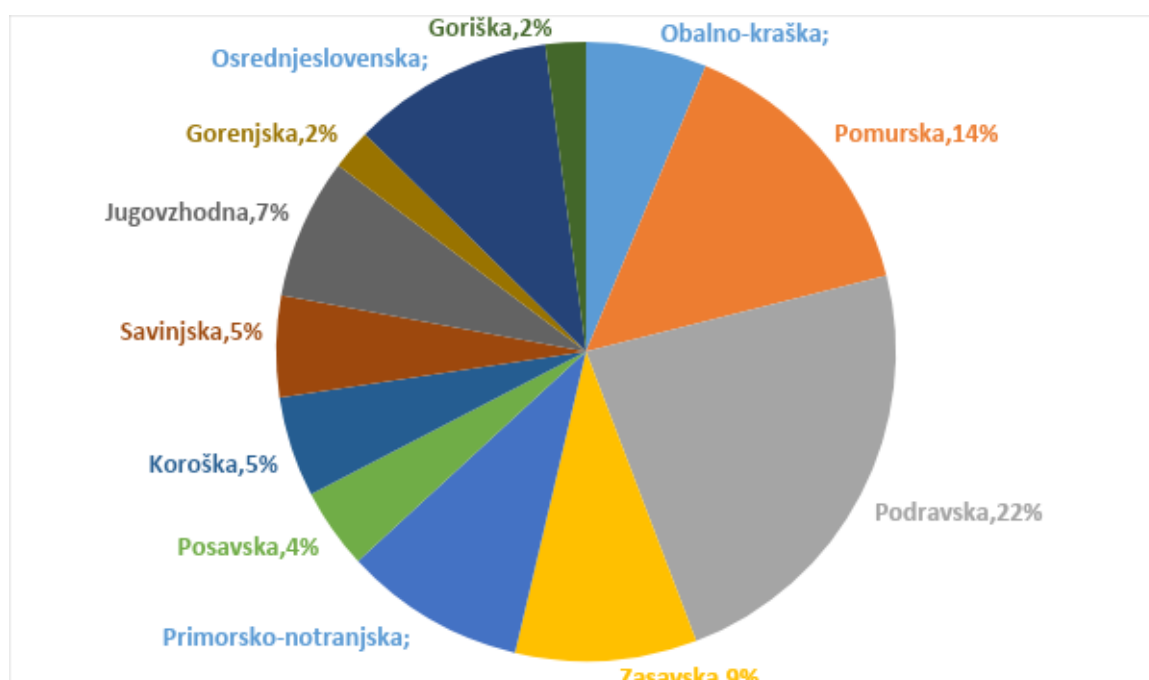
ABSTRACT

The purpose of the research was to identify and analyze the teaching of volleyball in secondary technical schools, specifically the conditions, content, scope and possible gender differences in teaching volleyball. We wanted to check the familiarity of sports educators with volleyball content in the curriculum and find out what proportion of schools participate in volleyball competitions. The study included 185 sports educators who teach in four-year technical schools. The questionnaire was duly completed by 92 sports educators. Among the duly completed questionnaires, 47% were completed by women and 53% by men. The data obtained in the research were processed with Excel Microsoft 2021 and IBM SPSS Statistic 2022. The analysis showed that sports educators teach volleyball at least two years out of four. They devote a relatively large number of hours in annual preparation for classes. Almost all sports educators (96%) rate volleyball for at least one year (out of four). The game and knowledge of technical and tactical elements have the main influence on the assessment. Gender differences are visible in the number of hours, different content, interest in volleyball and participation in school volleyball competitions. The results confirm that volleyball is an important part of physical education. Despite certain limitations and difficult circumstances, school volleyball, more precisely the teaching of volleyball, is at a moderately high level.

KEYWORDS: volleyball, secondary technical schools, teaching, curriculum, learning issues.

1. UVOD

Temeljni namen raziskave je, da ugotovimo in analiziramo vsebino in obseg poučevanja odbojke v slovenskih srednjih poklicnih šolah. Na osnovi rezultatov ankete želimo tudi ugotoviti, do kakšnih razlik in ovir prihaja pri poučevanju odbojke. Zanima nas tudi primernost učnega okolja: število in kakovost športnih pripomočkov ter njihova primernost in seveda ustreznost telovadnice z vsemi svojimi značilnostmi. Poleg omenjenega nas zanima tudi ocenjevanje in poznavanje učnega načrta. V raziskavo je bilo vključenih 185 športnih pedagogov, ki poučujejo v srednjih poklicnih šolah. Vprašalnik je ustrezno izpolnilo 92 športnih pedagogov, ostalih 93 udeležencev k izpolnjevanju ni pristopilo. Med ustrezno izpolnjenimi vprašalniki je bilo 47 % žensk in 53 % moških. Podatke, pridobljene v raziskavi, smo obdelali s programoma Excel Microsoft 2021 in IBM SPSS Statistic 22.



SLIKA 1: Regija, v kateri anketiranci poučujejo športno vzgojo.

Slika 1 prikazuje, da največ anketirancev poučuje v podravski regiji (22 %). Sledita ji pomurska (14 %) in osrednjeslovenska (10 %). Najmanjši delež anketirancev je iz gorenjske (2%), goriške (2%) in posavske regije (4 %), le nekoliko večji pa iz ostalih regij Slovenije.

2. REZULTATI IN DISKUSIJA

Odbojka je zagotovo eden najbolj priljubljenih športov v Sloveniji. Veliko število mladih se organizirano (v okviru šol, šolskih selekcij in klubov) in tudi neorganizirano ukvarja z odbojko. Natančneje nas je zanimalo, kakšno je stanje odbojke v srednjih poklicnih šolah. Analizirali smo, do kakšnih težav prihaja pri poučevanju odbojke in kakšne so razlike pri poučevanju med spoloma.

Rezultatov ne moremo primerjati z drugimi raziskavami, saj jih na področju srednješolske odbojke ni. Večina raziskav je usmerjena na klubsko oziroma reprezentančno področje odbojke.

Ugotovili smo, da imajo učitelji v povprečju v telovadnici na razpolago 1,68 odbojcarske mreže, na zunanjih igriščih pa 0,86, kar pomeni, da je na razpolago veliko število mrež oziroma igrišč, kar jim omogoča kakovostno in učinkovito poučevanje. Vprašanje pa je, ali lahko dejansko pri vadbi uporabljajo vse mreže. V povprečju imajo na voljo 20,3 žog, povprečno število dijakov oziroma dijakinj pa je 20,909. Vsak dijak ima na voljo svojo žogo, kar bistveno olajša in izboljša pogoje za poučevanje odbojke. Zaskrbljujoče podatek je, da imajo ponekod na voljo le dve odbojcarski žogi, kar učitelju ne omogoča učinkovitega poučevanja odbojke.

TABELA 1: Pogoji dela

	M	SD	Min.	Max.
Število mrež v telovadnici	1,68	0,567	1	3
Število mrež na zunanjih površinah	0,863	0,560	0	2
Število odbojcarskih žog	20,318	6,074	2	30
Število dijakov v razredu	20,909	3,336	13	26

*Opomba: M – povprečje; SD – standardni odklon; Min. – spodnja meja; Max. – zgornja meja

Rezultati kažejo, da 96 % učiteljev poučuje odbojko vsaj dve leti ali več. Vsa štiri leta se z odbojko ukvarja 72 % dijakov in 78 % dijakinj – izredno pozitiven in nepričakovan je odstotek prav pri dijakinjah.

Učitelji namenijo več ur odbojke dijakinjam kot dijakom. Povprečen obseg ur pri dijakinjah je 18,74 in pri dijakih 16,61. Presenetljivo majhna in statistično neznačilna je razlika med spoloma (nekaj več kot 2 uri). Na splošno je obseg ur pri obeh spolih zelo visok. Ti rezultati potrjujejo priljubljenost in tradicijo odbojke v Sloveniji. Nepojasnen je minimum v obsegu 40 ur, kar predstavlja več kot polovico vseh ur športne vzgoje v enem letu. Med spoloma prihaja do določenih razlik v sestavi ur. Pri dijakinjah manj časa namenijo igri in več časa tehnično-taktičnim elementom. Pri dijakih pa več časa namenijo igri in manj časa tehnično-taktičnim elementom. Razvidno je, da igra prevladuje predvsem pri dijakih. Dijakinjam igra lahko predstavlja (pre)velik izziv in jim zaradi pomanjkanja znanja vzbuja neugodje. Menimo, da je to glavni razlog rezultatov pri dijakinjah.

Ocene učiteljev o zanimanju dijakinj oziroma dijakov pri urah odbojke so pričakovane. Večje zanimanje kažejo dijaki (povprečna ocena 4,3). Zanimanje dijakinj je za pol ocene nižji od zanimanja dijakov, kar predstavlja še zmeraj nadpovprečno zanimanje. Presenetljivo je, da dijakinje kažejo majhen interes glede na obseg ur odbojke. Ta obseg je na letni ravni na visoki ravni, 19 ur. Šolska tekmovanja so sestavni del nadgradnje šolske športne vzgoje in interesnih dejavnosti, zato se jih je smiselno udeleževati. Navdušujoč je podatek, da se kar 87 % šol udeležuje z dijaki vseh tekmovanj. Pri dijakinjah je ta odstotek bistveno nižji. Razlogov za to je verjetno več, eden glavnih pa je zagotovo manjše zanimanje za odbojko na splošno. Ugotovili smo, da so učitelji dobro seznanjeni z učnim načrtom (vsaj tako ocenjujejo sami). Praktični del učnega načrta zelo dobro ali v celoti pozna več kot 86 % učiteljev. Pričakovano je slabše poznavanje teoretičnih vsebin, veliko učiteljev namreč ne posveča veliko pozornosti tem vsebinam. Presenetljivo je, da 14 % učiteljev zelo slabo oziroma slabo pozna ta sklop učnega načrta.

3. SKLEP

Na podlagi rezultatov, ki smo jih pridobili iz vprašalnika, je bilo v raziskavi ugotovljeno: Poučevanje odbojke poteka najmanj dvakrat v štirih letih pri 87,4 % dijakov.

1. Ocenjevanje poteka najmanj enkrat v štirih letih pri 96 % dijakov.
2. Odbojko poučujejo v večjem obsegu pri dekletih kot pri fantih.
3. Največji delež poučevanja odbojke pri dijakinjah ni namenjen igri.
4. Delež vadbe tehnično-taktičnih elementov ni manjši od 1/3 celotnega obsega vadbe odbojke.
5. Obseg poučevanja napadalnih vsebin je večji kot obseg obrambnih.
6. Šolskih odbojcarskih tekmovanj se udeležuje več kot polovica šol.

Pomanjkljivost raziskave vidimo predvsem v nepopolnih podatkih, ki do neke mere onemogočajo posploševanje rezultatov na celotno populacijo učiteljev, ki učijo v srednjih poklicnih šolah. Kar 50 % učiteljev namreč ni hotelo izpolniti oziroma ni ustrezno izpolnilo vprašalnika. Kljub vsemu pa menimo, da pridobljeni rezultati omogočajo vsaj grobo oceno stanja, kar zadeva poučevanje odbojke v srednjih poklicnih šolah.

Glavna oziroma ena izmed glavnih težav v sodobnem šolstvu je motivacija učencev in dijakov. Raven učne motivacije je ključno vprašanje, na katero je moramo odgovoriti, ko razmišljamo o motiviranju učencev oziroma dijakov. Učinkovito lahko namreč spodbujamo ali strateško vplivamo na spremembe oziroma izboljšave le, ko vemo, na čem natančno moramo delati, na kaj nameravamo vplivati, in ko razumemo dinamiko, ki jo naš pristop povzroča. V ospredju je torej učenec, njegovo učno motivacijo pa lahko spoznavamo na dva načina. Na eni strani z učnim vedenjem, denimo glede na izbiro učnih procesov, intenzivnost in kakovost učenja ter dosežkov učenja. Druga stran pa v ospredje postavlja učenca, torej vse, kar učenec sam pove o svojih motivacijskih prepričanjih in strategijah; te vsebine tvorijo motivacijsko strukturo, ki jo učenec razvija med šolanjem v okviru svojega učnega konteksta (McInerney in Van Etten, 2004; Wigfield in Eccles, 2002).

M. Bratanić in Maršić (2004) menita, da raziskovanje pouka pomeni spoznavanje vezi in odnosov, od katerih je odvisna večja učinkovitost pouka in uspešnost učenca. Kakovost odnosa med učencem in učiteljem presoja učitelj na osnovi lastnih opažanj, ki pa ne omogočajo objektivne in kritične ocene ter ne omogočajo razkritja vseh dimenzij tega odnosa, rezultat teh subjektivnih ocen so stališča do učenca, ki jih učitelj zavzame in ki vplivajo na njegovo vedenje (Bratanić in Maršić, 2004). Učiteljevo vedenje pa je tisto, na osnovi česa učenec zavzema stališča do učitelja in si o njem ustvari tudi neko sliko. Zaradi kakovosti medsebojnega sodelovanja je pomembno, ali so stališča, slike in pričakovanja obeh, tako učitelja kot učenca medsebojno usklajena ali ne (Bratanić in Maršić, 2004).

Razvrščanje in poimenovanje različnih pedagoških pristopov je danes v dostopnih virih zelo pestro, vendar bi jih glede na uveljavljeno dihotomijo »zunanja-notranja motivacija« lahko razporedili v dve širši skupini: pedagoške pristope, ki temeljijo na notranjih motivacijskih spodbudah, in pedagoške pristope, ki temeljijo na zunanjih motivacijskih spodbudah.

Brophy (1992) na podlagi te razdelitve s šestimi indikatorji (opredelitev uspeha, razlogi za prizadevanje, osnova za zadovoljstvo, kriteriji za evalvacijo, razlaga napake in pojmovanje sposobnosti) opisuje dve vrsti motivacijske usmerjenosti šolskih oddelkov oziroma razredne klime:

1. Oddelki, v katerih so učenci usmerjeni k učenju (prevladuje notranja motiviranost):
 - uspeh jim pomeni učno napredovanje in obvladovanje učnih nalog;
 - prizadevajo si za to, da se naučijo novo snov;
 - zadovoljni so, ko pri sebi opazijo napredovanje oziroma obvladovanje ter ko jim učenje predstavlja izziv;
 - ocenjujejo se na podlagi lastnega učnega napredka;
 - napake razlagajo kot del učnega procesa;
 - sposobnosti razumejo kot spremenljive, verjamejo, da jih s prizadevanjem lahko izboljšajo.

2. Oddelki, v katerih so učenci usmerjeni k dosežkom (prevladuje zunanja motiviranost):
 - uspeh jim pomenijo ocene oziroma dosežki na podlagi medsebojnih primerjav;
 - prizadevajo si za visoke ocene in za to, da bi pokazali svoje sposobnosti;
 - zadovoljni so, ko so boljši od sošolcev in ko uspeh dosežejo ob čim manjšem prizadevanju;
 - ocenjujejo se na podlagi socialnih primerjav;
 - napake razlagajo kot neuspeh in kot posledico manjših sposobnosti za učenje;
 - sposobnosti razumejo kot nespremenljive.

D. Stipek (2002) ugotavlja, da recepta o optimalnem razmerju med obema vrstama pristopov za spodbujanje učne motivacije zaenkrat še ne poznamo, poleg tega pa ti pristopi samostojno s svojo specifično in selektivno usmerjenostjo ne pripomorejo k spodbujanju razvoja tako kompleksnega fenomena, kot je učna motivacija. V prihodnosti upamo in pričakujemo, da bo izvedenih več raziskav na področju odbojke in šolstva v Sloveniji. Tako bi natančneje in realno ocenili trenutno stanje odbojke in športne vzgoje. Odkrili oziroma rešili bi težave, ki nastajajo pri poučevanju odbojke. Poleg tega bi si učitelji z raziskavami pomagali pri učinkovitejšem načrtovanju in izvedbi pouka. Z natančno analizo poučevanja odbojke bi olajšali delo tudi klubom oziroma trenerjem. S prispevkom smo ugotovili pogoje, stanje in s tem potencialne pomanjkljivosti na področju učenje odbojke pri pouku športne vzgoje. Učiteljem svetujemo, da s primernimi ukrepi zagotovijo vsaj povprečne pogoje, ki so bili ugotovljeni v prispevku ob upoštevanju finančnih in okoljskih pogojev, ki jih premore šola. Namen vsega naštetega je dvig ravni kakovosti odbojke v Sloveniji in pomoč učiteljem športne vzgoje pri poučevanju odbojke.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Bratanić, M. in Maršić, T. (2004). Relacije između stavova učenika prema nastavniku i uspjeha u učenju. *Napredak*, 145 (1), 133-144.
- [2] Brophy, J. (1999). Toward a model of the value aspects of motivation in education: Developing appreciation for particular learning domains and activities. *Educational psychologist*, 34, 75–85.
- [3] McInerney, D. M. in S. Van Etten (2004). Big theories revised: The challenge. V D. M. McInerney in S. Van Etten (ur.), *Research on sociocultural influences on motivation and learning*, Vol. 4 (str. 1–12). Greenwich, CT: IAP.
- [4] Stipek, D. (2002). *Motivation to learn: Integrating theory and practice*. Boston, MA: Allyn & Bacon.
- [5] Wigfield, A. in Eccles, J. S. (2002). The development of competence beliefs, expectancies for success, and achievement values from childhood through MOTIVIRANJE UČENCEV V ŠOLI 82 adolescence. V A. Wigfield in J. S. Eccles (ur.), *Development of achievement motivation* (str. 92–122). San Diego, CA: Academic Press.

POVEZAVA MED UČNIM USPEHOM IN MOTORIČNIMI SPOSOBNOSTMI UČENCEV IV. OŠ CELJE

POVZETEK

Povezanost učnega uspeha in motoričnih sposobnosti je velikokrat predmet pogovorov. Dobri športniki imajo praviloma zelo dobro razvite motorične sposobnosti. Zelo veliko raziskav kaže, da je visoko povprečje vseh motoričnih sposobnosti (gibalna učinkovitost) močno povezano z visokim učnim uspehom. V raziskavi sem ugotavljal kako so z učnim uspehom povezane naslednje motorične sposobnosti: hitrost izmeničnih gibov, eksplozivna moč, koordinacija, vzdržljivost mišičnih skupin trupa, gibljivost telesa v smeri naprej, vzdržljivost ramenskega obroča in rok, sprinterska hitrost, splošna vzdržljivost. Za ugotavljanje motoričnih sposobnosti sem uporabil podatke iz ŠVK (športno vzgojni karton), za določitev višine učnega uspeha pa ocene pri slovenščini, matematiki in angleškem jeziku. Raziskava je kvantitativne narave. Rezultati raziskave so pokazali, da so učenci z višjim učnim uspehom imeli boljše rezultate pri vseh motoričnih sposobnostih razen pri gibljivosti. Na IV. OŠ Celje se izvajajo določeni projekti (Zdrav življenjski slog, RAP – razširjen program,...), ki zagotavljajo večje število ur gibanja in imajo neposreden vpliv na motorične sposobnosti otrok. Raziskave kot je moja, primeri dobre prakse in dobra ozaveščenost imajo vpliv na razvoj področja, kjer se kaže povezava med razvitostjo motoričnih sposobnosti in visokim učnim uspehom. Želim, da bi moja raziskava spodbudila k večji ozaveščenosti in pomenu ukvarjanja s športom tudi z vidika vpliva na učni uspeh.

KLJUČNE BESEDE: učni uspeh, motorične sposobnosti, športno vzgojni karton.

CONNECTION BETWEEN ACADEMIC SUCCESS AND MOTOR ABILITIES OF FOURTH PRIMARY SCHOOL STUDENTS IN CELJE

ABSTRACT

Recently more and more people have discussed connection of academic success with motor abilities. As a rule good sportsmen have very highly developed motor abilities. Numerous researches have shown that high average of all motor abilities (motor efficiency) is closely connected to high academic success. With this research I tried to establish how following motor abilities: speed of alternating movements, explosive power, coordination, endurance of torso muscle groups, body mobility, endurance of shoulder girdle and arms, sprint speed and general endurance are connected with high academic success. To establish motor abilities I used the information about motor abilities and body measurements monitoring and for defining academic success grades in Slovene language, mathematics and English were used. Results have shown that students with higher level of academic success have also achieved better results in all motor abilities but mobility. This research is of quantitative nature. At the Fourth Primary school in Celje certain projects are carried out (Zdrav življenjski slog, RAP – expanded programme,...) which assure larger number of hours of movement and directly influence motor abilities of children. Researches like mine, examples of good practice and raising of people's awareness influence the development of motor abilities and high academic success can be noted. With my research I want to increase the awareness of how important is sport for academic success.

KEYWORDS: academic success, motor abilities, monitoring of motor abilities and body meas.

1. UVOD

Vedno me je zanimala povezava med uĉnim uspehom in motoriĉnimi sposobnostmi ter poslediĉno uspehom pri ŝportu. Pri opazovanju uĉencev sem lahko velikokrat opazil, da so uĉenci z viŝjim uĉnim uspehom tudi boljši ŝportniki. Vendar pa je bilo tudi nekaj primerov, ki so moja opaŝanja zanikali.

Rezultati razliĉnih raziskav kaŝejo, da je visoka gibalna uĉinkovitost lahko kazalnik uĉne uspeŝnosti posameznika, zato me je zanimalo kakŝna je povezava med uĉnim uspehom in motoriĉnimi sposobnostmi uĉencev na naŝi ŝoli. Vsi se zavedamo pomena gibanja in ŝporta za zdravje, prav tako pa bi visoka korelacija med uĉnim uspehom in motoriĉnimi sposobnostmi ŝe dodatno osmislila spodbujanje otrok k telesni aktivnosti z namenom vpliva na uĉni uspeh.

2. NEKATERE DOSEDANJE RAZISKAVE O POVEZAVI MED UĀNIM USPEHOM IN MOTORIĀNIMI SPOSOBNOSTMI

Rezultati raziskave pri izdelavi magistrske naloge »Povezanost uĉnega uspeha in gibalne uĉinkovitosti deĉkov in deklic v obdobju zgodnje adolescence« so pokazali, da obstaja statistiĉno pomembna razlika v gibalni uĉinkovitosti med uĉno zelo uspeŝnimi, uspeŝnimi in uĉno manj uspeŝnimi deĉki pri testih, ki merijo hitrost izmeničnih gibov, hitrost teka, eksplozivno, repetitivno in statično moĉ, koordinacijo gibanja in vzdržljivost (Paradiŝ, 2017).

Ugotovitve kaŝejo, da otroci z viŝjo ravno srĉno-dihalnega fitnesa uporabljajo bogatejšo mreŝo besed in njihovih pomenov, hkrati pa imajo tudi bistveno boljšo sposobnost odkrivanja in popravljanja slovniĉnih napak, kar ima lahko neposreden vpliv na uĉno uspeŝnost pri razliĉnih predmetih. Analiza je prav tako pokazala, da so imeli ŝportniki bistveno boljši kratkoroĉni in delovni spomin ter boljšo pozornost od neŝportnikov, vsi ŝtirje omenjeni dejavniki pa so kljuĉni tudi pri doseganju uĉne uspeŝnosti (Starc, Gril in Āernilec, 2017).

Kavĉnik (2015) v svojem diplomskem delu ugotavlja, da je tek na 600m statistiĉno povezan z veĉino predmetov v osnovni ŝoli. Prav tako opaŝa, da je visoko povpreĉje vseh motoričnih sposobnosti moĉno povezano z visokim uĉnim uspehom. Uspeŝnost v ŝoli je statistiĉno pomembno povezana z morfološkiimi in gibalnimi sposobnostmi in znaĉilnostmi. Te povezave so zapletene, poleg tega pa nanje vplivajo ŝe drugi dejavniki. V prvi vrsti na dober uĉni uspeh pri posamezniku vpliva visok nivo kognitivnih sposobnosti, ki imajo visok nivo prirojenosti in ostali dejavniki, kot so vedenjske lastnosti, socialno okolje, socialna prilagodljivost ter zdravstveni status. (Kavĉnik, 2015)

3. METODE IN NAMEN RAZISKAVE

Pri nalogi sem uporabil podatke sedmega, osmega in devetega razreda fantov IV.Oŝ Celje. V raziskavi sem razdelil uĉence v dve skupini. V prvi skupini so uĉenci z viŝjim uĉnim uspehom (odl 5 in pdb 4), v drugi skupini pa so uĉenci z niŝjim uĉnim uspehom (nzd 1, zd 2 in db 3). Kot uĉni uspeh sem opredelil povpreĉno oceno pri slovenŝĉini, matematiki in angleŝkem jeziku. Menim namreĉ, da je povpreĉje teh treh predmetov bolj merodajno za ugotavljanje uspeha, kot povpreĉje vseh ocen v spriĉevalu. Po tej kategorizaciji spada v prvo skupino 37 uĉencev, v drugo pa 34 uĉencev.

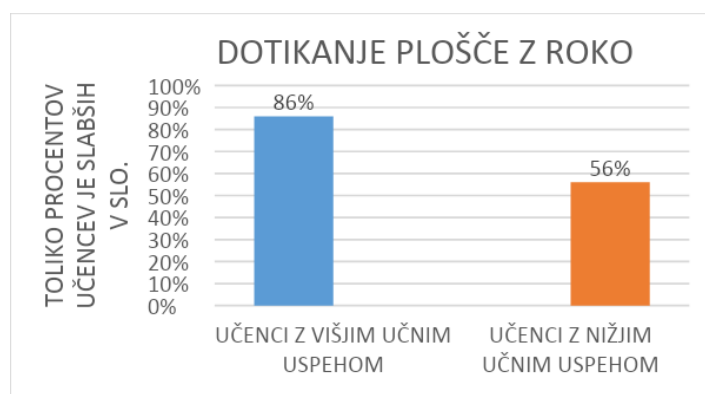
Za ugotavljanje motoričnih sposobnosti pa sem uporabil podatke ŠVK (športno vzgojni karton). Iz ŠVK-ja sem uporabil rezultate vseh testov, ki merijo naslednje motorične sposobnosti: hitrost izmeničnih gibov (dotikanje plošče z roko), eksplozivna moč (skok v daljino z mesta), koordinacija (poligon nazaj), 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). Rezultat v športno-vzgojnem kartonu je izražen v T- vrednosti, ki pa je nato pretvorjena v procente učencev, ki so slabši od merjenega učenca oz. oddelka oz. šole na nivoju države (glede na republiško povprečje).

Vsaka izmed motoričnih sposobnosti je grafično primerjana z učnim uspehom, v zadnjem grafu pa je z učnim uspehom primerjano povprečje vseh motoričnih sposobnosti.

Namen prispevka je ugotoviti, če so fantje z boljšimi motoričnimi sposobnostmi tudi učno uspešnejši oz. ugotoviti povezavo med motoričnimi sposobnostmi in učnim uspehom fantov tretjega triletja IV. OŠ Celje.

4. REZULTATI IN DISKUSIJA

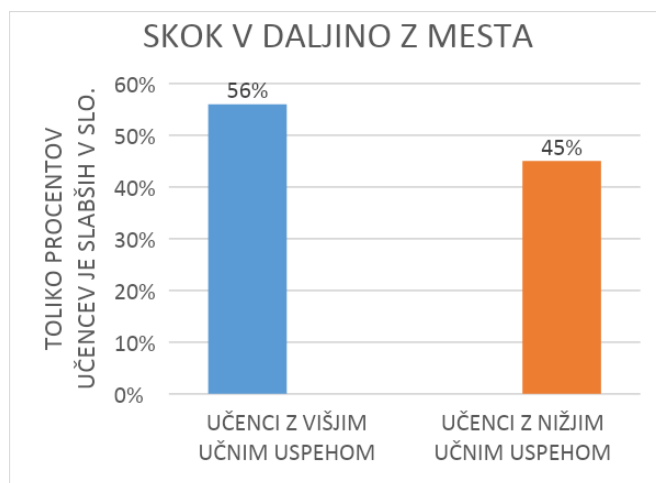
a) Dotikanje plošče z roko



GRAF ŠT. 1

Pri merjenju motorične sposobnosti hitrosti, kjer merimo hitrost izmeničnih gibov, uporabljamo test dotikanja plošče z roko. Od učencev iz skupine IV. OŠ Celje z višjim učnim uspehom je bilo kar 86% učencev v Sloveniji slabših v tej motorični sposobnosti. Od učencev z nižjim učnim uspehom IV. OŠ Celje pa je bilo slabših 56% učencev slovenskih šol v hitrosti izmeničnih gibov.

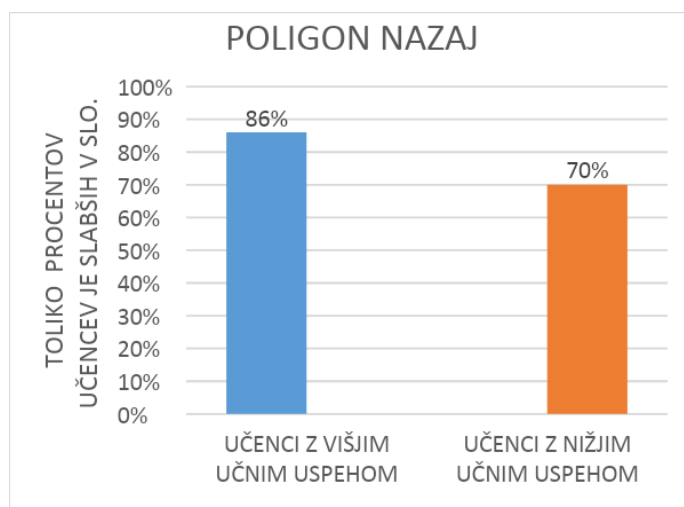
b) Skok v daljino z mesta



GRAF ŠT. 2

Pri merjenju motorične sposobnosti eksplozivne moči uporabljamo test skok v daljino z mesta. Od učencev IV. OŠ Celje z višjim učnim uspehom je bilo 56% učencev v Sloveniji slabših pri tem testu. 45% učencev v Sloveniji pa je bilo slabših od naših učencev z nižjim učnim uspehom.

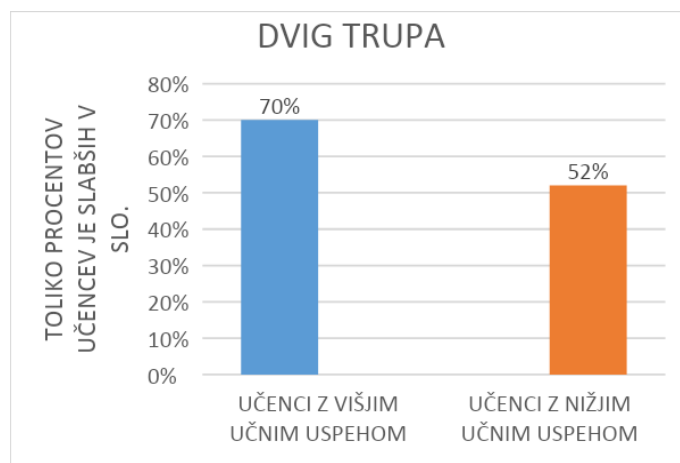
c) Poligon nazaj



GRAF ŠT. 3

Pri merjenju motorične sposobnosti koordinacije gibanja telesa uporabljamo test premagovanje ovir nazaj. Od učencev IV. OŠ Celje, ki imajo višji učni uspeh, je bilo slabših 86% učencev slovenskih šol. Od učencev z nižjim učnim uspehom IV. OŠ Celje pa je bilo slabših 70% učencev ostalih učencev v Sloveniji.

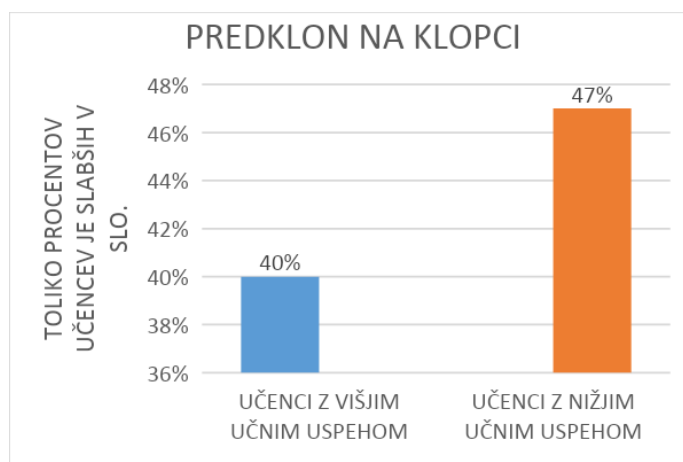
č) Dvig trupa



GRAF ŠT. 4

Motorično sposobnost mišično vzdržljivost trupa merimo s testom upogib trupa. 70% učencev slovenskih šol je bilo slabših od učencev IV. OŠ Celje z višjim učnim uspehom, 52% učencev v Sloveniji pa je bilo slabših od naših učencev z nižjim učnim uspehom pri tej motorični sposobnosti.

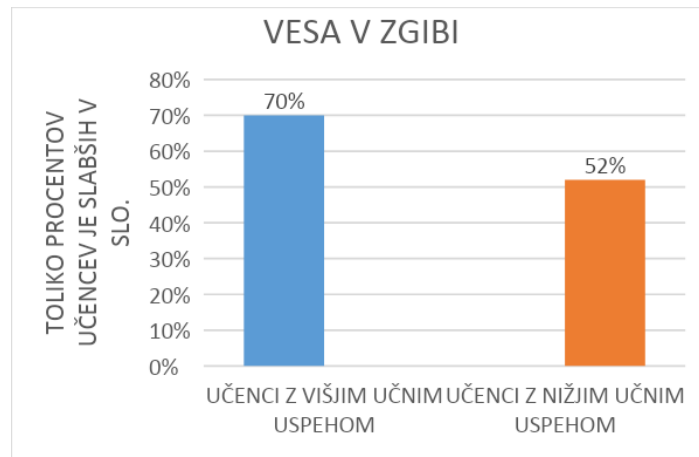
d) Preklon na klopici



GRAF ŠT. 5

S testom predklon na klopici merimo motorično sposobnost gibljivost. To je edini test, kjer so učenci z nižjim učnim uspehom dosegli boljše rezultate kot učenci z višjim učnim uspehom. Od učencev IV.OŠ Celje z višjim učnim uspehom je bilo slabših 40% učencev v Sloveniji pri merjenju te motorične sposobnosti. Od učencev z nižjim učnim uspehom pa je bilo slabših 47% učencev slovenskih šol pri testu gibljivosti.

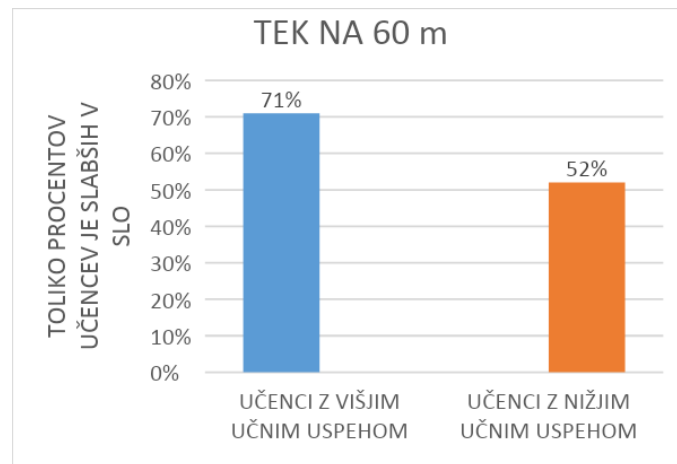
e) Vesa v zgibi



GRAF ŠT. 6

Z veso v zgibi merimo mišično vzdržljivost ramenskega obroča in rok. 70% učencev slovenskih šol je bilo slabših od učencev IV. OŠ Celje z višjim učnim uspehom pri merjenju te motorične sposobnosti. Od učencev z nižjim učnim uspehom pa je bilo slabših 52% vrstnikov.

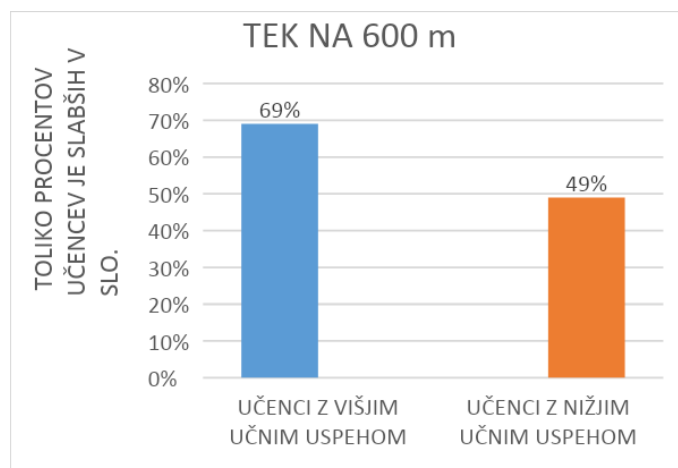
f) Tek na 60 m



GRAF ŠT. 7

Pri merjenju motorične sposobnosti sprinterske hitrosti uporabljamo test tek na 60 m. Učenci z višjim učnim uspehom naše šole so bili boljši od 71% učencev ostalih šol v šprintu na 60m. Učenci z nižjim učnim uspehom pa so bili boljši od 52% ostalih vrstnikov v Sloveniji pri rezultatih teka na 60 m.

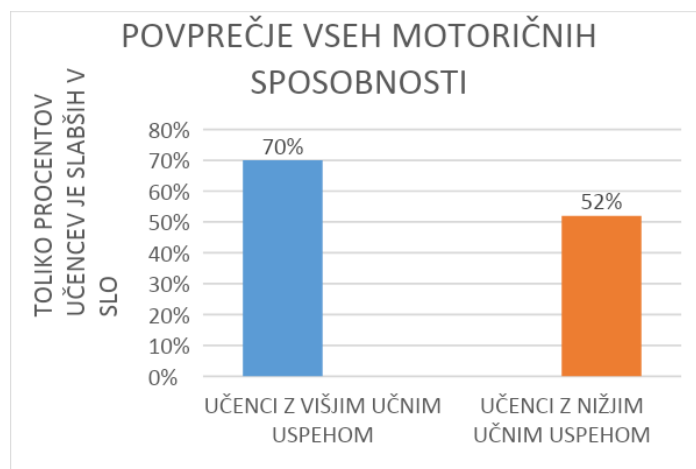
g) Tek na 600 m



GRAF ŠT. 8

S testom tek na 600 m merimo splošno vzdržljivost. Od učencev IV. OŠ Celje z višjim učnim uspehom je bilo 69% učencev v Sloveniji slabših pri tem testu. 49% učencev v Sloveniji pa je bilo slabših od naših učencev z nižjim učnim uspehom.

h) Povprečje vseh motoričnih sposobnosti



GRAF ŠT. 9

Pri grafu povprečja vseh motoričnih sposobnosti so zajeti rezultati vseh testov športno vzgojnega kartona: dotikanje plošče z roko, skok v daljino z mesta, premagovanje ovir nazaj, dviganje trupa, predklon na klopici, vesa v zgibi, tek na 60 m in tek na 600m.

Od učencev IV.OŠ Celje z višjim učnim uspehom je bilo slabših 70% učencev v Sloveniji pri rezultatih povprečja vseh motoričnih sposobnosti. Od učencev z nižjim učnim uspehom pa je bilo slabših 52% učencev slovenskih šol pri povprečju vseh testov, ki merijo motorične sposobnosti.

5. SKLEP

Zelo podobno kot pri raziskavah na področju učnega uspeha in motoričnih sposobnosti se je tudi pri mojem raziskovanju pokazalo, da višji učni uspeh visoko korelira z boljšimi motoričnimi sposobnostmi učencev IV.OŠ Celje.

Najvišja povezanost med učenim uspehom in motoričnimi sposobnostmi oz. razlika med učenci z višjim in učenci z nižjim učenim uspehom se kaže pri hitrosti izmeničnih gibov (dotikanje plošče z roko) in splošni vzdržljivosti (tek na 600 m). Pri hitrosti izmeničnih gibov so učenci z višjim učenim uspehom dosegli kar za 30% boljši rezultat kot učenci z nižjim učenim uspehom. Pri splošni vzdržljivosti pa so učenci z višjim učenim uspehom imeli 20% boljši rezultat kot učenci z nižjim učenim uspehom. Najmanjša razlika med učenci z višjim in učenci z nižjim učenim uspehom pa se kaže pri eksplozivni moči (skok z mesta v daljino) in pri gibljivosti (predklon na klopici). Pri eksplozivni moči so učenci z višjim učenim uspehom dosegli 11% boljši rezultat kot učenci z nižjim učenim uspehom. Gibljivost pa je edina motorična sposobnost, kjer so učenci z nižjim učenim uspehom dosegli za 7% boljši rezultat kot učenci z višjim učenim uspehom.

Pri povprečju vseh osmih motoričnih sposobnosti so učenci z višjim učenim uspehom dosegli 18% boljši rezultat kot učenci z nižjim učenim uspehom.

Zanimivo bi bilo ugotavljati, zakaj pri nekaterih motoričnih sposobnostih prihaja do večjih in pri drugih do manjših razlik med učencih z različnim učenim uspehom. Verjetno tu veliko vlogo igrajo prirojenost, učenčeve lastnosti, okolje, zdravje, družina,... Sam sem se pri raziskavi osredotočil na povezavo med motoričnimi sposobnostmi in učenim uspehom med učenci z višjim in učenci z nižjim učenim uspehom in vzrokov za povezave nisem iskal.

Šport oz. trening vpliva na motorične sposobnosti. Učenec z dobro razvitimi motoričnimi sposobnostmi pa se bo zelo verjetno ukvarjal s športom, ki pa ima močan vpliv na : lastnosti (marljivost, koncentracija, vztrajnost, borbenost, motiviranost,...), fiziološko delovanje (prekrvavljenost, razpoloženje, fiziološki in anatomski razvoj učenca,...), družbeno uveljavljanje (nastopanje, dobri rezultati, vzor, mojstrstvo,...), socialne veščine (komunikacija, obvladovanje čustev, spoštovanje, empatija, vljudnost,...),... Vsi zgoraj naštetih dejavniki pa lahko močno vplivajo na učni uspeh.

Povezava med motoričnimi sposobnostmi in višino učnega uspeha še dodatno osmišljajo spodbujanje otrok k ukvarjanju s športom, saj si vsi želimo otrok z visokim učenim uspehom.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Pistotnik, B. (1999). *Osnove gibanja*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- [2] Čoh, M. (2018). *Ali gibanje vpliva na intelektualni razvoj otroka?* Pridobljeno s <https://triminute.si/gibanje-vpliva-na-intelektualni-razvoj-otroka/>
- [3] Trček, M. (2022). *Kaj nam letos sporoča športnovzgojni karton?* Pridobljeno s <https://casoris.si/novice/kaj-nam-letos-sporoca-sportnovzgojni-karton/>
- [4] Jurak, G., Kovač, M., Starc, G., Leskošek, B., Sorić, M., Strel, J., Strojnik V.,...Kramaršič, J. (2021). *SLOfit odrasli- Priročnik za izvajalce*. Pridobljeno <https://www.slofit.org/Portals/0/Vsebina/Prirocnik%20SLOfit%20odrasli.pdf?ver=2022-01-03-145724-700×tamp=1641218254476>
- [5] Sember, V., Jurak,G. (2019). *Brez športnih pedagogov ne bi bilo SLOfit-a*. Pridobljeno s <https://www.slofit.org/Portals/0/27%20sport%203-4%20priloga%20SLOfit.pdf>

PREHRANJEVALNE NAVADE DIJAKOV V ČASU POUKA

POVZETEK

»Lahko gremo na malico?« je vprašanje, s katerim se učitelji srečujemo pretežno vsak dan skozi celo šolsko leto. Ob tem učitelji v šolski uri pred uro, namenjeno malici, opazamo občuten padec koncentracije in motivacije za delo, kar je posledica lakote, ki jo dijaki občutijo. 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 omogočiti učencem in dijakom dostopnost do zdrave šolske prehrane. Težava, ki jo opazamo, nastane, ker dijaki velikokrat namesto zdrave izbire malice posegajo po manj zdravi oz. nezdravi malici. V članku so predstavljeni rezultati ankete, opravljene med 127 srednješolci o šolski malici, torej o njihovi prehrani med tednom v času pouka, predvsem o zadovoljstvu oziroma nezadovoljstvu s šolsko malico in o vzrokih, zakaj se zanjo ne odločijo in kaj na jedilniku pogrešajo. Rezultati ankete so pokazali, da večina dijakov ne zajtrkuje, tako da je malica v šoli njihov edini obrok večji del dneva. Dijaki so z malico zadovoljni, si pa večina ob malici kupi še kakšen izdelek hitre prehrane predvsem zaradi nezadostne količine obroka.

KLJUČNE BESEDE: srednja šola, šolska malica, dijaki, zdrava prehrana, hitra prehrana.

EATING HABITS OF STUDENTS DURING SCHOOL

ABSTRACT

»Can we go to lunch?« is a question that teachers encounter almost every day throughout the school year. At the same time teachers notice a significant drop of concentration and also motivation for schoolwork, due to hunger that students feel. Every school is obliged to provide high quality school meals according to School Meals Act, which influence the optimal development of pupils and students, the development of students' awareness of healthy nutrition, eating manners and to enable access to healthy school meals. The problem we are noticing occurs because students often choose less healthy or unhealthy school meal instead of healthy ones. The article presents the results of a questionnaire made among 127 students about school meals eaten on weekdays during the school year, satisfaction or dissatisfaction with the school meal and the reasons for their decision not to eat it or what they miss on the menu. The results of the questionnaire show that most students do not have breakfast, so the school lunch is their only meal most of the day. Students are partially satisfied with school lunch and most of them also buy a fast food snack mostly due to the insufficient quantity of a school meal.

KEY WORDS: secondary school, school lunch, students, healthy food, fast food.

1. UVOD

Zdravje mladostnikov je ključno za zdravje prebivalstva nasploh. Prehrana in zdrav način življenja pomembno vplivata na zdravje in dobro počutje. Šola ima poleg družine pomembno vlogo pri vzgoji in izobraževanju s področja zdrave prehrane, pri oblikovanju zdravih prehranjevalnih navad in zdravega načina življenja. Ponudba zdravih in uravnoveženih obrokov v šolah, poleg izobraževanja in ozaveščanja otrok o pomenu zdrave prehrane, ima v šolskem prostoru prav tako pomembno vlogo. Zdrava prehrana pripomore k učinkovitejšemu učenju, in hkrati vpliva na razpoloženje dijakov.

Šolsko prehrano ureja Zakon o šolski prehrani v povezavi z Zakonom o uveljavljanju pravic iz javnih sredstev. Zakon o šolski prehrani se uporablja za osnovne in srednje šole ter za osnovne šole v okviru zavodov za vzgojo in izobraževanje otrok in mladostnikov s posebnimi potrebami v Republiki Sloveniji, ki izvajajo javno veljavne vzgojno-izobraževalne programe.

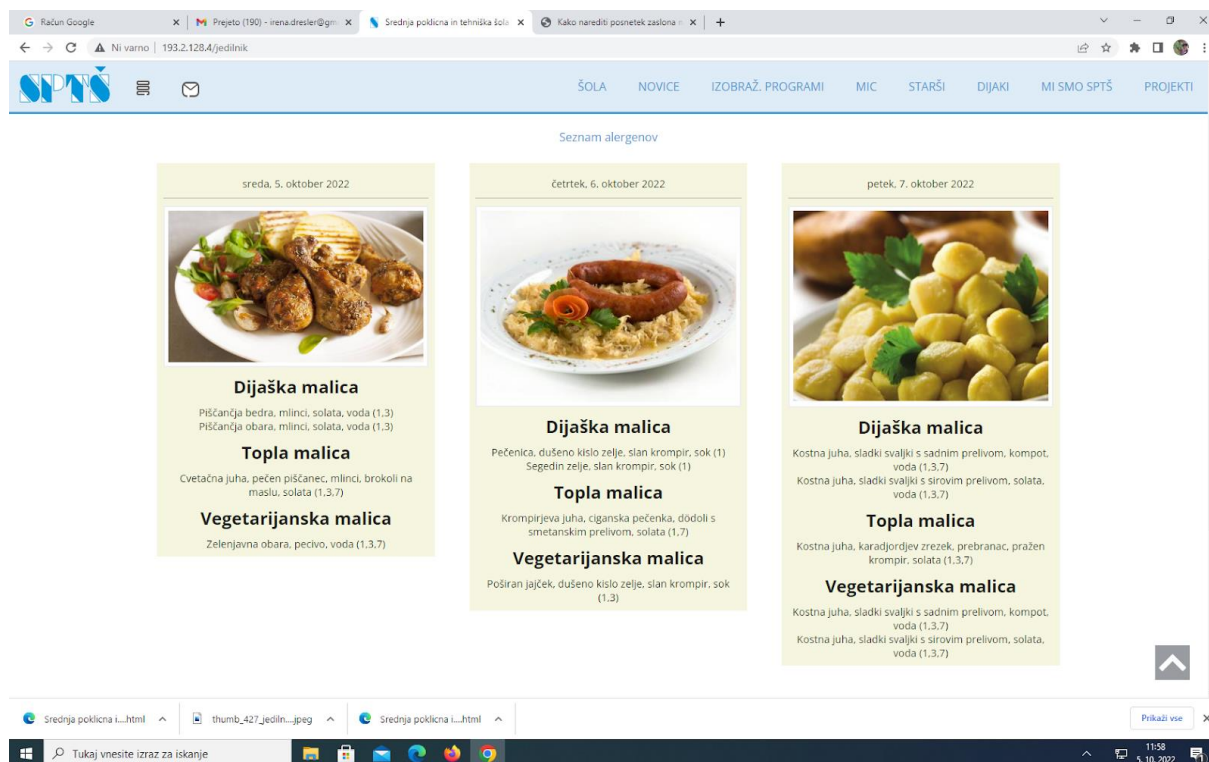
Šola je v dneh, ko poteka pouk, dolžna organizirati malico za vse učence oziroma dijake, ki se nanjo prijavijo. Svet šole sprejme pravila šolske prehrane (lahko so sestavni del obstoječih šolskih pravil), v katerih opredeli natančnejše postopke, ki zagotavljajo evidentiranje, nadzor nad koriščenjem obrokov, 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 (vrtec, šolo, dijaški dom, CŠOD), izjemoma pa lahko tudi na zunanjega izvajalca (drugi javni zavodi, zasebna podjetja in podobno), vendar si mora v tem primeru pred začetkom postopka pridobiti soglasje sveta šole. Vsi vzgojno-izobraževalni zavodi morajo pri organizaciji šolske prehrane upoštevati smernice za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih.

Šola lahko imenuje skupino za prehrano, mora pa sestavo malice ustrezno prilagoditi tistim dijakom, ki skladno s smernicami za prehranjevanje iz zdravstvenih razlogov tovrstno prilagoditev potrebujejo, ostale obroke pa prilagodi v skladu s svojimi zmožnostmi. Vzgojno-izobraževalni zavodi v svojih prostorih in na površinah, ki sodijo v šolski prostor, ne smejo imeti nameščenih prodajnih avtomatov za distribucijo hrane in pijače. Izjema so zbornice oziroma prostori, namenjeni izključno zaposlenim, kjer so lahko nameščeni prodajni avtomati za distribucijo toplih napitkov. Na podlagi omenjenega zakona so bile sprejete Smernice za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih, kot npr. pripravljene obroki naj bodo sestavljeni iz priporočenih kombinacij različnih vrst živil iz vseh skupin živil, kar bo ob ustreznem energijskem vnosu zagotovilo zadosten vnos vseh hranil, potrebnih za normalno rast, razvoj in delovanje organizma; priporočene kombinacije živil v obrokih dajejo prednost sadju in zelenjavi, kakovostnim ogljikohidratnim živilom, kakovostnim beljakovinskim živilom ter kakovostnim maščobam; v vsak obrok naj se vključi sveže sadje in/ali zelenjava, ki pomembno prispevata k vzdrževanju ustreznega hranilnega in energijskega ravnovesja; pri obrokih, še zlasti pa med obroki, naj se ponudi otrokom in mladostnikom zadostne količine pijač, predvsem zdravstveno ustrezne pitne vode; režim in organizacija prehrane naj omogočata, glede na redni čas pouka, dejavnosti ali varstva, možnost rednega uživanja vseh priporočenih obrokov (od štiri do pet obrokov dnevno), od katerih je zajtrk pomemben del celodnevne prehrane; za uživanje vsakega obroka mora biti dovolj časa, obroki pa morajo biti ponujeni v okolju in na način, ki vzbuja pozitiven odnos do prehranjevanja; pri načrtovanju prehrane je treba upoštevati tudi

želje otrok in mladostnikov ter jih uskladiti s priporočili energijsko-hranilne in kakovostne sestave ter splošne zdravstvene ustreznosti ponujenih obrokov.

2. DEJAVNOSTI IN UGOTOVITVE ANKETE O ŠOLSKI MALICI

»Lahko gremo na malico?« je vprašanje, s katerim se učitelji srečujemo pretežno vsak dan skozi celo šolsko leto. Ob tem učitelji v šolski uri pred uro, namenjeno malici, opažamo občuten padec koncentracije in motivacije za delo, kar je posledica lakote, ki jo dijaki občutijo. Morda pa rek »Lačen si ful drugačen« vendarle drži. Težava, ki jo opažamo, nastane, ker dijaki velikokrat namesto ali ob zdravi izbiri malice posegajo tudi po manj zdravi oz. nezdravi malici. Na Srednji poklicni in tehniški šoli Murska Sobota šoli so v šolskem letu vpisani 903 dijaki, število naročenih malic je 726. Cena malice je 2,73 eura. V celoti ima subvencionirano malico 222 dijakov, delno pa 206, skupaj torej 428 (cca 60 %), kar pomeni, da jih 298 plača v celoti. Na šoli je organiziran topel obrok – malica, in sicer imajo dijaki možnost izbire med tremi vrstami malice, to je dve mesni in eno vegetarijansko. Vsak dan imajo dijaki na razpolago bel ali temen kruh, sadje ali jogurt in tri vrste solatnih krožnikov (s sirom, jajčko ali tuno). Dijak na začetku meseca prejme blok bonov. Posamezne dneve je možno odjaviti, in sicer en delovni dan vnaprej (zaradi organizacije nabave hrane in kuhe) za naslednje dni ob uri, ki jo določi šola, preko elektronske pošte ali pri organizatorju šolske prehrane. Dijaki, prijavljeni na šolsko malico, dobijo prvi dan pouka v mesecu bone za cel mesec. Ob tem dobijo štiri bone druge barve, s katerimi lahko namesto malice dobijo kos pice, hamburger, kebab, solatni krožnik... Če imajo dijaki kakršno koli dietno prehrano, se o tem dogovorijo v šolski kuhinji. Zaradi velikega števila dijakov na šoli skupnega odmora za malico ni, ampak ima vsak oddelek vsak dan prosto eno šolsko uro, predvideno za malico.



SLIKA 1: Primer tedenskega jedilnika na šoli:

Cilj raziskave je bil ugotoviti, kaj dijaki v času pouka zaužijejo, katero malico izmed ponujenih izberejo oz. zakaj se odločijo za manj zdravo izbiro malice glede na to, da večina nima zajtrka oz. redko zajtrkuje. V raziskavi, v kateri je sodelovalo 127 srednješolcev, od 1. do 4.letnika, so dijaki dobili anketni vprašalnik o šolski malici, torej o njihovi prehrani na šoli med tednom v času pouka, in sicer med 26. in 30. 9. 2022.

Anketni vprašalnik je vseboval 13 vprašanj.

1. Na vprašanje »Ali zjutraj doma zajtrkuješ?« je skoraj polovica anketiranih dijakov (58 ali 52 %) odgovorila, da nikoli, 33 (30 %) jih zajtrkuje redko, samo 21 (18 %) jih ima zajtrk vedno, torej vsak dan.

2. V šolsko kuhinjo na malico vsak dan hodi 74 dijakov (58 %), občasno 31 (24 %), nikoli pa 22 (17 %).

3. Velika večina (101) jih izbere mesni meni.

4. Večina dijakov (75) se delno strinja, da je malica okusna, da je dovolj raznolika, jih meni 73. Delno se strinjajo, da šolska malica ustreza zdravi prehrani (73). Da so porcije dovolj velike, se delno oz. popolnoma strinja 78 dijakov, medtem ko se s tem ne strinja 46 dijakov.

5. Na vprašanje »Česa si želiš oz. kaj pogrešaš na šolskem jedilniku?« so najpogostejši odgovori:

- sadje,
- začimbe, okus jedi,
- čevapčiči, hamburger, ocvrt krompir,
- sladice, nekaj sladkega, palačinke,
- kvalitetnejša hrana, npr. meso.

6. Ponudba zdrave prehrane je zadovoljiva, meni skoraj polovica anketiranih (65) oz. primerna (34), da je ponudba premajhna, jih meni 23.

7. Na vprašanje »Ali si ob zaužitju šolske malice kupiš še kakšen izdelek?« jih je več kot polovica (65 ali 54 %) odgovorila DA. Najpogosteje si dijaki kupijo kakšen žepok, kos pice, sendvič itd. zaradi tega, ker so porcije šolske malice premajhne in so še lačni, velikokrat je to zaradi želje po sladkem ali pa zato, ker je ostala hrana, ki jo je mogoče kupiti v šolski restavraciji, okusnejša od malice.

9. Na vprašanje »Kaj je razlog, da malice v šoli nimaš naročene?« so dijaki najpogosteje navedli:

- neokusni obroki (13),
- slaba izbira (8),
- neustrezen prostor (gneča) (6),
- premajhen obrok (4).

10. Na vprašanje »Če šolske malice nimaš naročene, kaj ponavadi zaužiješ v šoli?« so odgovori sledeči:

- sendvič (23),
- pica, hamburger, hot dog (19),
- nič, grem v bližnjo trgovino (7),
- solatni krožnik (6).

11. »Kaj vpliva na izbiro tvoje malice?« je skoraj polovica anketirancev (61) odgovorila, da izberejo to, kar radi jedo. 30 dijakov je odgovorilo, da na izbiro njihove malice vpliva lakota, 21 jih je odgovorilo, da cena.

12. Dijaki so v večini (74 ali 59 %) zadovoljni s ponudbo hrane in pijače na splošno v šolski restavraciji, zelo zadovoljnih je 28 dijakov (22 %), niso zadovoljni je odgovorilo 23 ali 18 % dijakov.

13. Zadnje vprašanje odprtega tipa je bilo »Tvoj komentar o šolski malici«. Najpogostejši odgovori so bili:

- Dobro.
- Lahko bi bila boljša.
- Previsoke cene.
- Premalo dodatnih bonov.
- Boljše kot v osnovni šoli.
- Večje porcije.
- Bolj prijazno osebje.

3. ZAKLJUČEK

Glede na to, da se 70 % obrokov zaužije v šoli ali vrtcu in da dijaki preživijo v šoli večji del dneva, so v prispevku predstavljeni rezultati ankete o tem, kakšne so njihove prehranjevalne navade v času pouka. Anketa je pokazala, da je večini dijakov šolska malica prvi (mogoče tudi edini) obrok dneva. Velika večina dijakov (približno 80 %) jih nikoli ali redko zajtrkuje, raziskave pa kažejo, da opuščanje zajtrka zmanjša sposobnost za reševanje problemskih nalog. Veliko jih ob šolski malici uživa hitro hrano, kar je posledica premajhnih porcij oz. predolgega dne v šoli, ko jim samo šolska malica ne zadostuje. Več kot polovica zaradi tega ob šolski malici zaužije še hitro prehrano oz. neustrezne prehranske izbire, ki jo šolska restavracija (v tem primeru zunanji izvajalec) ponuja in je vsekakor bolj zanimiva za njihova čutila.

CENIK HRANA	
Ameriški hot dog	2,10 €
Ameriški hot dog s sirom in slanino	2,50 €
Bageta z šunko	1,70 €
Bageta z zelenjavo	1,90 €
Bageta z šunko in zelenjavo	2,00 €
Bageta z piščančjim filejem in sirom	3,00 €
Cheeseburger	3,00 €
Dijaška malica	2,77 €
Dopljučilo malice	2,90 €
Hamburger	3,50 €
Hamburger z dvojno pleskavico in sirom	1,90 €
Hot dog	3,00 €
Kebab piščančji	0,25 €
Ketchup, majoneza poročna	6,00 €
Kosilo	0,80 €
Pecivo muffin	3,20 €
Pečena hrenovka + pommes frites	3,20 €
Piščanji medaljončki + pommes frites	7,20 €
Pizza velika - margerita, mix, navadna, zelenjavna	2,40 €
Pizza velika - tunina	2,50 €
Pizza - 1/3 velike pizze - margerita, mix, navadna, zelenjavna	2,10 €
Pizza - 1/3 velike pizze - tunina	2,20 €
Pizza mini okrogla - margerita, mix, navadna, zelenjavna	1,40 €
Pizza - mini okrogla - tunina	1,50 €
Pommes frites - manjši	1,20 €
Pommes frites - večji	1,10 €
Sendvič s posebno salamo	1,50 €
Sendvič s sirom	1,80 €
Sendvič s suho, puranjo, piščančjo salamo	1,80 €
Sendvič s tuno	0,80 €
Slaško pecivo	0,80 €

CENIK HRANA	
Solatni krožnik	2,40 €
Solatni krožnik s piščančjimi trakci z žara	3,10 €
Solatni krožnik s sirom	2,50 €
Solatni krožnik s tuno	2,80 €
Solatni krožnik z jajcem	2,50 €
Topli sendvič	1,80 €
Topli sendvič s solato	1,90 €
Vegetarijanski burger	3,00 €
Vegetarijanski sendvič	1,90 €
Bio embalaza za topli obrok	1,00 €

CENIK TRGOVINA	
Brunovice v čokoladi	kom 2,60 €
Bonboni Haribo	kom 1,10 €
Corny	kom 0,80 €
Čokolada z mlečnim polnilom	kom 0,50 €
Čokolada Milka	kom 1,10 €
Kinder Bueno, Kit Kat Chunky	kom 0,80 €
Lion, Kit Kat, Leo, M&M, Oreo, Nussini, Tender, Regel, Waffelini	kom 0,65 €
Uzlika	kom 0,30 €
Rebčki psplmati	kom 0,30 €
Snickers, Mars, Twix, Mentos, Bounty	kom 0,70 €
Südenbeka hrana	kom 1,90 €
Zvečlini Orbit	kom 0,85 €
Zvečlini Airwaves	kom 0,75 €

SLIKA 2, 3: Ponudba hrane v šolski restavraciji

Kljub prizadevanjem je eden izmed problemov zavračanje šolskih obrokov s strani srednješolcev. Pomembno je vztrajati pri ukrepih, kot so umik avtomatov za prigrizke in pijače iz šolskega okolja, prav tako pa razmisliti o (ne)ustrezni ponudbi živil v šolski restavraciji in jo izboljšati s svežimi, lokalnimi živili, kot so na primer sadje in/ali zelenjava, polnozrnatih izdelki, različne kaše, ribe in ribje jedi.

Kljub temu, da so zadovoljni z malico, dijaki vendarle pogrešajo sadje, pogrešajo pa tudi okus jedi. Nenazadnje, želijo si oz. pogrešajo tudi prijaznejše osebje. Komentar dijaka 2.letnika: »Drage kuharice, prosim, pokažite kak nasmešek!«.

Malica je dobra in bi seveda lahko bila boljša, pravijo, zaskrbljujoč je njihov komentar, da so cene v šolski restavraciji previsoke in da se draginja pozna tudi v šolski restavraciji.

Poznavanje in spremljanje prehranjevalnih navad dijakov je naloga vseh nas, ki delamo z dijaki, saj jih le tako lahko ozaveščamo, jim svetujemo in pomagamo pri zdravem načinu življenja. Vključevanje učnih vsebin v letni delovni načrt na temo zdrave prehrane je ključno za spodbujanje zdravega prehranjevanja in kulture prehranjevanja, prav tako je pomembno sodelovati in informirati starše o pomembnosti zdrave prehrane. Pri izvajanju ukrepa šolske prehrane je zato ključna vključitev in sodelovanje različnih udeležencev - šola, starši, zdravstveni delavci in država. Šolsko okolje v sodelovanju s starši je okolje, v katerem lahko veliko naredimo za razvoj zdravih prehranskih navad pri mladostnikih.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Prehrana šolskih otrok in mladostnikov. (2000). Pridobljeno septembra 2022. Dostopno na: <https://www.prehrana.si/moja-prehrana/solarji-in-mladostniki>
- [2] Prehrana za mladostnike. (2000). Pridobljeno septembra 2022. 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 septembra 2022. 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 2022. Dostopno na: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/zdrav_zivljenjski_slog_srednjesolcev.pdf

POMEN STRUKTURIRANIH VZGOJNIH PRISTOPOV V ODNOSU VZGOJITELJ – DIJAK: PREDSTAVITEV PRAKSE DIJAŠKEGA DOMA TABOR

POVZETEK

Odhod od doma in preselitev v dijaški dom predstavljata vsakemu dijaku, ki se odloči za nadaljevanje svojega šolanja izven kraja njegovega stalnega prebivališča, zelo veliko spremembo. Prvi stik dijaka z odraslo osebo tako ne predstavljajo več starši, pač pa vzgojitelj, ki bdi nad dijakovim celostnim razvojem. Ključnega pomena je, da se vzgojitelj poveže s svojo vzgojno skupino in tekom leta skrbi, da odnos temelji na medsebojnem zaupanju, spoštovanju in povezovanju. V Dijaškem domu Tabor dajemo v zadnjih letih vedno večji poudarek na krepitev pedagoške vloge vzgojitelja. Letos smo se lotili novega projekta – ciljno usmerjenih individualnih pogovorov z dijaki, ki dajejo v ospredje dijakove šolske in osebne cilje, hkrati pa vzgojitelju omogočajo redno spremljanje dijakovega napredka, njegovega psihofizičnega stanja. Dijaku pa ti pogovori tudi omogočajo, da izrazi svoje mnenje o različnih temah. Prvi pogovori so že za nami in izkazali so se za zelo dobrodošle predvsem zaradi spodbujanja trdnjšege odnosa med vzgojiteljem in dijakom, prav tako pa takšni pogovori dijaka spodbudijo k razmišljanju o svojih ciljih, vrednotah, željah in mislih.

KLJUČNE BESEDE: dijaški dom, celostni razvoj mladostnika, medsebojni odnosi, individualni pogovori.

THE MEANING OF EDUCATIONAL APPROACHES IN THE RELATION TEACHER – STUDENT: PRESENTATION OF PRACTICE IN THE BOARDING SCHOOL TABOR

ABSTRACT

Leaving your home and moving into a boarding school presents a big change for every student who decides to continue the schooling process away from home. The parents don't represent the first daily contact anymore, therefore the students have to find a connection with their teacher, who watches over their physical and psychological development the whole school year. It is very important, that the teacher finds a way of connecting with his group of students, as it is his main obligation to build a strong, trustworthy and respectful relationship with them. In the Boarding School Tabor we've come to an conclusion that we have to put the pedagogical role of educators even more in the center of our work. This school year we have created something new in order to keep up with students and be their main guidance throughout the year – the individual conversations, that are focused on students' main goals, on their school personal progress and on expressing students' thoughts, values and wishes for the future. The teachers have already finished with the first longer individual conversations, which are a welcome change in our area of work, since they encourage a better and deeper connection with one another.

KEYWORDS: boarding school, students' development, relationship, individual conversations.

1. VZGOJITELJEVE PRIMARNE NALOGE V ODNOSU DO DIJAKA

V dijaškem domu vsak vzgojitelj vodi svojo vzgojno skupino. Vzgojiteljeva vloga je zelo kompleksna in doživljana kot vloga svetovalca, zaupnika, starša, mentorja, motivatorja ipd., pri čemer je gradnja odnosa z dijaki bistvenega pomena. Dijakom začetek bivanja v domu predstavlja povsem novo situacijo in zato se s strani vzgojitelja pričakuje izkaz čustvene naklonjenosti, komunikativnosti, topline in vzpodbudne atmosfere (Slana, 2003). Ker dijaki čez teden bivajo stran od svoje primarne družine, je vzgojitelj oseba, ki se zanje zanima, jih spodbuja, se z njimi pogovarja o šolskih težavah, osebnih stiskah in o splošno zanimivih družbenih tematikah. S svojim vzgojnim delovanjem in komunikacijo prenaša na dijake svoje vrednote, poglede na življenje in s tem zavedno in nezavedno vpliva na mlade posameznike. Narava dela v dijaškem domu je v svojem bistvu podobna delu v šoli, saj tudi tam sledijo svoji viziji in poslanstvu, tj. skrbno načrtovanem vzgojno-izobraževalnem načrtu. Načela, življenjski nazori in vrednote, ki jih v svoji komunikaciji prenašamo na mlade, morajo biti med zaposlenimi podobni, sicer lahko pride do t. i. balkanizirane kulture, ki osiromaši in zapre komunikacijo znotraj vzgojne skupine in povzroči brezbrizne odnose. V vzgojno-izobraževalnih institucijah, kjer prednjači poenoteno mnenje med zaposlenimi o načinu dela in pomenu vrednot, ki se jih prenaša na dijake, lahko govorimo o vzpostavitvi sodelovalne kulture. Zavoljo kakovostnega dela na področju pedagogike je bistveno izmenjevanje izkušenj, mnenj in aktivno povezovanje med kolektivi in znotraj njih. Enotnost kolektiva namreč priskrbi organizaciji svojo moč, saj je konstruktivno delovanje tisto, ki zagotavlja harmoničnost in povezovanje (Kink, 2009).

2. KOMUNIKACIJA IN VRSTE KOMUNIKACIJE

Komuniciranje je posredovanje pomenov, informacij med živimi bitji. Je bistvena prva človekovega sporazumevanja in skupnega delovanja v družbi, saj je to temeljni socialni proces, brez katerega ne bi bilo družbenega življenja. S komuniciranjem posameznik oblikuje svoj svet predstav, stališč, verovanj in vrednot (Vreg, 1990). Največkrat uporabljena komunikacija znotraj dijaškega doma je neposredna komunikacija med dvema osebama, komunikacija znotraj majhne skupine, javna komunikacija in komunikacija po medijih (Bratanić, 1993).

Pri komuniciranju je potrebno biti pozoren na komunikacijske zakone (Waltzlawick idr. po Vec, 2002):

- Nemogoče je nekomunicirati, saj je že kakršni koli stik s človekom oblika komunikacije.
- Vsaka komunikacija ima dva vidika: vsebinski in odnosni, saj s sporočilom, ki ga predajamo osebi, pokažemo tudi naš odnos do te osebe.
- Določitev izhodiščne točke dogodkov – potrebno je določiti, kdaj smo začeli z osebo komunicirati, saj si mnogokrat glede tega nismo enotni.
- Komunikacija je lahko digitalna in/ali analogna, pri čemer je za digitalno komunikacijo značilno, da jo bodo vsi razumeli enako, medtem ko je pri analogni značilno, da se sporočila prenašajo preneseno.

- Komunikacija poteka simetrično in/ali komplementarno, pri čemer prva pomeni, da so ljudje, ki komunicirajo med seboj, v enakovrednem položaju, pri komplementarni pa med udeleženci v komunikaciji vlada hierarhija.

Poleg zgoraj omenjene delitve komunikacij poznamo in ločujemo tudi med verbalno ali besedno in med neverbalno ali nebesedno komunikacijo. Verbalna komunikacija je lahko govorna ali pisna. V dijaškem domu močno prednjači govorna, kajti pod to spadajo praktično vsi vzgojiteljevi stiki z dijakom: pogovor med učnimi urami, individualni razgovori z dijakom, sestanek z vzgojno skupino. Ta vrsta verbalne komunikacije ima številne prednosti, saj je povratna informacija takoj podana, hkrati pa omogoča sočasno sporazumevanje z več ljudmi. Pisna komunikacija je sicer lahko jasna in nazorna, a zna biti zamudnejša, zahteva večjo pripravo in natančnost, prav tako pa vzgojitelj ne more biti prepričan, ali je dijak razumel sporočilo (Grilj, 2011).

Neverbalna komunikacija je sila pomembna in je nepogrešljiv člen našega komuniciranja. Obsega govorico telesa (kretanje, mimiko, pogled in držo), prostor, čas, dotik in vonj. Z neverbalno komunikacijo potrjujemo, dopolnjujemo in širimo tehtnost izgovorjene vsebine, sporočamo svoje čustveno stanje, izražamo in opredeljujemo svoja stališča, prav tako pa pospešujemo oz. upočasnjujemo komunikacijski dialog (Brajša, 1993).

3. UČNE URE – POMEMBEN STIK Z DIJAKOM

Prvi pomembnejši in daljši kontakt, ki ga ima dijak s svojim vzgojiteljem, nastopi v času učnih ur. To je čas v dnevu, ki je v splošnem namenjen dijakovemu učenju. Učne ure lahko potekajo v učilnicah ali v sobah, vsi dijaki pa so v časovnem obdobje ure in pol oz. dveh ur v dijaškem domu. Vzgojiteljeva naloga je, da v tem terminu obišče svojo vzgojno skupino, preveri, ali se dijaki učijo oz. ali potrebujejo kakšno pomoč, hkrati pa poskrbi, da z dijakom vzpostavi stik. Namen obiska torej ni zgolj v preverjanju učenja, pač pa predvsem v krepitvi in navezovanju odnosa z mladostnikom, saj se velikokrat šele po nekaj tednih rednih stikov v sproščenem vzdušju sobe zgodi, da se dijak zaupa svojemu vzgojitelju. Pri vstopu v dijakov osebni prostor lahko zelo hitro prepoznamo njegove težave in stiske, s katerimi se sooča, če smo pri svojem delovanju izpolnili tisto, kar je za naše poslanstvo bistvenega pomena – spoznati dijaka, kolikor se le da. Z rednimi obiski in pogovorom se med dijakom in vzgojiteljem tvori vedno trdnejša vez, ki je ključna za nadaljnji odnos tekom vseh let dijakovega bivanja v dijaškem domu. Sama na učnih urah poleg zabeleženja prisotnosti dijaka vedno načnem pogovor z dijaki v sobi glede učne situacije. Dijaki mi poročajo o svojem dnevu v šoli in o ocenah. V primeru, da so te negativne, se skupaj pogovorimo, kako bodo nastalo situacijo rešili, v primeru spodbudne ocene nekaj besed namenim pohvali, saj je tudi ta del mojega vsakdana z dijaki. Z dijaki kasneje tvorim pogovor, ki ne daje več v ospredje šolskega dogajanja, pač pa njihove želje, hobije, doživetja, vrednote, cilje ipd. Prizadevam si, da bi iz vsakega pogovora izvedela nove informacije o dijaku.

4. KREPITEV PEDAGOŠKE VLOGE ZA TRDNEJŠI ODNOS MED VZGOJITELJEM IN DIJAKOM

Pred dvema letoma sem v našem dijaškem domu med dijaki izvedla anketo o tem, kako vrednotijo vloge svojih matičnih vzgojiteljev na pedagoški, organizacijski, disciplinski in nadzorni ravni. Z raziskavo, v kateri je sodelovalo več kot 150 naših dijakov vseh letnikov, sem prišla do zaključka, da anketiranci zelo visoko vrednotijo prav vse vidike našega dela. Najvišje med vsemi se je rangiral disciplinski vidik, na drugem mestu pa je pristal pedagoški vidik (vzgojitelj dijaku predstavi domske aktivnosti, ga vzpodbuja za delo za šolo, ga vsakodnevno obišče v času učnih ur, mu nudi ustrezno učno in psihosocialno pomoč, se skrbno pripravi na sestanek s skupino). Glede na to, da je bil pedagoški vidik ocenjen kot drugi najmočnejši vidik dela vzgojiteljev Dijaškega doma Tabor, lahko sklepamo, da imamo na tem področju še nekaj rezerve, da postanemo še bolj povezani, dijakom vlijemo samozavest za prihajajoče šolske zadeve, jih vpeljemo v aktivno domsko življenje in z vsakodnevnim stikom pridobimo na zaupanju in spoštovanju. Zavaljo čim kakovostnejšega pedagoškega dela poskušamo v dijaški dom vsako leto vpeljati kakšno novost. V letošnjem šolskem letu smo se tako močno posvetili delavnicam in projektom, s katerimi bomo ozaveščali mlade predvsem na področju psihofizičnega zdravja, pri čemer se zavedamo, da je znanje, ki nam ga predajo strokovnjaki z nekega področja, še večjo težo, kot če o neki temi, ki nam ni toliko blizu, razpravljamo vzgojitelji. Prav tako smo si način dela z dijaki zastavili tako, da bomo imeli tekom leta z vsakim dijakom več individualnih pogovorov »ena na ena«, ki bodo prinesli večji vpogled v našo povezanost z vzgojno skupino.

5. POVEZOVANJE VZGOJITELJA Z DIJAKI Z DOMSKIMI PROJEKTI IN DELAVNICAMI

Za navezovanje in poglobljanje stika z dijaki se v Dijaškem domu Tabor poslužujemo različnih načinov. Učne ure sicer spodbujajo in omogočajo prvinski stik z dijaki, niso pa edina možnost, ki omogoča razvoj odnos med zaposlenim in mladostnikom.

Že nekaj let smo vključeni v Mrežo zdravih šol, s pomočjo katere izvajamo preventivo na področju duševnega in fizičnega zdravja. V okviru tega vseslovenskega projekta pripravljamo različne delavnice, ki jih pripravljamo v sodelovanju z zunanjimi predavatelji ali pa smo za njihovo izvedbo zadolženi vzgojitelji sami oz. v sodelovanju s svetovalno službo. Delavnice načeloma potekajo v manjših skupinah v učilnici ali domski dvorani in so zasnovane interaktivno, zato da dijaki podajajo svoja mnenja, izražajo stališča do določene teme in aktivno sodelujejo. V preteklih letih smo pripravili nekaj delavnic iz priročnika *To sem jaz*, ki krepi duševno zdravje, socialne in čustvene kompetence ter samopodobo. Na takšnih navadno enournih druženjih se vzgojitelji aktivno povežejo z dijaki, saj pride do izmenjevanja mnenj in pogovora o temi, ki jo obravnavajo. Tekom šolskega leta pa k nam v dom povabimo tudi nekatere zunanje predavatelje, ki dijakom iz svojih izkušenj, dognanj in raziskav predavajo o določenih aktualnih vsebinah (odvisnosti med mladimi, varnost v prometu in mestu, ljubezen in spolnost, prikaz oživiljanja, pasti interneta, ekološka osveščenost ipd.). Takšna predavanja služijo spoznavanju dijaka z novimi izkustvi z različnih področij. Če dijak seveda želi, lahko

ново usvojeno znanje naslednji dan na učni uri predstavi svojemu vzgojitelju in o delavnici poda svoje mnenje.

Poleg dela na preventivi pa se vzgojitelji z dijaki povezujemo tudi s pomočjo raznoraznih drugih dejavnosti. Skupaj okrasimo prostore in hodnike dijaškega doma ob določenih priložnostih, kot so prazniki in obeležja pomembnejših dni, pečemo slaščice in postavljamo inštalacije. Na sproščenih neformalnih druženjih, kot so družabni kvizi in tombole, pa se skupina zelo poveže med seboj, saj se vsi navzoči zabavajo, se pogovarjajo in družijo. Tudi čajanke so v domu dobro obiskane, kar samo potrjuje, da se dijaki ne družijo radi samo s svojimi sovrstniki, pač pa v svojem prostem času z veseljem spregovorijo kakšno besedo tudi z zaposlenim. Bolj formalni, a hkrati povezovalni pa so tudi sestanki vzgojnih skupin, na katerih vzgojitelj ne samo opozarja na pomen hišnega reda in domskih pravil, pač pa lahko načne lahkotne teme za pogovor ali pa pripravi poljubno zabavno aktivnost.

Z vsemi dejavnostmi, ki jih v domu prirejamo za boljše počutje dijakov in predvsem za poglobitev odnosa med vzgojiteljem in dijakom, dosežemo mlade, saj se radi odzivajo na naša vabila na različna srečanja in pogovore. Tudi Barica Marentič Požarnik (1988, str. 130) je prepričana, da »le ob dobrem poznavanju socialne strukture vzgojne skupine bo vzgojitelj lahko usmerjal najvplivnejše razredno jedro k pozitivnim ciljem, skrbel za tesnejšo povezanost skupinskega kolektiva in neprisiljeno vključeval socialno izolirane v skupnost.«

6. POMEN INDIVIDUALNIH POGOVOROV Z DIJAKI

V Dijaškem domu Tabor smo na začetku letošnjega šolskega leta 2022/2023 pedagoškemu delu namenili še vidnejšo vlogo in ga postavili povsem v ospredje, saj je zaradi povečanega vpisa in prerazporeditve znotraj zavoda veliko vzgojnih skupin dobilo novega vzgojitelja oz. vzgojiteljico. Z novim vodstvom smo dobili tudi nove pedagoške zadolžitve, ki pa so se po mojem mnenju izkazale za zelo dobrodošle, kajti zaposlenim so ponudile orodje za vzpostavitev prvega konkretnjšega in daljšega stika s svojimi dijaki oz. dijakinjami. Način, ki smo ga uvedli, pa vzgojitelju omogoča tudi, da celo leto vzdržuje zdrav in pristen odnos z mladostniki. Vzpostavili smo daljšo »face to face« komunikacijo, ki je pri ljudeh, ki živijo ali delajo skupaj, izredno pomembna. Zavedamo se, da tisti, ki dobro delajo, predstavljajo največji in najpomembnejši socialni kapital vsake organizacije (Dečman Dobrnjič, 2002).

Dijaki se v dijaškem domu razvijajo na svoji učni poti, na poti osamosvajanja in na področju osebne rasti. Z letošnjim šolskim letom smo v kolektivu uvedli individualne pogovore z dijaki, ki jih bomo izvajali trikrat letno (v začetku, na sredini in proti koncu šolskega leta). Njihov namen je vzpostavitev trdnejšega odnosa vzgojitelj – dijak, preventiva na področju dijakovega psihofizičnega zdravja, krepitev komunikacijskih sposobnosti dijakov in spremljanje napredka dijakovih šolskih in osebnih ciljev. Individualni pogovori omogočajo vsakemu vzgojitelju, da od dijaka izve nekaj informacij, hkrati pa mu omogoči, da tudi on sam poda odgovore na zastavljena vprašanja vzgojitelja.

Moj prvi individualni pogovor z dijaki je potekal v neformalnem okolju dijaškega doma, tj. v dijakovi sobi (če je bil v sobi v tistem trenutku sam) oz. v učilnici. Dijakom sem že vnaprej dala vedeti, da me bodo na našem prvem srečanju »ena na ena« v grobem zanimali predvsem njihovi cilji za to šolsko leto, njihova pričakovanja do svoje nove vzgojiteljice, potem pa še njihov komentar na domsko klimo in kritični pogled na bivanje v domu. Vsakemu dijaku sem tako že

na začetku pogovora zastavila vprašanje o njegovem šolskem cilju. Pri tem sem želela, da vsak pove, kakšen uspeh si želi ob koncu šolskega leta in koliko je za ta cilj pripravljen delati. Marsikdo je dejal, da bi lahko bil še uspešnejši od prejšnjega šolskega leta, a da mu bo to težko uspelo, saj se začne prepozno učiti ali pa se mu enostavno ne ljubi vložiti več pozornosti domačih nalogam in učenju. Sledilo je vprašanje o morebitni želji po nadaljevanju izobraževanja, saj me je zanimalo, kako gledajo na svojo učno prihodnost. Zastavila sem jim tudi vprašanje, v kolikšni meri jaz kot njihova vzgojiteljica vplivam na njihovo motivacijo za učenje in ali časovni okvir učnih ur vpliva na njihovo pripravljenost na učenje. Zanimivo je, da se je večina dijakov razgovorila in zelo konkretizirala svoje šolske cilje. Nekateri so celo natančno povedali, kakšno končno oceno si želijo pri posameznem predmetu. Ker so določeni dijaki navedli, da pri nekaterih predmetih pričakujejo težave, sem jih povprašala, ali potrebujejo inštrukcije oz. kakšno obliko pomoči si želijo. Večina je naznanila, da pomoči ne potrebuje, da pa bo v primeru nerazumevanja snovi povprašala svojega sostanovalca oz. sošolca. Ko sem obdelala ta sklop vprašanj, sem se pozanimala o njihovih osebnih ciljih. Večina je podala vsaj en osebni cilj, je bilo pa tudi nekaj dijakov, ki so tega zadržali zase. Zaradi narave bivanja v dijaškem domu je bistveno, da si dijaki vzpostavijo socialno mrežo, tako da sem v nadaljevanju pogovora dala v ospredje njihovo udeležbo na vsaj eni vzgojni dejavnosti in jim zastavila vprašanja o njihovem počutju v sobi in v dijaškem domu. Vsi so z bivanjem več kot zadovoljni, pohvalili so vzdušje v sobi in ne bi ničesar spremenili. Imeli pa so nekaj kritik na domsko prehrano, češ da so porcije premajhne in da se vsebina zajtrkov preveč ponavlja. Med zadnjimi vprašanji, ki sem jim jih zastavila, pa je bilo to, da so morali podati komentar oz. kritiko name. Pomembno se mi namreč zdi, da so dijaki zmožni podati konstruktivno mnenje in ga podkrepiti z argumenti, saj je to tudi eden izmed korakov na njihovi poti odraščanja. Individualni pogovor je z vsakim dijakom trajal med 15 in 20 minutami. Do konca šolskega leta, ko bom izvedla še vsaj dva, pa si bom vprašanja temeljito pripravila.

Pri pogovoru z dijakom je zelo pomembno, da ga aktivno poslušamo, prav tako pa moramo biti pri pogovoru spretni, da znamo svetovati, če je to potrebno. Temeljno zaporedje spretnosti poslušanja (Ivey, 1987) je sledeče:

- vedenje, ki kaže na pozornost;
- spretnosti opazovanja svetovanca;
- spodbujanje in parafraziranje;
- refleksija občutij;
- refleksija pomena;
- fokusiranje na svetovanca in njegov problem;
- spretnosti vplivanja (interpretacija, nasvet, povratna informacija);
- konfrontacija (razhajanje in neskladja);
- zaporedje spretnosti in struktura pogovora;
- integracija spretnosti.

7. UPORABA AKTIVNEGA POSLUŠANJA IN JAZ STAVKOV

Pedagogi se zavedamo, da je poslušanje mladega človeka in aktivno ukrepanje ob njegovih stiskah in problemih izrednega pomena. Zato je ključno, da se v komunikaciji in vzpostavljanju stika dijaku še bolj približamo in pri pogovorih posežemo po tehniki aktivnega poslušanja, tj. zrcaljenju oz. parafraziranju. Ta dijaku omogoči, da razume in sprejme lastna čustva, lajša svoje težave, kot so občutek nemoči, slabost, razočaranje, zaskrbljenost, mu da občutek sprejetosti, upoštevanja in razumljenosti ter ustvarja zrejši in tesnejši odnos do sogovornika. S tem se krepí tudi mladostnikova samopodoba, boljše samovrednotenje pa vodi v ustrežnejše vedenje (Vec, 2002). Poslušanje je lahko tako mnogo bolj učinkovito od recimo nasvetov, podajanja lastnega mnenja in ponujanja rešitev, kajti sogovorniku daje občutek sprejemanja in ga spodbudi k izražanju lastnih potreb in misli. Aktivno poslušanje zagotavlja pravilno razumevanje dijakovega sporočila. Vedno damo dijaku povratno informacijo o tem, kako smo razumeli njegovo sporočilo, saj mladostnik tako dobi potrditev, da so njegovo mnenje, misli in čustva sprejeta.

Jaz stavki pa so stavki, ki jih podaja oseba, ki v tistem trenutku doživlja neko nesoglasje v povezavi s kom drugim. To je dobra metoda za reševanje medosebnih odnosov, saj oseba poudari svoja mišljenja, občutenja, misli. Jaz sporočila je priporočljivo začeti s »kadar«, zato da omejimo naša občutenja na neko konkretno situacijo oz. dogodek. Stavek nadaljujemo z opisom posledic, ki jih pri nas povzroča sogovornikovo vedenje, zraven pa navedemo tudi svoje čustveno stanje. Pri delu z mladimi se močno poslužujemo obeh tehnik, kajti obe pripomoreta k jasni komunikaciji in dobremu stiku.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Brajša, P. (1993). Pedagoška komunikologija. Ljubljana: Glotta Nova.
- [2] Bratanić, M. (1993). Mikropedagogija. Zagreb: Školska knjiga.
- [3] Dobrnjič Dečman, O. (2002). Kako vodeni doživljajo vodenje. Koper: Skupnost dijaških domov Slovenije.
- [4] Ivey, A. E., Ivey M. B., Simek-Downing, L. (1987). Counseling and psychotherapy: Integrating skills, theory and practice. Prentice-Hall, Inc.
- [5] Kink, S. (2009). Dijaški dom v mreži učečih se šol: izboljševanje komunikacijskih odnosov. *Vzgoja in izobraževanje*, 40(3), 25–29.
- [6] Marentič Požarnik, B. (1988). Dejavniki uspešnega učenja. Ljubljana: Filozofska fakulteta.
- [7] Slana, J. (2003). Spremenjena vloga vzgojitelja. *Iskanja – prosti čas – agresija – vodenje*, 20(19), 95–101.
- [8] Vec, T. (2002). Dejavniki učinkovite komunikacije in komunikacijski zakoni. *Socialna pedagogika*, 6(1), 69–82.
- [9] Vec, T. (2002). Specifične komunikacijske tehnike v svetovalno-terapevtski praksi. *Socialna pedagogika*, 6(4), 405–430.
- [10] Vreg, F. (1990). Demokratično komuniciranje. Maribor: Založba Obzorja.

PREHRANJEVALNE NAVADE DIJAKOV TŠC MARIBOR

POVZETEK

V obdobju odraščanja je zelo pomembno uravnoteženo prehranjevanje. Saj vpliva na zdravje, rast in intelektualni razvoj mladostnikov. Z zdravim prehranjevalnim preprečujemo zdravstvene probleme in bolezni v odrasli dobi. Namen raziskave je bil ugotoviti prehranjevalne navade dijakov na TŠC Maribor. In vplivati na njihove bodoče prehranjevalne navade. Podatki o prehranjevalnih navadah dijakov so bili zbrani s pomočjo anketnega vprašalnika. V raziskavi je sodelovalo 112 dijakov. Rezultati kažejo da ima večina dijakov slabe prehranjevalne navade. Dnevne obroke izpuščajo. Največkrat izpustijo zajtrk. Prav tako vsakodnevno ne uživajo šolske malice. Večina dijakov je navedlo da 2-3 krat na teden uživa hitro hrano. Prav tako pa so navedli da 2-3 na teden uživajo sladkarije. Velik delež dijakov navaja da 2-3 krat na teden uživajo energijske pijače. Po končni analizi sem rezultate predstavil dijakom in z njimi imel diskusijo o pomenu zdravega načina prehranjevanja.

KLJUČNE BESEDE: zdravje, zdrava prehrana, dijaki, prehranjevalne navade.

EATING HABITS OF MARIBOR SCHOOL STUDENTS

ABSTRACT

A balanced diet is very important during the growing up period. It affects health, growth and intellectual development of young people. With healthy diet we prevent health problems and diseases in adulthood. The purpose of the research was to determine the eating habits of students at TŠC Maribor and to affect their future eating habits. The data of students eating habits were collected using a survey. In the research 112 students participated. The results show that most students have bad eating habits. Usually they skip daily meals. Most often they skip breakfast. They also do not eat school lunch every day. Most students stated that they eat fast food 2-3 times a week. They also stated that 2-3 times per week they eat sweets. A large proportion of students state that they consume energy drinks 2-3 times a week. After the final analysis, I presented the results to the students and discussed with them the importance of a healthy lifestyle of eating.

KEYWORDS: health, healthy diet, students, eating habits.

1. UVOD

V obdobju odraščanja je zelo pomembno uravnoteženo prehranjevanje. Mladostniki naj v času odraščanja jedo pestro, kakovostno in raznoliko hrano. Saj je za to obdobje značilen intenziven fiziološki, psihosocialni in kognitiven razvoj. Zdravo prehranjevanje je dobra popotnica za nadaljnje življenje. Z njim postavljamo zdrave temelje in preprečujemo zdravstvene probleme in bolezni v odrasli dobi.

Srednja šola ima zelo pomembno vzgojno izobraževalno vlogo pri razvijanju zavesti o zdravi prehrani, zdravih prehranjevalnih navadah, kulturi prehranjevanja in odgovornega odnosa do sebe in svojega zdravja. Dijaki so večinoma odsotni z doma več kot osem ur na dan. Pomembno je da jih ozaveščamo o pomenu zdravega prehranjevanja. Saj hiter tempo in sodoben način življenja vplivata na prehranjevalne navade. V obdobju adolescence pride do velikih sprememb, kot so želja mladostnikov po neodvisnosti pri izbiri živil in manjša pogostost skupnih družinskih obrokov. (Affenito 2007; Neunark- Sztainer in sod., 1999). Pomembno je da jih poučimo, da izbirajo zdrave obroke in da čim manj posegajo po hitro pripravljene hrani.

2. TEORETIČNI DEL

a) Dejavniki, ki vplivajo na prehranjevalno vedenje

Cullen in sod. (2001) navajajo tri pomembne dejavnike, ki vplivajo na prehransko vedenje.

- FIZIČNO OKOLJE, ki nas obdaja. V fizičnem okolju gre za razpoložljivost določene hrane doma, v šoli in restavracijah.
- DRUŽINSKO OKOLJE in vedenje družine. Mladostniki posnemajo normativna pričakovanja, pripravo hrane, vodenje gospodinjstva normativna prepričanja in vedenje družine ter življenjski slog staršev.
- VEDENJE VRSTNIKOV

Za mladostnika so pomembna normativna pričakovanja, prepričanja ter vedenje njihovih vrstnikov.

3. EMPIRIČNI DEL

a) Namen raziskave

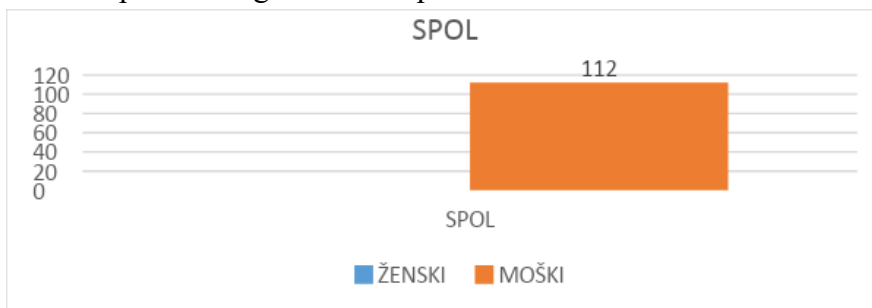
Z raziskavo sem želel ugotoviti prehranjevalne navade dijakov na TŠC Maribor. Ker je večina dijakov z doma več kot osem ur dnevno me je zanimalo kakšno hrano izbirajo in kakšne so njihove prehranjevalne navade.

b) Metodologija

Podatke sem pridobil s pomočjo anketnega vprašalnika. Anketni vprašalnik je bil sestavljen iz dvanajstih vprašanj zaprtega tipa. Dijaki so izbirali med ponujenimi odgovori. Anketni vprašalnik je izpolnilo 112 dijakov TŠC Maribor.

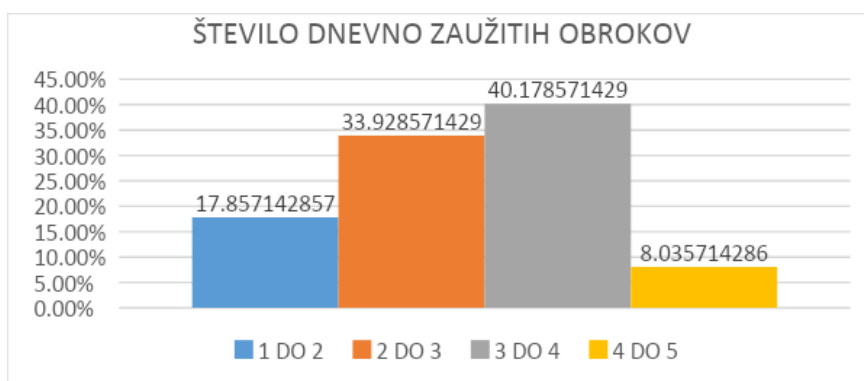
c) Analiza rezultatov

Rezultate ankete sem predstavil grafično in opisno.



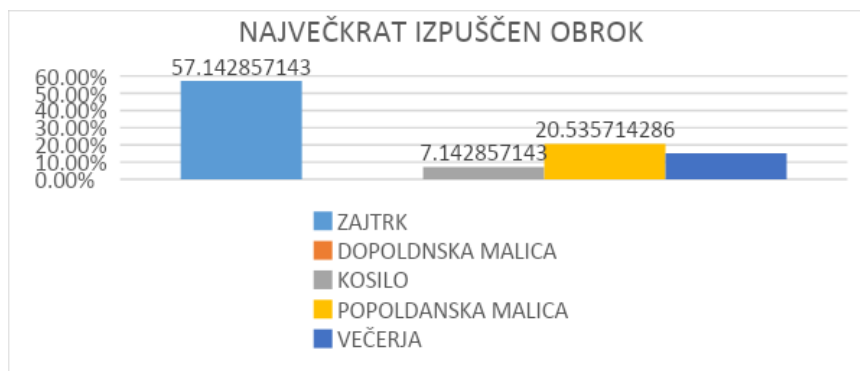
GRAF 1: Spol anketiranih dijakov

Graf 1 prikazuje, da je na anketo odgovarjalo 112 dijakov. Vsi anketirani dijaki so bili moškega spola.



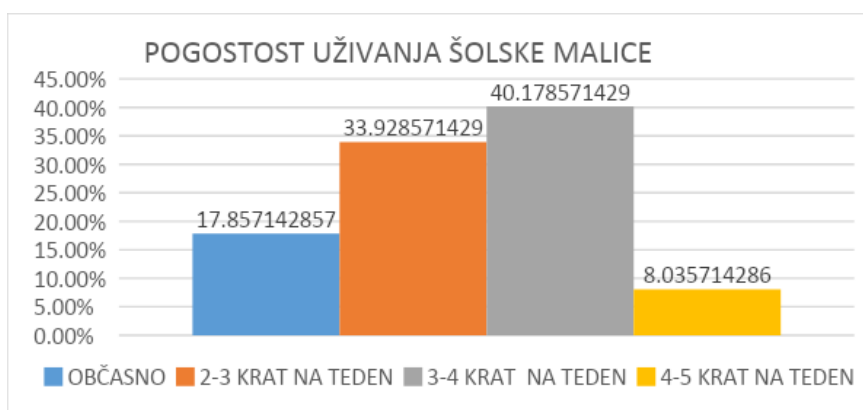
GRAF 2: Število obrokov, ki jih anketirani dijaki zaužijejo

Graf 2 prikazuje število obrokov, ki jih anketirani dijaki zaužijejo čez dan. 40,18% anketiranih dijakov navaja, da zaužijejo 3 do 4 obroke na dan. 33,94% anketiranih dijakov pa navaja, da zaužijejo 2 do 3 obroke dnevno.



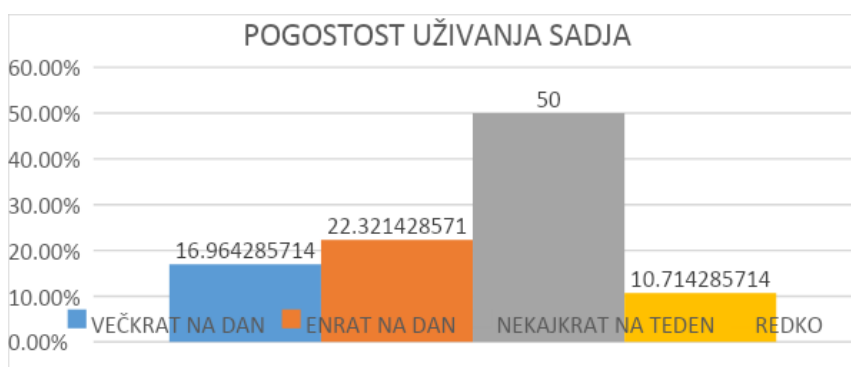
GRAF 3: Kateri obrok anketirani dijaki največkrat izpustijo

Graf 3 prikazuje kateri obrok anketirani dijaki največkrat izpustijo. Največ 57,14 % anketiranih dijakov največkrat izpusti zajtrk. 20,54 % anketiranih dijakov izpušča popoldansko malico.



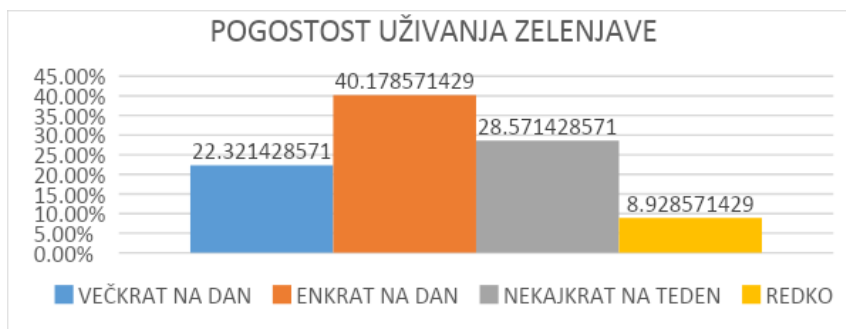
GRAF 4: Kako pogosto anketirani dijaki uživajo šolsko malico

Graf 4 prikazuje kako pogosto anketirani dijaki uživajo šolsko malico. 40,18% dijakov je navedlo, da šolsko malico uživa 3 do 4 krat na teden. Le 8,04 % anketiranih dijakov šolsko malico uživa 4 do 5 krat na teden.



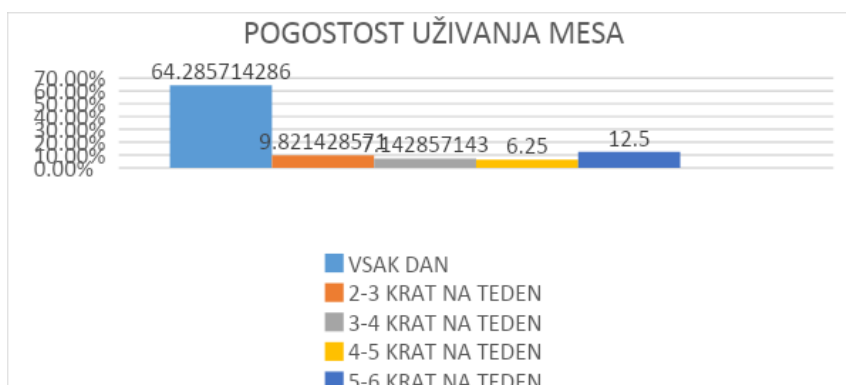
GRAF 5: Kako pogosto anketirani dijaki uživajo sadje.

Graf 5 prikazuje kako pogosto anketirani dijaki uživajo sadje. 50% anketiranih dijakov je navedlo da uživa sadje nekajkrat na teden. Večkrat na dan pa uživa sadje 16,96% anketiranih dijakov.



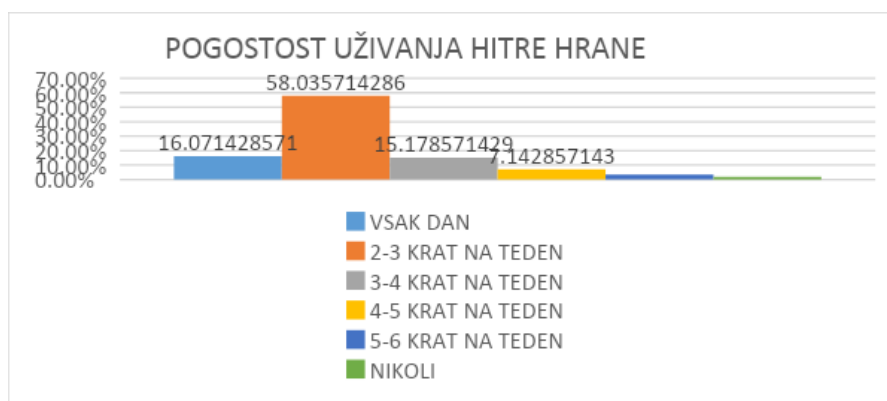
GRAF 6: Kako pogosto anketirani dijaki uživajo zelenjavo.

Graf 6 prikazuje kako pogosto anketirani dijaki uživajo zelenjavo. 22,32 % anketiranih dijakov je navedlo da uživa zelenjavo večkrat na dan. 40,18% anketiranih dijakov je navedlo da uživa zelenjavo enkrat na dan.



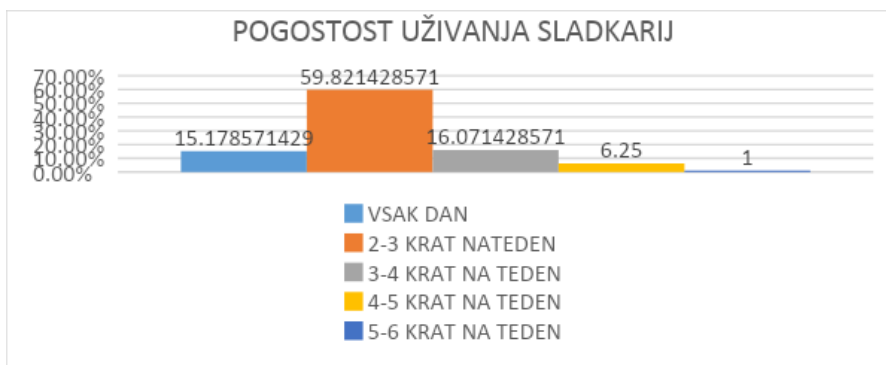
GRAF 7: Kako pogosto anketirani dijaki uživajo meso.

Graf 7 prikazuje kako pogosto anketirani dijaki uživajo meso. 64,29 % anketiranih dijakov je navedlo da uživa meso vsak dan.



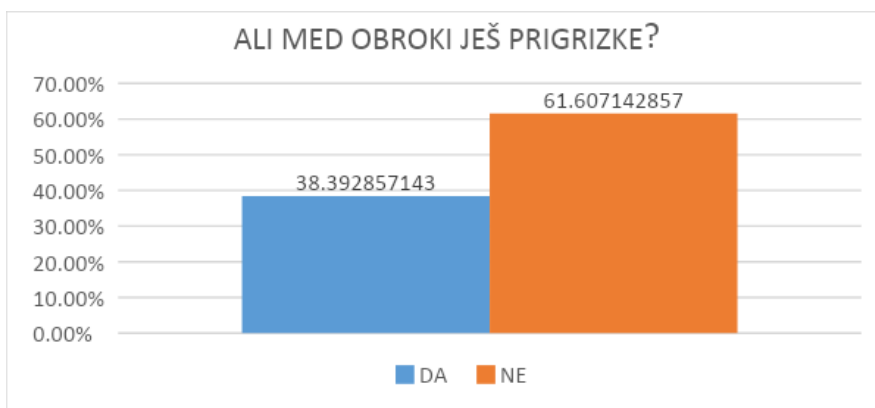
GRAF 8: Kako pogosto anketirani dijaki uživajo hitro hrano.

Graf 8 prikazuje kako pogosto anketirani dijaki uživajo hitro hrano. 16,07 % anketiranih dijakov uživa vsak dan hitro hrano. 58,04 % anketiranih dijakov uživa hitro hrano 2 do 3 krat na teden.



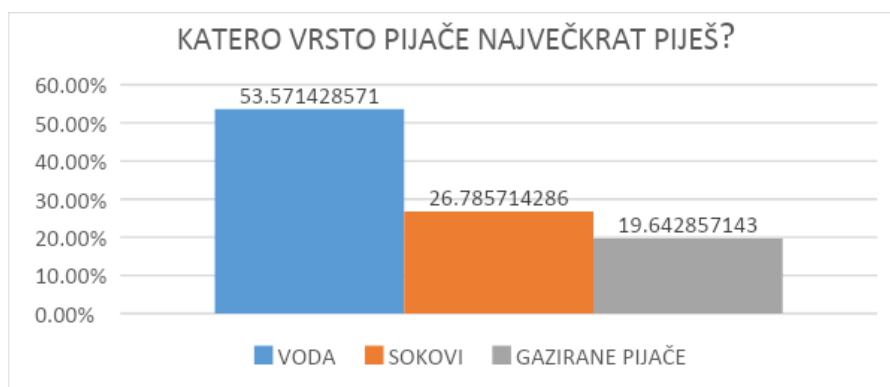
GRAF 9: Kako pogosto anketirani dijaki uživajo sladkarije.

Graf 9 prikazuje kako pogosto anketirani dijaki uživajo sladkarije. 59,82% anketiranih dijakov je navedlo da sladkarije uživa 2 do 3 krat na teden. 15,18 % anketiranih dijakov je navedlo da sladkarije uživa vsak dan.



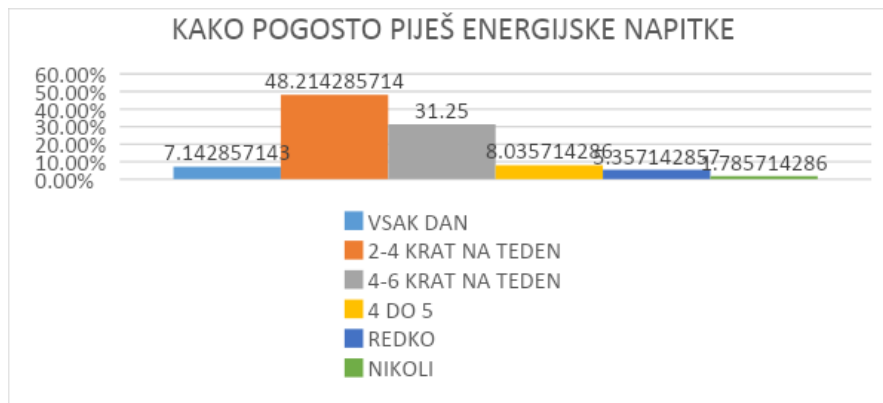
GRAF 10: Ali anketirani dijaki med obroki jedo prigrizke.

Graf 10 prikazuje kako pogosto anketirani dijaki med obroki jedo prigrizke. 38,39 % anketiranih dijakov je med obroki prigrizke.



GRAF 11: Katero vrsto pijače anketirani dijaki največkrat pijejo.

Graf 11 prikazuje katero vrsto pijače največkrat pijejo anketirani dijaki. 54,57 % anketiranih dijakov je navedlo da največkrat pijejo vodo.



GRAF 12: Kako pogosto anketirani dijaki pijejo energijske napitke.

Graf 12 prikazuje kako pogosto anketirani dijaki pijejo energijske napitke. 48,21 % anketiranih dijakov pije energijske napitke 2 do 4 krat na teden.

4. SKLEP

Podatki o prehranjevalnih navadah dijakov so bili zbrani s pomočjo anketnega vprašalnika. V raziskavi je sodelovalo 112 dijakov TŠC Maribor. Rezultati kažejo, da ima večina dijakov slabe prehranjevalne navade. Dnevne obroke izpuščajo. Največkrat izpustijo zajtrk. Prav tako vsakodnevno ne uživajo šolske malice. Večina dijakov je navedla, da 2-3 krat na teden uživa hitro hrano. Prav tako pa so navedli, da 2-3 na teden uživajo sladkarije. Velik delež dijakov navaja, da 2-3 krat na teden uživajo energijske pijače. Presenetilo me je, da 53,57 % anketiranih dijakov največkrat pije vodo. Dobro pa je to, da je večina dijakov navedla, da večkrat na teden uživajo sadje in zelenjavo. Po končni analizi sem rezultate predstavil dijakom in z njimi imel diskusijo o pomenu zdravega načina prehranjevanja in kako vplivajo prehranjevalne navade na njihovo zdravje. Poudaril sem, da je zdravje potrebno varovati.

VIRI IN LITERATURA

- [1] https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Smernice_prehrana_2010.pdf
- [2] www.nijz.si
- [3] prehrana.si
- [4] Affenito S.G. 2007 Breakfast: a missed opportunity. Journal of the American Dietetic Association
- [5] Cullen K.W. , Branowski T, Rittenberry L., Cosart C., Hebert D, De Moor C. 2001.
- [6] Child-reported family and peer influences on fruit, juice and vegetable consumption: reliability and validity of measures. Health Education Research

GIBALNE NAVADE DIJAKOV NA SREDNJI POKLICNI IN TEHNIŠKI ŠOLI MURSKA SOBOTA

POVZETEK

Gibanje predstavlja osnovno človekovo dejavnost in potrebo v našem življenju. Zdravo in raznoliko gibanje je še posebej zelo pomembno v obdobju odraščanja. Gibalne navade, ki jih mladostniki pridobijo, jih običajno spremljajo skozi celo življenje. Vsak mladostnik bi se moral veliko gibati primerno svoji starosti. V šolskem letu 2022/23 smo na Srednji poklicni in tehniški šoli Murska Sobota izvedli anketo o gibalnih navadah dijakov in o zadovoljstvu dijakov s poukom športa ter športnih dni. V prispevku so predstavljeni rezultati ankete, na katero so se dijaki odzvali različno in pestro. V raziskavo je bilo vključenih 100 dijakov od prvega do četrtega letnika srednjega strokovnega izobraževanja. Med vsemi anketiranimi je bilo 91 % fantov in 9 % deklet. Rezultati ankete so pokazali, da več kot polovica dijakov preživlja svoj prosti čas doma na računalniku ali na telefonu. Veliko dijakov je v svojem prostem času prepuščeni sami sebi in zato niso aktivni skupaj s starši. Dijaki so s poukom športa v šoli precej zadovoljni, predlagajo pa tudi različne vsebine in izvedbo različnih lokacij na športnih dnevih. Ugotovili so, da bo redno izvajanje gibalnih dejavnosti pozitivno vplivalo na učenje in varovalo posameznike pred mnogimi boleznimi ter različnimi odvisnostmi. Ugotovljamo, da bo v prihodnosti potrebno v pouk športa v šoli uvesti novosti, kar bo dijake dodatno motiviralo za gibanje v šoli in doma. Učitelji bomo zdravemu načinu gibanja posvečali več ur na tematskih razrednih urah, v katerih bomo ozaveščali in učili mladostnike o pomembnosti vsakodnevnega gibanja.

KLJUČNE BESEDE: srednja šola, gibanje mladostnikov, gibalne dejavnosti.

EXERCISE HABITS OF STUDENTS AT SREDNJA POKLICNA IN TEHNIŠKA ŠOLA MURSKA SOBOTA

ABSTRACT

Exercise is one of the basic human activities and needs of our lives. Healthy and varied exercise is especially important during the time of growing up (puberty). Exercise habits that teenagers acquire usually remain whole lifetime. Each teenager should exercise a lot and appropriate for his/her age. In the school year 2022/23 we carried out a survey about exercise habits of the students of Srednja poklicna in tehniška šola Murska Sobota and their satisfaction with the subject of physical education and sports days. In this presentation you will find the results of the survey which are varied and interesting. 100 students from 1st to 4th grade of vocational technical education were included in the survey. Among all there were 91 % of boys and 9 % of girls. The results show that more than half of the students spend their free time at home behind computer screens or on their phones. Most students spend their free time on their own and are not active together with their parents. Students are mostly satisfied with their activity during physical education, but they have some suggestions for different activities and locations for sports days. They determined that regular exercise positively affects learning and protects individuals from different illnesses and addictions. We conclude that the subject of physical education needs more variety and innovation which will additionally motivate students to exercise in school and at home. Teachers will pay more attention to the importance of healthy exercise during class lessons which will raise awareness and teach teenagers about the significance of everyday exercise.

KEY WORDS: secondary school, teenager activity, exercise activity.

1. UVOD

Gibanje je osnovna človekova dejavnost in potreba. Predstavlja del telesne aktivnosti in pripomore k zdravemu načinu življenja. Gibanje pomaga in podpira učenje na vseh stopnjah izobraževanja. Redno izvajanje gibalnih dejavnosti pozitivno vpliva na vse ljudi, prav tako pa vpliva tudi na dijake, saj spodbuja učni proces in proces mišljenja. Če smo telesno aktivni, smo manj dovzetni za stresne situacije, bolj odporni in vzdržljivi.

Gibalna dejavnost pozitivno vpliva tudi na razvoj kognitivnih sposobnosti, ker deluje na telesno počutje in na temeljne sposobnosti, kot so spomin, orientacija, zaznavanje in sposobnost reševanja problemov. Nevroznanstveniki s sodobnimi metodami slikanja možganov ugotavljajo, da gibanje zelo pozitivno vpliva na delovanje možganov, še zlasti otroških: bolj so organizirani, učljivi, dlje so lahko zbrani. Poudarjajo tudi, da so možgani zaradi gibanja precej bolj učinkoviti kot med mirnim sedenjem. Zaradi koordinacije in ravnotežja, ki ga zahteva gibanje, namreč usklajeno delujeta obe možganski polovici, izkoristek je večji. Zaradi povečanega dotoka krvi se aktivira večja kapaciteta možganov, tako sprednjega kot zadnjega dela, kar ugodno vpliva na sposobnost pomnjenja in tudi koncentracije [1].

2. TEORETIČNI DEL

Gibanje je osnovna potreba vsakega človeka, čeprav mnogi mislijo drugače. To je potrebno že zelo zgodaj privzgojiti otrokom. Prav v vseh življenjskih obdobjih potrebujemo gibanje za telesno in psihosocialno zdravje. Že na primer na planinskem pohodu se gibamo in se s tem zadihamo in spotimo, hkrati pa se družimo s prijatelji in poskrbimo še za duševno zdravje. Telesna dejavnost ni nujno vedno neka organizirana športna dejavnost. To je lahko tudi vožnja s kolesom v šolo ali službo, delo na vrtu in v stanovanju, tek na avtobus, sprehod psa, hoja po stopnicah namesto vožnje z dvigalom in podobno.

V skrbi za gibalno vzgojo otrok naj šola in starši med seboj sodelujeta. Starši se morajo zavedati, da je družina tista, v kateri si otrok izoblikuje določene vrednote, oni pa so tisti, ki bodo svojega otroka učili z vzgledom. Starši lahko svoje otroke s svojim vzgledom spodbujajo pri gibanju in jim na ta način pomagajo pri oblikovanju navad. V šoli otrok preživi največ časa, zato je tudi njena vloga tukaj zelo pomembna in odgovorna. Učitelji lahko mlade usmerjajo k zdravemu načinu življenja na različne načine in z različnimi dejavnostmi.

a) Gibanje v šoli

Na šoli dajemo veliko poudarka gibanju in dejavnostim med učnim procesom. V šolski program so od nekdaj uvrščene ure športa (dvakrat tedensko) in vsebine interesnih dejavnosti. Predmet ostaja obvezen, saj je gibanje otrok tako pomembno, da mora ostati v programu učenja. Šola v okviru interesnih dejavnosti organizira tri športne dneve, ki so namenjeni izključno gibanju. V začetku šolskega leta je najprej jesenski športni dan, ki se največkrat izvede na prostem (pohod, tek). Na zimskem športnem dnevu dijaki izbirajo med različnimi disciplinami (smučanje, drsanje, fitnes, joga). Spomladanski športni dan se spet v celoti izvede zunaj, kjer dijaki izvajajo

različne športne igre (igre z žogo). V zvezi s poukom športa se šola udeležuje tudi raznovrstnih šolskih tekmovanj, kjer dijaki predstavljajo našo srednjo šolo.

Vse to ne zadostuje kriteriju šestdeset minut aktivne športne dejavnosti na dan, kjer se dijak zadiha in sprosti. Zato imamo svojo moč pri tem učitelji. Šola ima pomembno vlogo pri usmerjanju otrok k zdravemu načinu življenja in pri razvijanju pozitivnega odnosa do športa oziroma gibalnih dejavnosti.

b) Gibanje doma

Gibanje otrok je tesno povezano z druženjem in medsebojno igro otrok. Otroci, zlasti dečki, se družijo v večjih skupinah, predvsem prek določene dejavnosti, pogosto pri igri z žogo. Če se otrok ne giblje, se ne razvije dovolj. Posledično je gibalno nespreten in se takšnemu druženju začne izogibati. Pogosto zahaja k računalniku, bere knjige in gleda telefon. To ga oddalji od družbe in ga osami, postane osamljen in samozadosten. Če se otrok torej izogiba gibanju, se izmika socialnim stikom druženju v skupinah sovrstnikov, kar je nujno za razvoj pravilne interakcije z okoljem, vpliva pa pozitivno na njegovo počutje in občutek sreče. To je še posebej izpostavljeno pri fantih, saj ti zelo uživajo v tekmovalnosti in dokazovanju raznih tekem drug z drugim.

Gibanje otroka doma tudi spodbuja otrokovo samostojnost v razmerju do staršev. Če se otrok počuti samostojnega in uspešnega, ima veliko boljši odnos s starši. Zato so takšni otroci veliko pogosteje vključeni v množične in organizirane gibalne dejavnosti. Gre za dvostranski odnos, ko samostojnost in gibanje spodbujata drug drugega k razvoju.

Otroci z več gibalnimi dejavnosti izven šole imajo običajno boljši učni uspeh v šoli. Pogosto je starše strah, da bodo otroci preveč časa namenili gibanju, se posledično manj učili in imeli zato slabši učni uspeh, vendar je rezultat ravno nasproten. Čim več dejavnosti ima otrok, tem boljši je njegov šolski uspeh. To razlago lahko pripisujemo dvema vzrokoma: telesni (fizični), ko se s telesno dejavnostjo telo bolj prekrvavi; psihični, ko se otrok pri gibalnih dejavnostih nauči koncentracije in organizacije lastnega časa, zato je prosti čas v tem primeru veliko bolje in učinkoviteje izkoriščen za učenje.

Gibanje izjemno dobro krepi delovne navade, saj je šport le preslikava običajnega življenja, dela in načina funkcioniranja nasploh. Otrok mora biti pri treningih dosleden, reden, s čimer se nauči discipline, odrekanja, sprejema omejitve in načine dela. Vsa ta spoznanja prenese na svoje delovne navade in jih zavestno ter podzavestno uporablja pri delu in obnašanju izven športa. Pri telesni vadbi sta zelo pomembna ritem in stalnost vadbe, sicer ni uspeha. Takšen vzorec otrok prenese na redno pisanje domačih nalog in učenje, zato ima tudi v učnem procesu vse bolj organizirano in urejeno.

c) Posledice gibanja

Naša telesa so ustvarjena za gibanje, zato je le-to naša primarna potreba od rojstva do smrti. Znanstvene študije potrjujejo, da redno gibanje namreč posamezniku od otroštva do starosti prinaša vrsto koristi. Že pri dojenčku lahko opazimo, da je le živahen in gibalno aktiven dojenček zdrav in zadovoljen. Ko malček shodi, hoče nenehno raziskovati svet in se preizkušati v novih gibalnih veščinah. Pri otrocih je naravna potreba po gibanju bolj izražena kot pri

odraslih in se pomanjkanje gibanja lahko kaže na različne načine, tudi z nemirom. Spreten učitelj lahko to naravno otrokovo potrebo uskladi z delom v razredu in na ta način popestri sam pouk [1].

Tudi Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) opozarja na pomen gibanja za otrokov razvoj. Izstopajo predvsem ugodni vplivi na zdravo rast in razvoj mišično-skeletnega, srčno-žilnega in dihalnega sistema. Gibanje pripomore k vzdrževanju zdrave telesne mase otroka, k razvoju samopodobe in splošno dobremu počutju. Ugodno vpliva na otrokove socialne in družabne veščine ter tudi na spomin, koncentracijo in učenje. WHO poudarja preventivno vlogo gibalne aktivnosti pri preprečevanju in nadziranju tveganih vedenj pri otrocih in mladostnikih, kot so nasilje, nezdrava prehrana, alkohol, cigareti, zasvojenosti [2].

Gibanje razvija otrokov odnos do sebe in drugih. Pomaga mu razviti sposobnosti samokritike in samoocenjevanja. Gibanje v skupini ga pripravlja za življenje v skupnosti. Pri športu se nauči sodelovanja z drugimi, podpore sotekmovalcev in kako je treba za skupni cilj pomagati drugim. Otroci se dopolnjujejo, podpirajo in hkrati med seboj tekmujejo. Otrok z dejavnostmi razvije zdravo tekmovalnost, zna ceniti sebe, se zna postaviti zase, pa tudi sprejeti kritiko ali pohvalo. Nauči se omejiti, nadgraditi svoje sposobnosti, predvsem pa trpeti, se truditi, vztrajati in zahtevati plačilo za svoj trud, za svoje delo [3].

Pri gibanju občutimo ugodje in zadovoljstvo, počutimo se bolj varne, hkrati pa pridobivamo posebne izkušnje, ki nas oblikujejo v osebnosti in sodelovanja v skupnosti. Gibalni razvoj napreduje različno pri vsakem posamezniku in se med enako starimi ljudmi lahko razlikuje. V razvoju gibanja obstajajo med nami razlike, saj so gibalne sposobnosti, podobno kot umske in senzorne pod vplivom dednih dejavnikov, okolja in lastne aktivnosti. Socialno okolje ima izreden pomen na celoten otrokov razvoj, posledično pa tudi na gibalni. Za vse so zelo pomembne razgibane in ustvarjalne igre, kjer lahko razvijamo fizične in psihične sposobnosti. Iz tega lahko izhajamo, da je gibanje zelo pomemben dejavnik v človekom življenju. Z gibanjem ohranjamo zdravje in kondicijo. Z gibanjem se tudi sproščamo, omogočamo človekovo stabilnost in učinkovito spopadanje s stresom. Ker je gibanje človekova temeljna potreba, je človek srečnejši, ko se lahko giblje. To spoznamo zelo dobro šele takrat, ko nam je gibanje onemogočeno.

3. EMPIRIČNI DEL

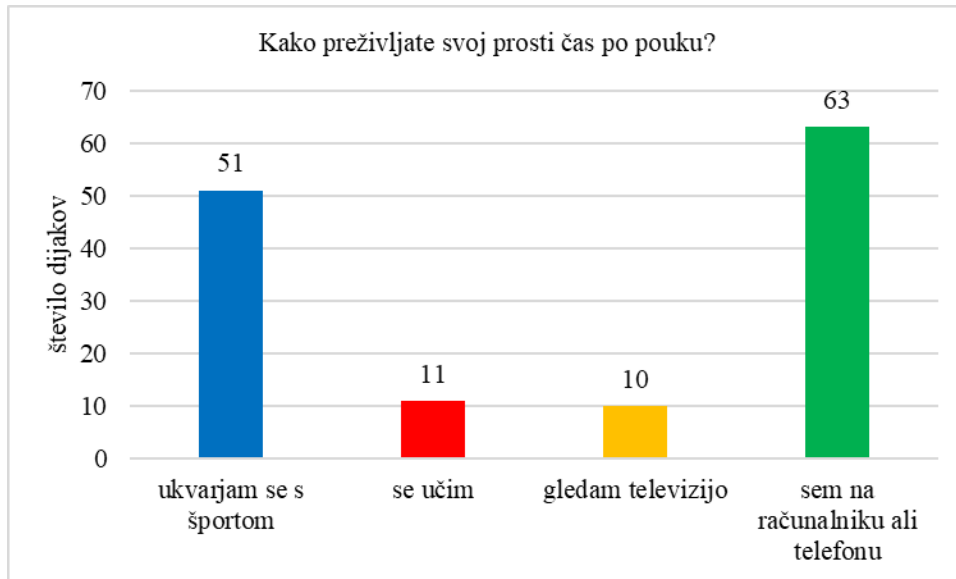
Med dijaki Srednje poklicne in tehniške šole Murska Sobota smo septembra 2022 izvedli anketo. Sestavili smo anketni vprašalnik z različnimi tipi vprašanj. V vprašanjih zaprtega tipa so dijaki izbirali med ponujenimi odgovori, na vprašanja odprtega tipa pa so podali svoje mnenje, predloge in pohvale.

Anketa je preverjala gibalne navade dijakov doma v prostem času in zadovoljstvo s poukom športa v šoli in športnih dni. Rezultate ankete smo predstavili grafično in opisno.

V anketi je sodelovalo 100 dijakov. Na anketo je odgovarjalo 24 % dijakov 1. letnika, 27 % dijakov 2. letnika, 28 % dijakov 3. letnika in 21 % dijakov 4. letnika. Med vsemi anketiranimi je bilo 91 % fantov in 9 % deklet.

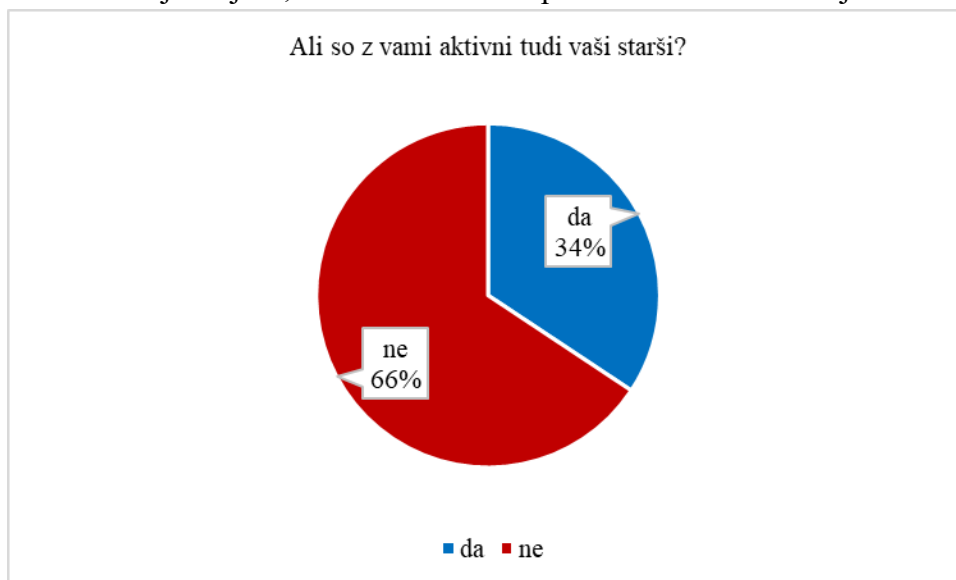
Dijake smo povprašali, kako preživljajo svoj prosti čas po pouku. Graf 1 prikazuje, da 47 % dijakov preživlja svoj prosti čas na računalniku ali na telefonu, 38 % dijakov pa se ukvarja s športom. 7 % vprašanih preživlja prosti čas tako, da gledajo televizijo. Dijaki so poleg danih

odgovorov zapisali tudi nekaj svojih predlogov, in sicer: »fitnes, igranje kitare, vozim motor, pomagam doma«.



GRAF 1: Odziv dijakov na vprašanje o preživljanju prostega časa po pouku.

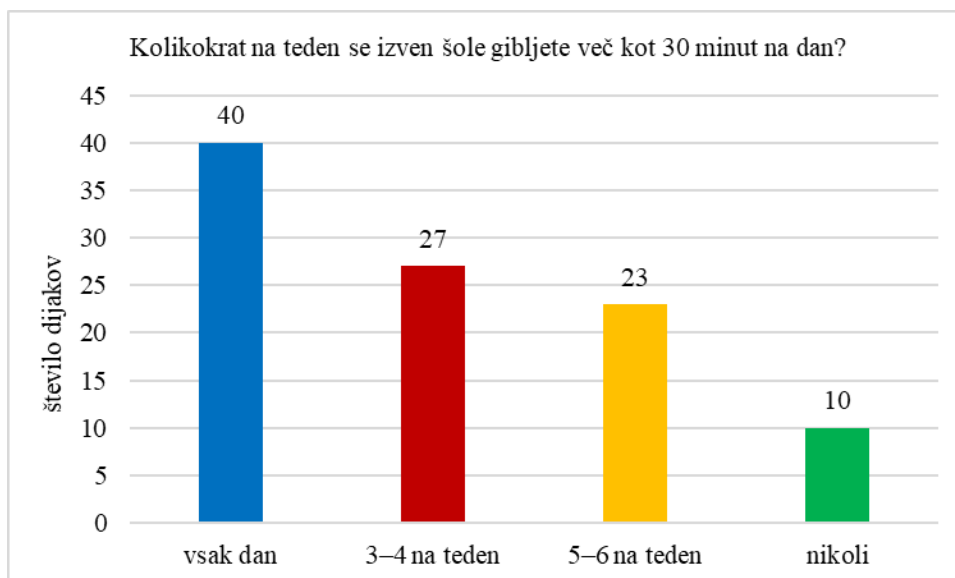
Dijaki so odgovorili, če so z njimi pri športu aktivni tudi njihovi starši. Graf 2 prikazuje, da se 34 % vprašanih ukvarja z njimi, medtem ko 66 % vprašanih ni aktivnih z njimi.



GRAF 2: Odziv dijakov na vprašanje o aktivnosti dijakov s starši.

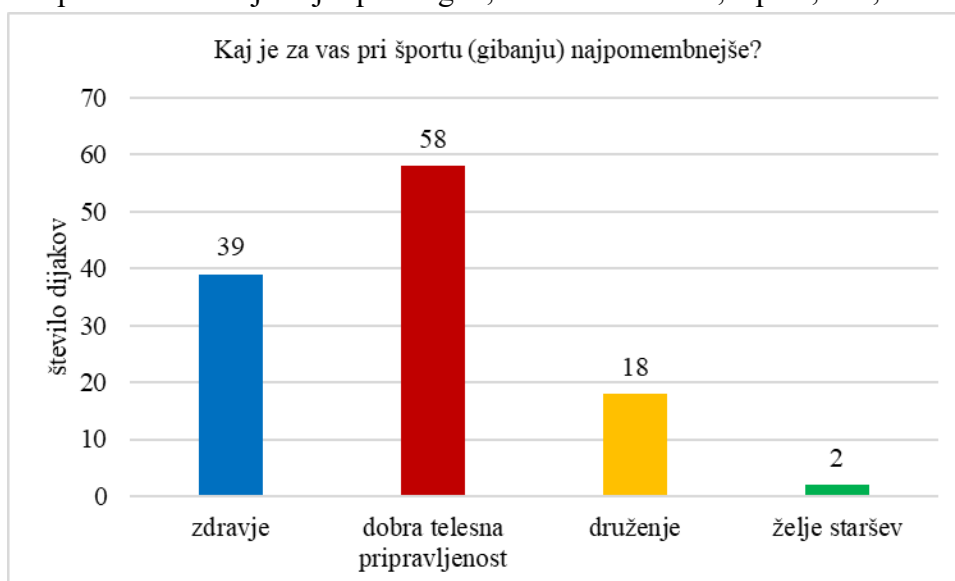
Dijaki so tudi razmišljali in odgovorili, na kakšen način preživljajo svoj prosti čas s starši. Navajam nekaj odgovorov, ki so jih dijaki največkrat zapisali: »sprehodi, skupaj gledamo televizijo, pogovarjanje, različne družabne igre, kosilo in večerja, gremo po nakupih, delamo v delavnici, vožnja do šole, druženje v dnevni sobi«.

Dijake smo vprašali, kolikokrat na teden se izven šole gibljejo več kot 30 minut na dan. GRAF 3 prikazuje, da se 40 % dijakov giba vsak dan, 27 % 3–4 na teden, 10 % vprašanih se izven šole več kot 30 minut na dan ne giblje nikoli.



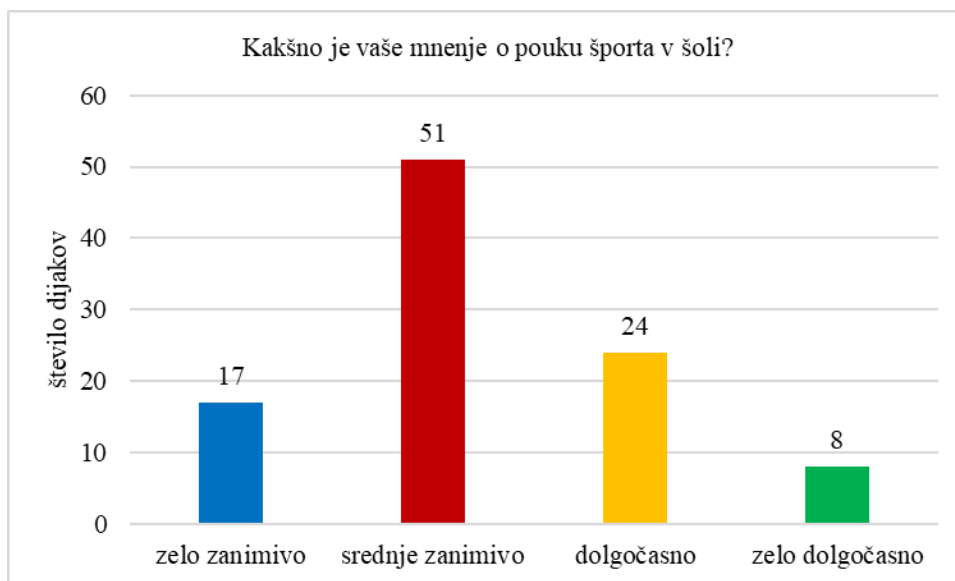
GRAF 3: Odziv dijakov na vprašanje o gibanju izven pouka.

Dijaki so odgovorili, kaj je za njih pri športu (gibanju) najpomembnejše. GRAF 4 kaže, da je za 50 % vprašanih najpomembnejše pri gibanju dobra telesna pripravljenost, 33 % pa jih razmišlja na zdravje. 15 % dijakov je pri gibanju pomembno le druženje. Dijaki so poleg danih odgovorov zapisali tudi nekaj svojih predlogov, in sicer: »zabava, lepota, mir, dober izgled«.



GRAF 4: Odziv dijakov na vprašanje o pomembnosti gibanja.

Dijake smo povprašali o mnenju pouka športa v šoli. GRAF 5 prikazuje, da je 51 % vprašanim dijakom pouk športa v šoli srednje zanimiv, 17 % zelo zanimiv, 24 % dijakom je pouk dolgočasen, 8 % pa zelo dolgočasen.

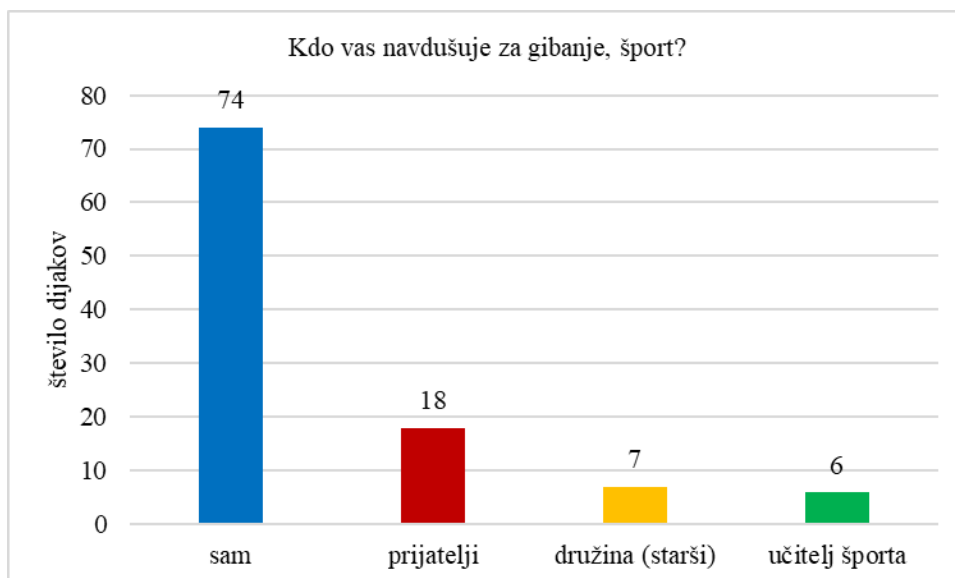


GRAF 5: Odziv dijakov na vprašanje o pouku športa v šoli.

Dijaki so tudi razmišljali in zapisali pozitivne lastnosti (mnenja) o športni vzgoji v šoli. Citiram nekaj povedi, ki so jih dijaki zapisali: »V šoli se gibamo. Lahko si izberemo, kateri šport bomo igrali. Šport je pomemben za počutje in dobro voljo v šoli in domu. Zanimivo je, ko smo v veliki telovadnici, ko igramo nogomet in košarko. Gibanje je dobro za telo, saj imamo v šoli raznolike dejavnosti. Delamo vaje za pravilno držo, moč in vzdržljivost. Šport v šoli izboljšuje telesno pripravljenost. Pri športu se sprostim in začasno pozabim na šolo. Šport je dober za zdravje in boljšo koncentracijo. S sošolci se imam lepo, ko igramo skupinske športe. Zanimive aktivnosti. Učimo se pravilno izvajati vaje. Vedno je nekaj novega.«

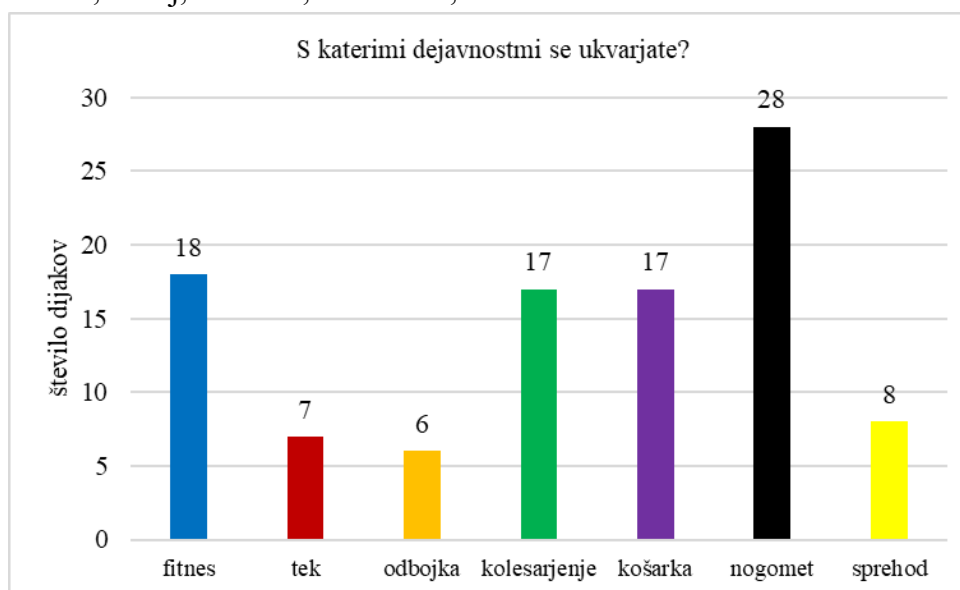
Od vprašanih dijakov smo zbrali tudi predloge (pripombe ali pohvale), ki so jih zapisali o športni vzgoji v šoli in o športnih dnevih: »Možna prosta izbira športa za novo šolsko leto. Bolj raznoliki program športov (atletika, gimnastika). Višja težavnost in več ekipnih športov. Predlagam tekmovanje med razredi ali proti profesorjem. Več nogometa in košarke, tudi pri dekletih. Več ur športa in športnih dni. Dobra organiziranost športnih dni. Športne dneve bi lahko izvedli na različnih lokacijah.«

Dijake smo vprašali, kdo jih navdušuje za gibanje (šport). Med vsemi ponujenimi odgovori je 70 % vprašanih izbralo odgovor, da se za šport navdušujejo sami. 17 % vprašanih za šport navdušujejo prijatelji, 7 % družina in 6 % učitelj športa.



GRAF 6: Odziv dijakov na vprašanje o navdušenosti za šport.

Dijaki so odgovorili, s katerimi dejavnostmi se večinoma ukvarjajo v prostem času. GRAF 7 prikazuje, da se največ vprašanih ukvarja z nogometom (28 %), sledijo fitness, kolesarjenje, košarka, tek in odbojka. Dijaki so zapisali še nekatere druge športe: »namizni tenis, plavanje, golf, badminton, hokej, rokomet, rokoborba, borilne veščine«.



GRAF 7: Odziv dijakov na vprašanje o ukvarjanju z dejavnostmi.

Dijaki prihajajo iz različnih okolij, z različnim socialnim statusom in gibalnimi navadami. Nekateri se v šoli gibajo, ker se morajo, spet drugi imajo šport zelo radi in bi ga na urniku radi imeli še več. Ugotovili smo, da več kot polovica anketiranih dijakov preživlja svoj prosti čas doma na računalniku ali na telefonu. Skrbi nas podatek, da skoraj 70 % vprašanih ni aktivnih skupaj s starši, kar pomeni, da so dijaki v svojem prostem času prepuščeni sami sebi in nimajo vzpodbude s strani staršev glede gibanja. Sicer je skoraj polovica vprašanih aktivnih vsak dan vsaj 30 minut, saj jih je večina razmišljala, da sta pri športu za njih najpomembnejša dobra

telesna pripravljenost in zdravje. Hkrati ugotavljamo, da so dijaki s poukom športa v šoli precej zadovoljni, predlagajo pa tudi različne vsebine in izvedbo različnih lokacij na športnih dnevih.

Menimo, da so dijaki o pomenu gibanja doma in v šoli dobro poučeni. Izrazili so tudi željo po dodatnih športnih aktivnostih (raznoliki program športov, višja težavnost, več ekipnih športov in tekmovanja med razredi). V okviru obveznih izbirnih vsebin izvajamo na šoli dodatna izobraževanja, s katerimi poskušamo dijakom uzavestiti dejstvo, da je vsakodnevno gibanje za vse generacije za naše telo zelo pomembno. V ta namen izvajamo tudi tematske razredne ure, v katerih razmišljamo o pomenu gibanja, o pozitivnem vplivu gibanja na zdravje in dobro počutje ter o različnih aktivnostih gibanja za mladostnike. Zato je prav, da učitelji poznamo in spremljamo gibalne navade mladostnikov, da se lažje pogovarjamo in svetujemo o spremembah njihovih sedanjih navad.

4. SKLEP

V prispevku so predstavljene gibalne navade dijakov v šoli in doma. Podatke smo zbrali s pomočjo anketnega vprašalnika in jih predstavili grafično in opisno. Ugotovili smo, da več kot polovica dijakov preživlja svoj prosti čas doma na računalniku ali na telefonu. Veliko dijakov je svojem prostem času prepuščeni sami sebi in zato niso aktivni skupaj s starši. Skoraj polovica dijakov je sicer aktivnih vsak dan vsaj 30 minut, kar dokazuje, da sta za njih pri športu najpomembnejša dobra telesna pripravljenost in zdravje. Dijaki so s poukom športa v šoli precej zadovoljni, predlagajo pa tudi različne vsebine in izvedbo različnih lokacij na športnih dnevih. V prihodnosti bo v pouk športa v šoli potrebno uvesti novosti, kar bo dijake dodatno motiviralo za gibanje v šoli in tudi doma v prostem času. Način gibanja mladostnikov bomo v prihodnosti morali neprestano spremljati, saj je gibanje pomembna vsakodnevna navada, ki ji v našem življenju moramo posvečati veliko pozornosti. Tudi v izobraževalnih ustanovah bomo morali dobro ozaveščati in učiti mladostnike o pomembnosti zdravega načina gibanja.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Fonda, K., Kuštrin, V., Požar in Prunk, V., »*Minuta za gibanje v razredu*«. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja, Piran: OŠ Cirila Kosmača, 2010.
- [2] Zurc, J., »*Biti najboljši: Pomen gibalne aktivnosti za otrokov razvoj in šolsko uspešnost*«. Radovljica: Didakta, 2008.
- [3] Gibanje otrok, Kreal inženiring, d. o., Pridobljeno septembra 2022 s <https://www.kreal.si/gibanje-otrok/>

Z NAČRTNO ŠPORTNO AKTIVNOSTJO K BOLJŠI TELESNI ZMOGLJIVOSTI UČENCEV VIŠJIH RAZREDOV OSNOVNE ŠOLE

POVZETEK

Telesna dejavnost ali telesna aktivnost je po definiciji svetovne zdravstvene organizacije kakršno koli telesno gibanje, ki ga ustvarjajo skeletne mišice in katerega posledica je potreba energije nad ravno mirovanja. V raziskavi smo želeli ugotoviti napredek telesne zmogljivosti vključenih učencev in učenek (skupno 59 učencev in učenek ali 82 %) Osnovne šole Bakovci od 6. do 9. razreda v 6-mesečnem obdobju v odvisnosti od načrtno športne aktivnosti ter splošnega osveščanja o pomenu zdrave prehrane, količine popite vode in zadostnega spanja. Proučevali smo meritve, pridobljene v posameznem mesečnem obdobju, kot so telesna višina, telesna masa, mišična masa telesa, nivo maščobe v trebušnem predelu ter napredek v številu dviga trupa v 1 minuti, v številu sklec v 1 minuti in v vzdržljivosti teka v 10 minutah. Nadzorovana vadba je potekala 1-krat tedensko v šoli, nenadzorovana vadba doma pa naj bi potekala vsaj 3-krat tedensko. Z anketnim vprašalnikom smo preverili, kako pogosto so bili učenci športno aktivni izven šolskega prostora v eksperimentalnem času, katere oblike aktivnosti imajo najraje, koliko vode popijejo na dan, ali se zdravo prehranjujejo in koliko ur spijo. Rezultati so pokazali, da se z načrtno vadbo da vplivati na izboljšanje rezultatov pri različnih športnih aktivnostih, ki si jih lahko sami izberemo in jih želimo izboljšati. Največji vpliv načrtno vadbe se je pokazal pri izboljšanju telesne moči in telesne vzdržljivosti. Če želimo vplivati na telesno mišično maso in maščobo v predelu trebuha, potrebujemo več konstantne vadbe. Dobra polovica vključenih učencev popije več kot 1 l vode na dan, večina jih spi 8 ur in približno polovica jih meni, da se zdravo prehranjujejo.

KLJUČNE BESEDE: osnovnošolci (6.–9. razred), načrtna telesna aktivnost, napredek, moč, vzdržljivost, maščoba v predelu trebuha, mišična masa telesa.

THROUGH INTENTIONAL SPORTS ACTIVITIES TO AN IMPROVED PHYSICAL ABILITY OF HIGHER GRADES ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS

ABSTRACT

According to World Health Organization, physical activity is defined as any bodily movement produced by skeletal muscles and which results in the need of energy supply over the level of inactivity. In our research, we wanted to study the progress of physical capacity of 6th, 7th, 8th and 9th grade students (59 students or 82 %) at Primary School Bakovci within six months, depending on planned sports activities and overall awareness on the importance of healthy diet, amount of consumed water and adequate sleep. In our research, we studied measurements obtained monthly, such as body height, mass, muscle mass, the level of fat in abdominal area and the progress of sit-up repetitions within one minute, pushups within one minute and the endurance in a 10 minutes' run. Controlled exercise was performed at school once a week, however, uncontrolled exercise was supposed to be carried out at least three times a week. Using a questionnaire, our aim was to find out how often students perform sports activities out of school area within the experiment time period, which activities are their favorite, the amount of water they drink a day, whether they have a balanced diet, and how many hours they sleep. The results have shown that planned exercise can contribute to improvement of results in different sports activities, which can be selected individually based on areas we want to enhance. The highest impact of a planned exercise has been found out in the improvement of body strength and endurance. If we want to have a good influence on body muscle mass and abdominal fat, this requires more constant exercise. Just over half of the students we interviewed drink more

than one litre of water a day, most of them sleep eight hours a day, and approximately one half of them believe to have a healthy diet.

KEY WORDS: primary school students (from 6th to 9th grade), planned physical activity, improvement, strength, endurance, fat in abdominal area, muscular body mass.

1. UVOD

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 [1].

Glede na rezultate učencev pri športno-vzgojnem kartonu smo se odločili, da poskušamo pomagati vzpodbujati in aktivirati učence na naši šoli k načrtnemu gibanju za lastni napredek. Gibalna aktivnost je pomembna še posebej za otroke, saj ima pomemben vpliv na otrokovo telesno in duševno zdravje, predvsem pa ima velik vpliv na zmanjšanje ravni prekomerno telesno težkih in debelih otrok [2].

Prehrana je ključnega pomena za zdravje in razvoj. Zdrava prehrana je, ko gre za vnos ustreznih uravnoveženih hranilnih snovi, ki so v skladu z energijskimi potrebami posameznika in predstavlja temelj zdravega življenja [3].

Potrebe po vodi so odvisne od vnosa vode s tekočinami in hrano na eni strani in od nezaznavne izgube (dihanje, znojenje) ter izločanja vode s sečem in blatom na drugi strani. Nekaj vode nastane tudi pri presnovi hrane.

Spanje predstavlja ključen element za zagotavljanje zdravja in splošnega dobrega počutja, saj vpliva na kognitivno uspešnost, gibalne procese, regulacijo čustev, telesni razvoj in kakovost življenja [4].

2. RAZISKAVA

V raziskavi smo želeli ugotoviti napredek telesne zmogljivosti vključenih učencev in učenk Osnovne šole Bakovci, od 6. do 9. razreda v 6-mesečnem obdobju v odvisnosti od načrtne športne aktivnosti ter splošnega osveščanja o pomenu zdrave prehrane, količine popite vode in zadostnega spanja.

Ugotoviti smo želeli, kakšna je lastna (samoiniciativna) volja in motivacija učenca oz. učenke (v nadaljevanju učenec) od 6. do 9. razreda, da postane bolj »fit«, torej telesno zmogljiv.

Šestmesečni projekt »Fit učenec – Fit učenka«, kot smo ga poimenovali, je nastal z namenom ugotoviti učenčev napredek v vzdržljivosti, moči, povečanju mišične mase in zmanjšanju maščobne mase v predelu trebuha.

Z izvajanjem projekta smo začeli v začetku septembra 2021. Vključene učence smo informirali o poteku in načinu dela pri urah športne vzgoje in pri urah razširjenega programa gibanje in zdravje, s poudarkom na samostojni telesni aktivnosti izven šole. O pomenu zdrave prehrane, pitja vode in o pomenu zadostnega spanja smo učence mesečno osveščali in opominjali znotraj posameznih ur pouka (naravoslovja in biologije), v obliki motivacije, predavanja ali druge predstavitve.

V projekt »Fit učenec – Fit učenka« se je vključilo 10 od 15 devetošolcev, 11 od 15 osmošolcev, 18 od 18 sedmošolcev in 20 od 24 šestošolcev; skupno torej 59 od 72 učencev ali 82 % učencev. Učenci so dobili kartonček, v katerega so se vpisovali rezultati njihovih mesečnih meritev in opravljene športne aktivnosti doma.

3. REZULTATI IN DISKUSIJA

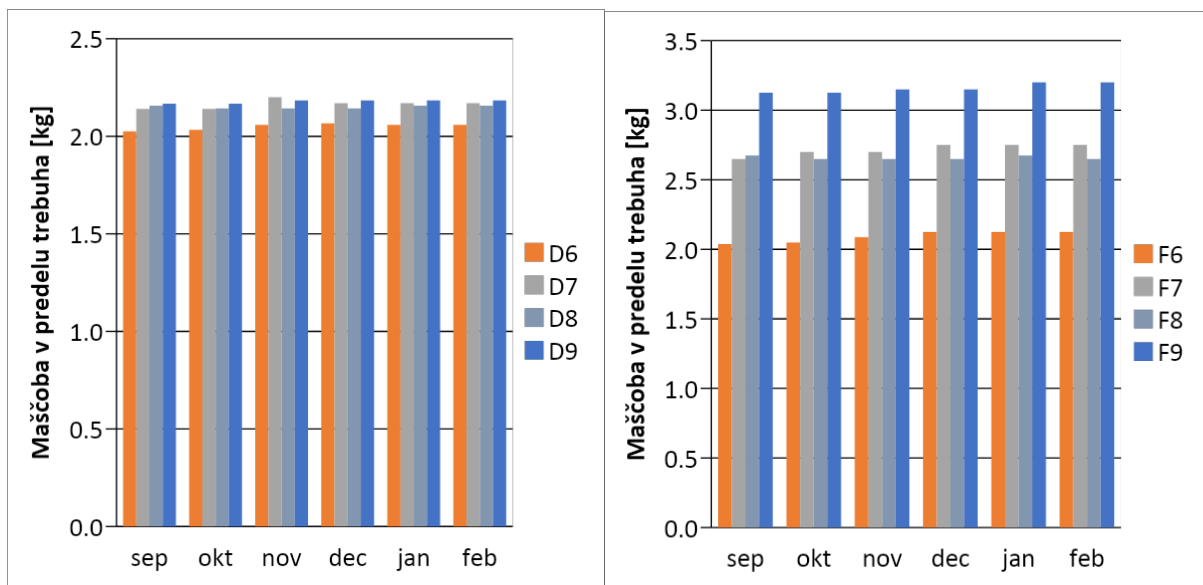
Izmerjeni rezultati so pokazali, da načrtno usmerjena telesna aktivnost učenk in učencev od 6. do 9. razreda pozitivno vpliva na napredek telesne zmogljivosti.

LEGENDA: D6 – dekleta 6. a, D7 – dekleta 7. a, D8 – dekleta 8. a, D9 – dekleta 9. a, F6 – fantje 6. a, F7 – fantje 7. a, F8 – fantje 8. a, F9 – fantje 9. a

Slika 1 nam poda vrednosti maščobe v predelu trebuha pri dekletih in fantih v eksperimentalnem času. Dekleta v 6. razredu imajo najnižji povprečni nivo maščob v predelu trebuha, ki se je gibal med 2 in 2,1 kg. Dekleta v 7. in 8. in 9. razredu imajo povprečni nivo maščob v predelu trebuha med 2,1 in 2,2 kg. Fantje v 6. razredu imajo najnižji povprečni nivo maščob v predelu trebuha, ki se je gibal med 2 in 2,1 kg, podobno kot pri dekletih te skupine. Fantje v 7. in 8. razredu imajo povprečni nivo maščob v predelu trebuha 2,7 ali 2,8 kg, kar je 0,6 kg več kot pri dekletih te skupine. Fantje v 9. razredu imajo povprečni nivo maščob v predelu trebuha med 3,1 in 3,2 kg, kar je 1 kg več kot pri dekletih te skupine.

V 6-mesečnem obdobju ne opazimo znatne razlike med rezultati posameznih skupin, opaziti pa je za 1 kg višje vrednosti pri fantih 9. razreda v primerjavi s fanti 6. razreda.

Nivo maščobe v predelu trebuha ostaja v nespremenjenem razmerju v primerjavi z začetkom načrtne vadbe.



SLIKA 1: Spreminjanje maščobe v predelu trebuha pri dekletih in fantih od 6. do 9. razreda v eksperimentalnem času.

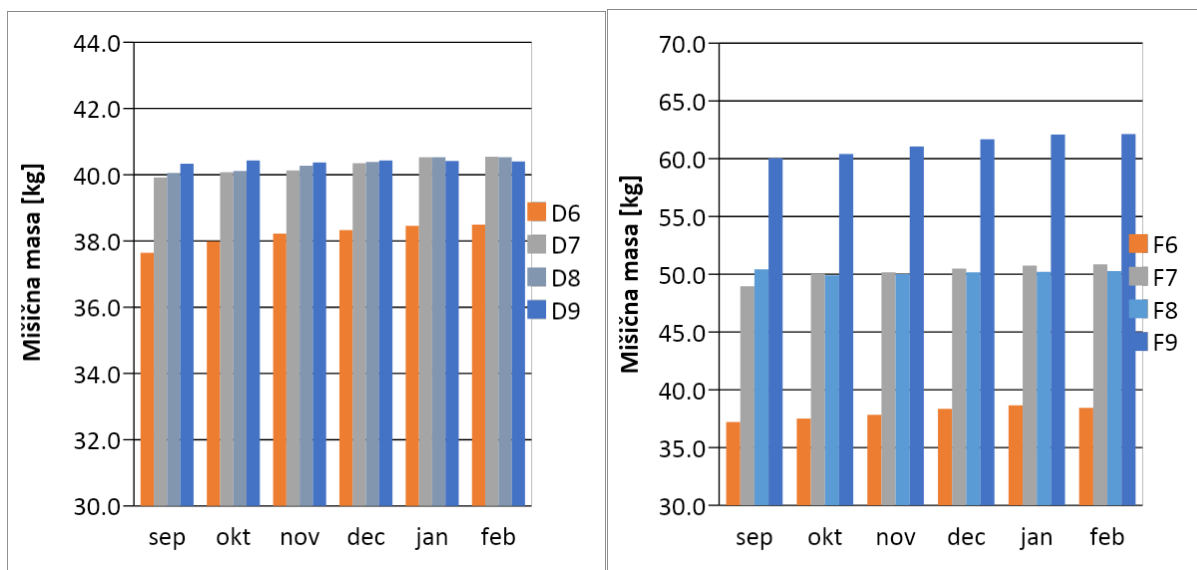
Iz Slike 2 je razvidna telesna mišična masa pri dekletih in pri fantih v eksperimentalnem času. Dekleta v 6. razredu imajo najnižjo povprečno telesno mišično maso, ki se je gibala med 37,6 in 38,5 kg. Dekleta v 7. in 8. razredu imajo povprečno telesno mišično maso med 39,9 in 40,5 kg. Dekleta v 9. razredu imajo povprečno telesno mišično maso med 40,3 in 40,4 kg.

Fantje v 6. razredu imajo najnižjo povprečno telesno mišično maso, ki se je gibala med 37,2 in 38,4 kg. Fantje v 7. in 8. razredu imajo povprečno telesno mišično maso med 49,9 in 50,4 kg,

kar je za 10 kg višja vrednost kot pri dekletih te starostne skupine. Fantje v 9. razredu imajo povprečno telesno mišično maso med 60,1 in 62,1 kg, kar je za 20 kg več kot pri dekletih te starostne skupine.

V 6-mesečnem obdobju pri dekletih ne opazimo velike razlike med telesnimi mišičnimi masami znotraj posamezne skupine, vidno pa je konstantno naraščanje mišične mase. Dekleta v 6. razredu imajo v povprečju za 2 kg nižjo mišično maso kot dekleta 7., 8. in 9. razreda.

V 6-mesečnem obdobju pri fantih pa opazimo znatno razliko med telesnimi mišičnimi masami pri fantih v 9. razredu, ki je znašala 2 kg. V splošnem je v vseh starostnih skupinah vidno konstantno naraščanje mišične mase.

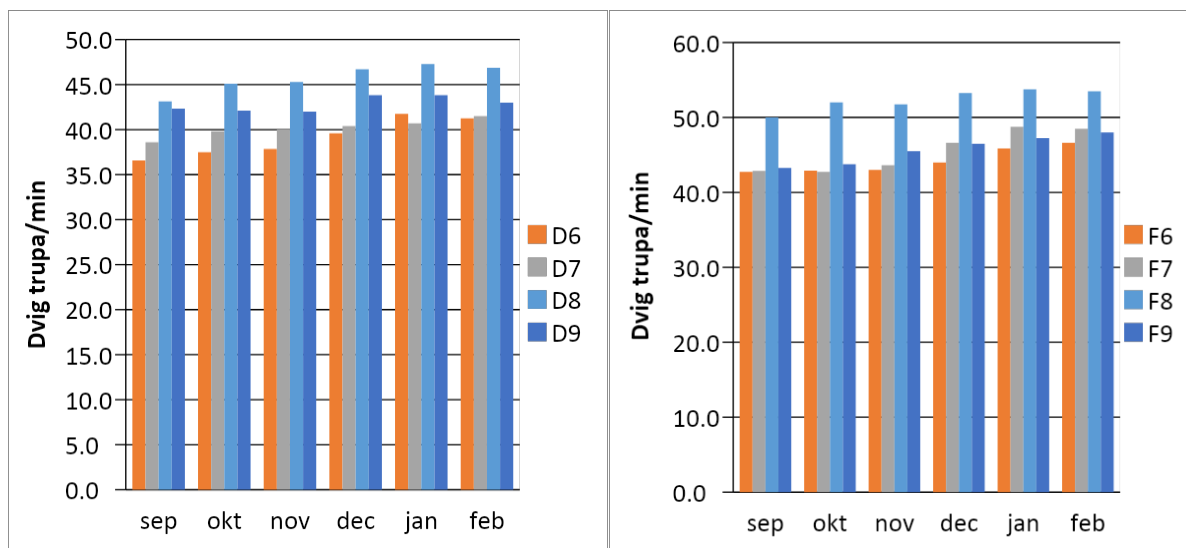


SLIKA 2: Spreminjanje telesne mišične mase pri dekletih in fantih od 6. do 9. razreda v eksperimentalnem času.

Iz Slike 3 razberemo napredek v dvigovanju trupa v 1 minuti pri dekletih in fantih v eksperimentalnem času. Povprečni rezultati deklet 6. razreda so se gibali med 36,6 in 41,8 dvigov na minuto. Povprečni rezultati deklet 7. razreda so se gibali med 38,6 in 41,5 dvigov na minuto. Povprečni rezultati deklet 8. razreda so se gibali med 43,1 in 47,3 dvigov na minuto. Povprečni rezultati deklet 9. razreda so se gibali med 42,0 in 43,8 dvigov na minuto.

Povprečni rezultati fantov 6. razreda so se gibali med 42,8 in 46,6 dvigov na minuto. Povprečni rezultati fantov 7. razreda so se gibali med 42,8 in 48,8 dvigov na minuto. Povprečni rezultati fantov 8. razreda so se gibali med 50 in 53,8 dvigov na minuto. Povprečni rezultati fantov 9. razreda so se gibali med 43,3 in 48 dvigov na minuto.

V 6-mesečnem obdobju opazimo, da so največji napredek pri dvigovanju trupa imela dekleta iz 6. razreda, in to za 16 %. Pri dekletih 7. in 8. razreda je bil napredek od 7 % do 9 %, medtem, ko so dekleta 9. razreda imela 4-% napredek. Pri fantih pa opazimo, da so največji napredek v dvigovanju trupa v 1 minuti dosegli fantje iz 7. razreda, za 14 %, najmanj pa so napredovali fantje iz 8. razreda, za 7 %. Fantje 6. in 9. razreda imajo 8-% do 10-% napredek.

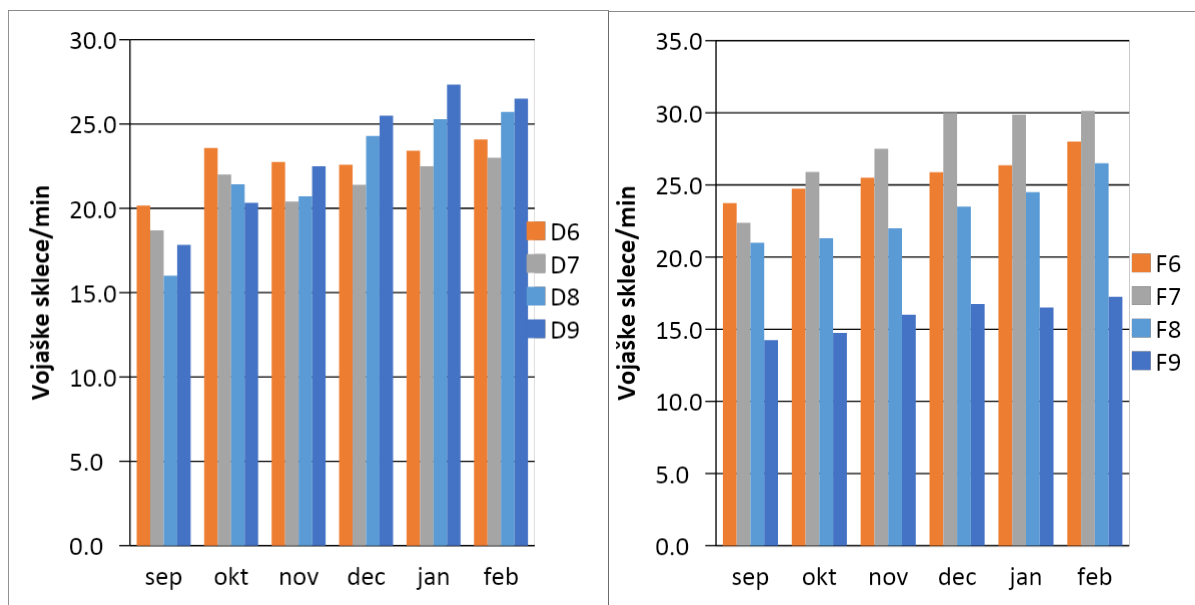


SLIKA 3: Napredek v dvigovanju trupa v 1 minuti pri dekletih in fantih od 6. do 9. razreda v eksperimentalnem času.

Iz Slike 4 razberemo napredek pri številu opravljenih vojaških sklec v 1 minuti pri dekletih in fantih v eksperimentalnem času. Povprečni rezultati deklet 6. razreda so se gibali med 20,2 in 24,1 dvigov na minuto. Povprečni rezultati deklet 7. razreda so se gibali med 18,7 in 23 dvigov na minuto. Povprečni rezultati deklet 8. razreda so se gibali med 16 in 25,7 dvigov na minuto. Povprečni rezultat deklet 9. razreda so se gibali med 17,8 in 27,3 dvigov na minuto.

V 6-mesečnem obdobju opazimo, da je bil pri dekletih iz 8. in 9. razreda največji napredek pri številu opravljenih sklec v 1 minuti, in to za 60 % oz. 53 %, medtem ko so dekleta 6. in 7. razreda imela 19-% in 22-% napredek. Povprečni rezultati fantov 6. razreda so se gibali med 23,8 in 28 dvigov na minuto. Povprečni rezultati fantov 7. razreda so se gibali med 22,4 in 30,1 dvigov na minuto. Povprečni rezultati fantov 8. razreda so se gibali med 21 in 26,5 dvigov na minuto. Povprečni rezultat fantov 9. razreda so se gibali med 14,3 in 17,3 dvigov na minuto.

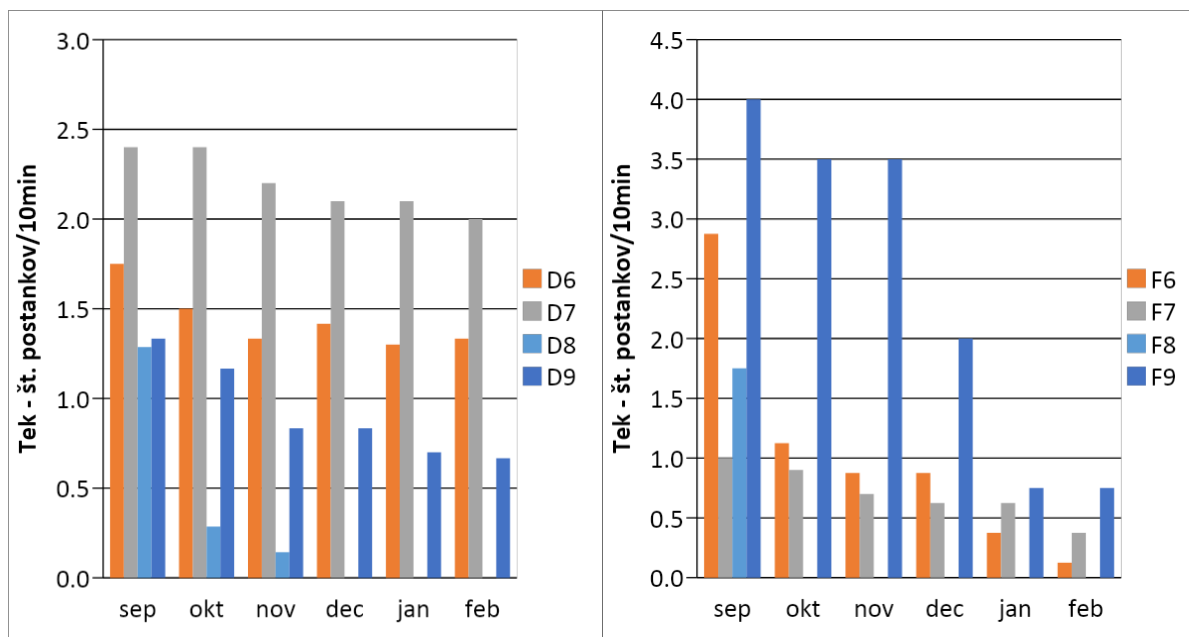
V 6-mesečnem obdobju opazimo, da je bil pri dekletih iz 8. in 9. razreda največji napredek pri številu opravljenih sklec v 1 minuti, in to za 60 % oz. 53 %, medtem ko so dekleta 6. in 7. razreda imela 19-% in 22-% napredek. Pri fantih pa opazimo, da so imeli največji napredek fantje iz 7. razreda (34 %), najmanj pa so napredovali fantje iz 6. razreda (17 %). Fantje 8. in 9. razreda imajo od 20-% do 26-% napredek. Pri opravljenem številu vojaških sklec v 1 minuti opazimo večji napredek pri dekletih kot pri fantih.



SLIKA 4: Napredek v številu opravljenih vojaških sklec v 1 minuti pri dekletih in fantih od 6. do 9. razreda v eksperimentalnem času.

Iz Slike 5 razberemo napredek v številu postankov pri teku v 10 minutah pri dekletih in fantih v eksperimentalnem času. Povprečni rezultati deklet 6. razreda so se v povprečju gibali med 1,8 in 1,3 postankov v 10 minutah. Povprečni rezultati deklet 7. razreda so se gibali med 2,4 in 2 postanka v 10 minutah. Povprečni rezultati deklet 8. razreda so se gibali med 1,3 in 0 postankov v 10 minutah. Povprečni rezultati deklet 9. razreda so se gibali med 1,3 in 0 postankov v 10 minutah. Povprečni rezultati fantov 6. razreda so se gibali med 2,9 in 0,1 postankov v 10 minutah. Povprečni rezultati fantov 7. razreda so se gibali med 1 in 0,1 postanka v 10 minutah. Povprečni rezultati fantov 8. razreda so se gibali med 1,8 in 0 postankov v 10 minutah. Povprečni rezultati fantov 9. razreda so se gibali med 4 in 0,8 postanka v 10 minutah.

V 6-mesečnem obdobju opazimo, da so imela dekleta iz 8. razreda največji napredek, saj so izboljšala svojo vzdržljivost in se v zadnjih treh mesecih v 10 minutah teka niso ustavila, napredek deklet 7. razreda je bil 20%. Dekleta 6. in 9. razreda so napredovala podobno in izboljšala rezultat za 50%. Medtem ko pri fantih opazimo napredek fantov 6. razreda (90%), 7. razreda (40%) in 9. razreda (80%). Fantje 8. razreda se zadnjih 5 mesecev niso ustavili in tako v celoti izboljšali svojo vzdržljivost iz meseca septembra.



SLIKA 5: Napredek v številu postankov pri teku v 10 minutah pri dekletih in fantih od 6. do 9. razreda v eksperimentalnem času.

4. SKLEP

V raziskavi smo želeli ugotoviti napredek telesne zmogljivosti vključenih učencev in učenk Osnovne šole Bakovci od 6. do 9. razreda v 6-mesečnem obdobju v odvisnosti od načrtne športne aktivnosti ter splošnega osveščanja o pomenu zdrave prehrane, količine popite vode in zadostnega spanja.

Z rezultati smo pokazali, da s 6-mesečno načrtno vadbo lahko vplivamo na povečanje telesne vzdržljivosti in telesne moči. Pri vseh ekperimentirancih se je rezultat izboljšal. Vaje, s katerimi smo vplivali na izboljšanje rezultatov, so se pokazale kot učinkovite. Glede na to, da so učenci in učenke 1-x tedensko vadili pod nadzorom in 2- do 3-x tedensko pa samostojno, lahko zaključimo, da je bila vadba učinkovita. Same vaje niso bile zahtevne, zato lahko trdimo, da je bila pravilnost izvedbe vaj dokaj natančna. To smo ocenili pri nadzorovanju vadb, saj so učenci v veliki meri izvajali vaje pravilno. Problem, ki se je pojavljal, je bil v številu vadb na teden. Prvi mesec so učenci vaje doma izvajali dokaj redno, to se je videlo po pregledanih tabelah, ki so jih izpolnjevali, nato pa je čez čas upadala motivacija in vadbe niso izvajali tako dosledno in tudi ne tako pogosto.

Če želimo vplivati na mišično maso in maščobo v predelu trebuha, potrebujemo več konstantne vadbe. Pri učencih je največji problem motivacija, saj za vadbo največkrat potrebujejo družbo. Naš eksperiment je trajal v obdobju šolanja, ko so se večkrat pojavljale karantene posameznikov ali večine v razredu zaradi epidemije COVID-19. Pouk je takrat potekal na daljavo, saj so bili stiki omejeni in s tem je tudi motivacija pri posameznikih zelo upadla. To je razvidno iz rezultatov in zapiskov na kartončkih, ki so jih izpolnjevali učenci. Predvidevamo, da bi bil rezultat zagotovo še boljši, če bi eksperimentiranci vsaj 2- ali 3-krat tedensko vadili pod nadzorom.

Uspeli smo dokazati, da lahko z vadbo in pravilno prehrano ter zadostno mero vnosa tekočine in količine spanja vplivamo na napredek telesne zmogljivosti in s tem tudi k boljšemu telesnemu počutju.

ZAHVALA

Zahvalil bi se sodelavki Alenki Rožman Mujdrica, sodelavki Nuši Grah, ravnateljici Jožici Lukač ter vsem sodelujočim učencem OŠ Bakovci, ki so pomagali pri nastanku te naloge.

LITERATURA IN VIRI

- [1] 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.
- [2] WHO 2018: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>, Pridobljeno: 20. 12. 2021.
- [3] Haines, J., Haycraft, E., Lytle, L., Nicklaus, S., Kok, F. J., Merdji, M., . . . Hughes, S. O. 2019. Nurturing Children's Healthy Eating: Position statement. *Appetite*, 124-133.
- [4] Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., Catesby Ware, J. 2015. National Sleep Foundation's updated sleep duration recommendations: final report. *Journal of the National Sleep Foundation*, 233-243.

SPREMEMBA GIBALNIH NAVAD OBČANOV Z ODPRTJEM NOVEGA FITNESA V BUKOVCIH

POVZETEK

Leto 2022 je bilo vsekakor velika prelomnica gibalnega sloga življenja ljudi. Drugi val epidemije covid-19 je pustil resne posledice na zdravju otrok in odraslih. Upad gibalne učinkovitosti se nadaljuje, izmerili pa so tudi največji porast deleža otrok z debelostjo v zgodovini spremljanja. Obisk vodenih vadb in treningov v fitness centrih je bil po epidemiji za kar 50 % nižji. V mesecu marcu 2022 smo v občini Markovci, v vasi Bukovci, odprli nov fitness center. Ljudi smo že pred odprtjem fitnesa z različnimi članki ozaveščali o pomenu besede fitness. Vsekakor je bil obisk fitnesa za naše občane še velik tabu, saj so imeli ljudje velikokrat napačno predstavo o fitness centrih. Po dolgoletnih izkušnjah sedaj predstavljamo konkretne načine in rešitve, kako ljudi vpeljati v zdrav življenjski slog in na kakšen način lahko dosežemo, da bo gibanje postalo naš nov način življenja. Opažamo tudi, da se je populacija v fitness centrih zelo spremenila, saj treninge v večini obiskujejo ženske, starejši ljudje in osebe s poškodbami. V prispevku predstavljamo nove poglede ljudi na gibalni način življenja po epidemiji v naši občini in konkretne rešitve, ki smo jih dosegli v zelo kratkem časovnem obdobju.

KLJUČNE BESEDE: gibalne navade, fitness, način življenja, drugačni pogledi.

CHANGING PEOPLE'S EXERCISE HABITS WITH THE OPENING OF A NEW FITNESS CENTRE IN BUKOVCI

ABSTRACT

The year 2022 was certainly a major turning point in people's physical lifestyle. The second wave of the epidemic of covid-19 has left serious consequences on the health of children and adults. The decline in exercise performance continues, and the largest increase in the proportion of obese children in the history of monitoring has been measured. The decline in guided exercise and training in fitness centres was as much as 50% lower after the epidemic. In March 2022, we opened a new fitness centre in the municipality of Markovci, in the village Bukovci. Before the opening of the fitness centre, we have already raised people's awareness of the importance of the word fitness through various articles. Going to the gym was certainly still a big taboo for our citizens, as people often had the wrong idea about fitness centres. After years of experience, we are now presenting concrete ways and solutions on how to get people into a healthy lifestyle and how we can make exercise our new way of life. We also notice that the fitness population has changed a lot, with women, elderly and people with injuries being the majority of fitness trainees. In this paper we present the new perspectives of people on the physical lifestyle after the epidemic in our municipality and the concrete solutions which we have achieved in a very short period of time.

KEYWORDS: exercise habits, fitness, lifestyle, different perspectives.

1. UVOD

Zdravje je eden izmed osnovnih pogojev kakovostnega življenja. Ta dejavnik, ki pogojuje naša življenja, je v največji meri odvisen od nepravilnega prehranjevanja in nezdravega načina življenja. Glede na nižjo kvaliteto življenja, ki ga v veliki meri narekuje računalniška doba in z njo povezano sedenje za ekrani, je pomembno, da v naša življenja v vseh življenjskih obdobjih vključimo čim več redne telesne dejavnosti, predpogoj za to pa so ustrezna športna znanja, ki jih posamezniki pridobijo predvsem v času šolanja ali preko dobro nastavljenih ciljev posameznih športnih objektov, ki ponujajo različne športne dejavnosti.

V času po epidemiji covida-19 so bile zaznane velike spremembe vadečih, ki so bili pred tem prisotni na treningih pri vodenih vadbah in treningih v fitness centrih. Po ponovnem odpiranju fitnessov in telovadnic smo bili trenerji priča močnemu upadu motivacije oseb do ukvarjanja s športom. V fitness centrih po Sloveniji, telovadnicah oz. športnih prostorih in vodenih vadbah je prisotnost oseb padla za kar 50 %. Več dni šolanja na daljavo v drugem valu epidemije covida-19 pa je pustilo tudi resne posledice na zdravju otrok, so opozarjali tudi v SLOfitu, ki bdijo nad meritvami za športnovzgojni karton (ŠVK) v osnovnih šolah. Upad gibalne učinkovitosti se je po koroni nadaljeval, izmerili pa so tudi največji porast deleža otrok z debelostjo v zgodovini spremljanja (Pušnik, 2021).

Posledice, ki so nastale, pa niso in ne bodo izginile kar čez noč, ampak nas bodo spremljale še nekaj let. Učitelji športa se zavedamo, da smo trud, vložen v 20 let napredka med učenci v šolah, v dveh mesecih izgubili, saj se je gibalna sposobnost učencev vsako leto pred zaprtjem šol dvigovala za 1 %, v času epidemije in zaprtju šol pa je ta padla za kar 20 % (Jurak idr., 2022).

2. GIBALNE POSLEDICE IN TEŽAVE OTROK, ODRASLIH IN STAROSTNIKOV

Otroci se v času epidemije covida-19 doma niso toliko gibalni, kot so tega bili navajeni v šolah. Delo na daljavo jih je prisililo na sedeče položaje ob računalniku. Prostorska omejenost je športno udejstvovanje še zmanjšala. Vse to se je močno zaznavalo po vrnitvi v šole, najbolj pa se je poznalo na moči, gibljivosti in koordinaciji otrok. V osnovnih šolah je posledično močno padla tudi gibalna učinkovitost (Jurak idr., 2022).

V letošnjem šolskem letu lahko kot učiteljica športa zagotovo trdim, da ostaja velikanska luknja športnega neznanja, predvsem pa se še vedno zaznava upad vzdržljivosti in koordinacije, ki sta po raziskavah Slofita procentualno najvišja. Zaradi pomanjkanja koordinacije, ki je trenutno še prisotna, pa vsekakor prihaja do težav pri učenju novih športnih znanj. Otrokom se je poraz debelosti po času šolanja doma povečal za kar 50 %, vzrok za to pa je bil, da otroci niso porabljali dovolj energije, ki so jo vnašali v telo, zato je kožna guba oziroma maščevje raslo hitreje.

Pri odraslih nimamo tako dobro vodenega vzorca, kot ga imamo pri Slofitu osnovnošolskih otrok, vendar raziskava Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ) Z zdravjem povezan življenjski slog razkriva, da imamo v Sloveniji 38,2 % odraslih v starosti 25–64 let čezmerno hranjenih, 18,3 % pa se jih že sooča z debelostjo. Problem se še posebej odraža pri moških (48,3 % jih ima prekomerno telesno maso in 20,7 % jih je debelih), osebah z nižjo stopnjo izobrazbe ter pri prebivalcih jugovzhodne Slovenije, Posavja, Zasavja, Pomurja in Podravja.

Trendi kažejo, da se je debelost pri odraslih moških od leta 2001 do danes dvignila za 4,5 %, pri ženskah pa za 1,8 %. Epidemija covid-19 je močno posegla tudi v zdravstveno stanje prebivalstva in zaostri problematiko dostopnosti zdravstva in dolgotrajne oskrbe (Poročilo o razvoju, 2022).

V fitnessih procentualno vsak dan narašča število ljudi s poškodbami, kot so močne bolečine v vratnem delu, hrbtenici, kolenih in drugih sklepih. Delo z odraslimi je za kar polovico večje zaradi določenih rehabilitacij po poškodbah.

3. NOV ŠPORTNI OBJEKT IN SPREMEMBA GIBALNIH NAVAD OBČANOV

Iz dolgoletnih izkušenj strokovnega kadra smo pred odprtjem fitness centra v občini Markovci, natančneje v Bukovcih, dobro preučili navade ljudi. Že pred odprtjem smo organizirano ljudem razbijali dolgoletne stereotipe besede fitness. Predstava ljudi je bila pred odprtjem fitnesa čisto drugačna. Ljudje v naši občini izvirajo iz tako rekoč kmečkih družin. V preteklosti je bila kakršna koli telovadba telesa, ki ni potekala v šolskem ali kakšnem drugem tekmovalnem športu, velik tabu, saj so ljudje menili, da imajo tisti, ki se ukvarjajo s športom, preveč časa v življenju in premalo dela, kar je bilo v sramoto. Še vedno razbijamo mite o tem pri starejših, saj opazamo, da imajo ljudje še vedno zadržke, da bi "telovadili" oz. se ukvarjali s športom. Naše babice nikakor ne morejo iz svojega udobnega mehurčka, saj imajo še vedno sram pred tem, da bi se ukvarjale s kakršnim koli športom.

Pred odprtjem fitnesa smo občanom konkretno predstavili našo novo ponudbo in s tem marsikomu v občini odprli oči, saj so bili po večini mnenja, da je fitness center vadba samo za bodybuilderje. V nekaj časopisih smo izdali članke o tem; kaj v našem novem športnem objektu ponujamo in na kakšen način jim bo vadba v novem športnem objektu omogočena. Ljudi smo predhodno ozaveščali, kaj točno pomeni fitness in jim ponovno dvignili motivacijo, kar pa se sedaj kaže v zelo dobrih rezultatih mlajših in starejših občanov.

a) R-FIT Fitness & Gym

V mesecu marcu letošnjega leta smo v vasi Bukovci odprli nov fitness in telovadnico R-FIT fitness & gym. Naš celotni športni objekt je velik 850 m². V spodnjem delu so razporejeni vsi pripomočki in naprave, ki so v našem fitnessu, z garderobami in sanitarnimi prostori. Prioriteta naše vizije je bila, da združimo tako fitness kot vodene vadbe. Sam fitness je opremljen z vrhunskimi napravami, ki sodijo trenutno v sam vrh najbolj razvitih naprav na trgu, prav tako slovi po svoji odlični biomehaniki in kakovosti. V samem fitness centru so na voljo tudi vsi ostali pripomočki, s katerimi lahko opravimo različne vrste treningov.



SLIKA 1: Notranjost fitnesa



SLIKA 2: Naprave v fitnesu.

b) Namen in funkcionalnost novega športnega objekta

Prostori so namenjeni za pripravo športnikov in rekreativcev, za preventivo ali rehabilitacije pred in po različnih poškodbah, za osebe, ki želijo spremeniti telesno sestavo, bodisi z izgubo ali povečanjem telesne teže, vadbe, ki so namenjene pridobivanju vzdržljivosti, razvijanju in ohranjanju gibljivosti, vadbe, ki so namenjene krepitvi srca, dihal in ožilja ter različni kondicijski treningi. Na voljo so tudi pripomočki za različne športnike, ki lahko individualno ali skupinsko izvedejo kakršen koli trening za pripravo na boljše rezultate v posameznem športu.

V zgornjem nadstropju našega športnega centra je telovadnica, kjer potekajo funkcionalni treningi, aerobika, vadba za starejše, gibalni razvoj otrok in razne sprostilne delavnice, ki potekajo nekajkrat na mesec. Različne vadbe omogočajo staršem miren trening, medtem ko otroci izkoriščajo čas na vadbi za otroke.

V samem fitnesu je možen tudi nakup različne športne prehrane, širok nabor proteinskih napitkov in prehranskih dopolnil, ki so izredno pomembni pri doseganju željenih ciljev naših strank. S strokovno pomočjo jim svetujemo pri sestavi jedilnikov in izboru dodatkov. S tem lahko ljudem konkretno spremenimo način prehranjevanja in maksimalno pomagamo pri izgubi ali povečanju telesne teže.

c) Spremembe gibalnih navad

Leto 2021 ni obetalo dobrih gibalnih rezultatov, saj so bile posledice epidemije zaradi zapiranja držav res velike. Ljudem je močno padla motivacija do gibanja in zaradi še večjega posedanja za računalniki ter posledično manjšega kurjenja kalorij, zaradi sedečega načina življenja zelo narastla debelost. Prelomnica naše občine in velik preobrat naših občanov z okolico je v letošnjem letu spet dosegla vrhunec. Telovadnice so se spet začele polniti in spet smo se vrnili na isto število vadečih, kot smo bili pred epidemijo. V fitnesu upazamo, da se je prisotnost žensk povečala za kar 50 %, saj se število vpisanih članov giba točno na polovici v razmerju moški in ženske. Vse več je prisotnih tudi starejših oseb in oseb, ki prihajajo zaradi rehabilitacije določenih poškodb.

V našem okolju se je športna ozaveščenost z odprtjem novega športnega objekta močno dvignila. Ljudje, ki prihajajo v naš object, so zelo zadovoljni s ponudbo in rezultati. Otroci,

mladostniki, odrasli in starejši drug drugega spodbujajo k športu in se zraven tega še družijo med seboj. Osnovnošolci vsak dan po pouku skupaj trenirajo in spodbujajo drug drugega.

4. NAČINI IN REŠITVE SPREMEMB GIBALNIH NAVAD OBČANOV

Ljudem v okolici smo najprej predstavili vse naše dejavnosti v fitness centru. To smo storili preko različnih člankov v domačih časopisih, z različnimi letaki, s socialnimi omrežji, največ pa je na naš razvoj vplival dan otvoritve samega športnega centra, kjer smo gostili ogromno ljudi in jim še enkrat razložili plan dela ter jim razkazali vse prostore v našem objektu. Fitness smo opremili z vrhunskimi napravami in notranjost opremili z najnovejšim trendom, tako da smo poskrbeli za zelo dobro vzdušje. V samem objektu je dobro poskrbljeno za prezračevanje, kar pomeni, da ves čas kroži sveži zrak in v prostoru ne zaudarja po polti. Naprave, ki smo jih skrbno izbrali, so biomehanične, saj varujejo sklepe. V samem fitnessu je možen nakup različnih prehranskih storitev, kar ljudem omogoča lažjo izgubljanje ali pridobivanje mišične mase. Čeprav nimamo veliko reklame o doseženih rezultatih, se dober glas hitro širi. V fitnessu je skrbno izbran strokovni kader, ki skrbi za naše člane. Ker živimo na vasi, je pomembno tudi, da so cene vseh storitev dostopne vsem v okolici, tudi socialno šibkejšim.

Ključno vsega je to, da jim nudimo vse na enem mestu. Veliko staršev do sedaj ni moglo na trening zaradi varstva otrok, kar jim v našem fitnessu omogočamo. Vpeljujemo tudi osnovne šole iz okolice, kjer navdušujemo mladostnike z različnimi pripomočki, za različne športne discipline. Omogočamo jim tudi športne dneve, kjer se še bolj spoznajo s treningi. Sodelujemo tudi z drugimi športnimi klubi in ustanovami za otroke s posebnimi potrebami, omogočamo pa tudi treninge večjim firmam za širjenje zdravega življskega duha. Z zagotovljenimi uspehi smo do sedaj vpisali že preko 600 članov v manj kot 8 mesecih, kar je za razmere naše občine velik dosežek.

Vadbe v zgornjih prostorih se polnijo tudi iz meseca v mesec. Zelo obiskane so sprostilne dejavnosti. Aerobika je vadba, ki jo vodim sama. Ravno tukaj opažamo, da se je število članov od letošnjega leta povečalo za 50 % od lanskega leta. Vadbo za starejše vodi fizioterapevtka, ki jim omogoča še večjo varnost pri izvedbi gibov in varnostno počutje njih samih. Starejše osebe so se začele množično družiti na vadbah, spodbujajo ena drugo in po treningu poklepetajo v našem kotičku za počitek, kjer spišejo kavo ali kakšen proteinski napitek.

Smo eden izmed redkih fitness centrov po Sloveniji, ki imamo pri nakupu karte predstavitev vaj vsakemu novemu članu. Vsak vadeči dobi svojih 8 vaj, s katerimi lahko uspešno spremeni svojo postavo in prebije prvo nervozo ob neznanju dela na napravah. Ravno tako so vadeči ozaveščeni o tem, kako je pravilna vadba koristna za telo. Naše maščobne celice po hujšanju rabijo 7 let, da popolnoma izginejo iz telesa, zato je nujno potrebna takšna vadba, da nam zleze pod kožo, da to pri sebi avtomatiziramo in nam to postane način življenja. En teden ima 168 ur in če si vzamemo le 3 ure na teden, da nekaj storimo za svoje telo, bomo pridobili ogromno.

Prehrana in gibanje sta ključna dejavnika za naše zdravje. V fitnessu ponujamo tudi prehranske nasvete, kjer naši vadeči uspešno pridejo do hitrejših rezultatov, možen pa je tudi nakup dodatkov, ki nam pri tem samo telo tudi spodbudijo. Pri prehrani je pomembno, kaj in kako jemo ter koliko obrokov dnevno potrebujemo. Zavedati se moramo, da med ljudmi kroži vse več različnih diet in nasvetov o prehranjevanju, ki obljublajo hitre spremembe zdravstvenega stanja, osebnega videza in počutja. V družbi je razcvet tudi novih osebnih trenerjev, ki

obljubljajo marsikaj, vendar se ne zavedamo, da sta brez znanja o delovanju telesa in njegovih osnovnih potrebah lahko kakršen koli trening in dieta prej škodljiva kot koristna.

5. SKLEP

Med našimi občani lahko zagotovo trdimo, da smo razbili veliko mitov o sami besedi fitness. Ljudje v naši okolici, so spoznali, da je lahko trening za rekreativce v fitnessu tudi drugače ovrednoten. Že ob vstopu v naš športni objekt, vsakemu posamezniku ponudimo začetni program, jim pokažemo delo z napravami in jih vodimo do končnih rezultatov in uspehov. Rehabilitacije po poškodbah so lažje, če utrdimo svojo mišično maso in s tem zaščitimo naše kosti pred nadaljnjimi poškodbami. Naš drugačen pristop do ljudi je dobro vplival na naš športni projekt, kar se kaže na številu vpisanih članov, doseženih v zelo kratkem časovnem obdobju. Kar nekaj časa je trajalo, da so ljudje po epidemiji covid-19, spet zbrali energijo in motivacijo, za ponovno ukvarjanje s športom. Če primerjamo lansko leto z letošnjim, je prisotnost vadečih na vodenih vadbah, za kar polovico večja. Opažamo pa tudi, da je zaradi novega športnega objekta v naši občini, športno aktivnih veliko več žensk in starostnikov. Občani drug drugega spodbujajo k športu in se tako tudi skupinsko družijo med seboj. Veseli smo, da smo lahko priča temu napredku naših občanov in si šteujemo v velik dosežek, da smo procentualno gledano na število ljudi v naši občini, veliko oseb ozavestili o tem, kako pomembno je gibanje za zdravje in jim s tem popolnoma spremenili gibalne navade, ter način življenja. Zavedati se moramo, da je po trendu naraščanja debelosti nujno, da ostanemo v zdravem in gibalnem načinu življenja.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Jurak, G., Kovač, M., Leskošek, B., Starc, G. (2022). Zakaj spremljati telesni fitness v šoli. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- [2] Osrajnik, P. (2022). Poročilo o razvoju 2022. Urad RS za makroekonomske analize in razvoj. Pridobljeno 16. 11. 2022 iz, https://www.umar.gov.si/razvoj-slovenije/porocilo/news/porocilo-o-razvoju-20221/?tx_news_pi1%5Bcontroller%5D=News&tx_news_pi1%5Baction%5D=detail&cHash=8e922d66b16952269239e17284f5df89.
- [3] Pušnik, N. (2021). Najhitrejša naraščanja debelosti otrok v zgodovini merjenja. Pridobljeno 16. 11. 2022, iz <https://n1info.si/novice/slovenija/sportnovzgojni-karton-rezultati/>.
- [4] Raziskava z zdravjem povezan vedenjski slog 2020. Nacionalni inštitut za javno zdravje. Pridobljeno 16. 11. 2022 iz, <https://nijz.si/sl/raziskava-z-zdravjem-povezan-vedenjski-slog-2020>.

GIBALNE DEJAVNOSTI RAZŠIRJENEGA PROGRAMA OSNOVNE ŠOLE SLADKI VRH

POVZETEK

Na naši šoli smo se v sklopu razširjenega programa, na podlagi raziskave delovne skupine SLOfit športno vzgojni karton, ki je pokazal največji upad gibalnih sposobnosti v zgodovini meritev športno vzgojnega kartona v času epidemije covid-19 in na podlagi analize ter ugotovitev športno vzgojnega kartona za učence naše šole, ki je zajemala raziskavo in analizo gibalnih sposobnosti učencev skozi obdobje treh let, odločili, da damo poseben poudarek razširjanju vsebin gibalnih dejavnosti za učence s ciljem čim večje številčne vključenosti osnovnošolcev v različne gibalne programe, ki smo jih pripravili na šoli v okviru razširjenega programa Gibanje in zdravje za dobro psihično in fizično počutje. Analizirali in spremljali smo spremembe gibalnih sposobnosti 150 otrok od 1. do 6. razreda v obdobju od 2018 do 2021. Analiza gibalnih sposobnosti v tem času je pokazala, da smo z vsebinami razširjenega programa uspeli premostiti upad gibalnih sposobnosti učencev v času epidemije in dela na daljavo že v enem šolskem letu. Največji razvoj so pokazali oddelki učencev, ki so imeli gibalne sposobnosti močno pod slovenskim povprečjem. Ti oddelki, so se v letih izvajanja tega programa pomaknili v slovensko povprečje. Pri izvajanju razširjenega programa smo prav tako dobili izjemen odziv in finančno podporo občine in celotne lokalne skupnosti, kar nam je omogočilo, da je ta gibalni program zaživel v takšni infrastrukturni obliki, obsegu in številčnem odzivu učencev kot smo si ga zamislili in želeli.

KLJUČNE BESEDE: razširjeni program, gibanje, gibalne dejavnosti, osnovna šola.

MOVEMENT ACTIVITIES OF THE EXTENDED PROGRAMME OF THE SLADKI VRH PRIMARY SCHOOL

ABSTRACT

In our school, as part of an extended programme, we have undertaken a three-year study and analysis of the pupils' motor skills, based on the SLOfit Sport and Physical Education Scorecard survey, which has shown the largest decline in motor skills in the history of the Sport and Physical Education Scorecard measurements during the covid-19 epidemic, and the analysis and findings of the Sport and Physical Education Scorecard for pupils in our school, decided to put a special emphasis on expanding the range of physical activities for pupils, with the aim of maximising the participation of primary school pupils in the various physical activity programmes we have developed at the school as part of the expanded Movement and Health for Mental and Physical Well-being programme. We analysed and monitored changes in the motor skills of 150 children from year 1 to year 6 from 2018 to 2021. Analysis of motor skills during this time has shown that the content of the extended programme was able to overcome the decline in pupils' motor skills during the epidemic and the work remotely in just one school year. The greatest development was shown by the sections of pupils whose motor skills were well below the national average. Over the years of the programme, these departments have moved towards the national average. In implementing the extended programme, we have also received an overwhelming response and financial support from the municipality and the local community as a whole, which has allowed us to bring this movement programme to life in the infrastructure, scale and student response that we envisioned and desired.

KEYWORDS: extended programme, exercises, movement activities, primary school.

1. UVOD

Področje športa je bilo med tistimi področji obveznega izobraževalnega programa, kjer smo med osnovnošolci v času epidemije ugotovili največji upad gibalnih sposobnosti naših učencev. Na podlagi raziskave skupine SLOfit rezultatov športno vzgojnega kartona, je za našo šolo pokazal, najnižjo stopnjo meritev v zgodovini športno vzgojnega kartona, zato smo se odločili, da damo še prav poseben poudarek razširjanju gibalne dejavnosti otrok s ciljem čim večje številčne vključenosti osnovnošolcev v različne gibalne programe, ki smo jih pripravili v okviru razširjenega programa Gibanje in zdravje za dobro psihično in fizično počutje. Želja in cilj našega poskusa koncepta je bil ublažiti in morda preobrniti trend upadanja gibalnih sposobnosti učencev in dvigniti nivo motoričnih spretnosti oddelkov z dodatnimi gibalnimi vsebinami. Pri tem smo dobili tudi izjemen odziv in finančno podporo občine in celotne lokalne skupnosti, kar je omogočilo, da je ta program zaživel v takšni obliki in obsegu, kot smo si želeli.

2. ZAČETEK POSKUSA KONCEPTA RAZŠIRJENEGA PROGRAMA

Poskus koncepta razširjenega programa Gibanje in zdravje za dobro psihično in fizično počutje smo leta 2018 začeli uvajati z željo nadgraditi obvezni program športa v osnovni šoli in ponuditi učencem vsaj eno dodatno uro športa na dan, z željo po promociji in ohranjanju zdravega življenjskega sloga učencev. Udeleženi so bili vsi učenci osnovne šole, kot kontrolno skupino, pa smo vzeli 150 učencev od 1. do 6. razreda z začetkom poskusa koncepta razširjenega programa v šolskem letu 2018/2019. V epidemiološkem letu 2019/2020 je poskus nekoliko zastal in v naslednjem šolskem letu ponovno zaživel v polnem obsegu.

a) Temeljni namen poskusa koncepta razširjenega programa Gibanje in zdravje za dobro psihično in fizično počutje

Temeljni namen razširjenega programa, kot smo ga oblikovali, je skozi dodatne gibalne dejavnosti, izven obveznega programa športa, omogočiti vsakemu učencu zdrav in celosten osebni razvoj, usklajen z njegovimi pričakovanji, zmožnostmi, interesi, talenti in potrebami.

b) Splošni cilji poskusa koncepta razširjenega programa Gibanje in zdravje za dobro psihično in fizično počutje

- kakovostno nadgradnjo obveznega vzgojno izobraževalnega programa športa osnovne šole, skladno s potrebami in interesi učencev, pogoji šole ter možnostmi ožjega in širšega okolja,
- spodbudno, inkluzivno, ustvarjalno in varno (socialno in fizično) učno okolje za učenje in razvoj skozi gibalne dejavnosti, druženje, sprostitev v času pred izvedbo obveznega programa, med njo ali po njej,
- z dodatnimi gibalnimi vsebinami premostiti negativne vplive pomanjkanja gibalnih dejavnosti v različnih življenjskih okoljih otrok, ohranjanje in dvig gibalnih sposobnosti otrok.

c) Temeljna načela poskusa koncepta razširjenega programa Gibanje in zdravje za dobro psihično in fizično počutje

Odgovornost za dobrobit učencev in avtonomija pedagoškega delovanja je temeljno načelo in vzgib, zaradi katerega smo pristopili v ta poskus in zavedanja o pomenu in potreb gibanja za otrokov telesni, psihični in intelektualni razvoj. Naredili smo nabor gibalnih dejavnosti s ciljem ohranjanju in izboljšanju gibalnih sposobnosti učencev. Podlaga so bili rezultati športno vzgojnega kartona v obdobju 2018 do 2021.

Vse gibalne dejavnosti v poskusu so oblikovane tako, da je med posameznimi gibalnimi dejavnostmi možen prehod glede na interese in potrebe otrok. Dejavnosti so prilagodljive glede na starostno strukturo in sposobnosti otrok.

Dejavnosti torej niso zaprte in omogočajo prehajanje med gibalnimi dejavnostmi glede na potrebe in interese učencev. Vsebine so takšne, ki jih sicer pri obveznem programu športne vzgoje primanjkuje, s čimer smo dosegli zanimanje in interes za gibalne dejavnosti.

Normativno pokritost gibalnih programov zagotavljamo z usklajevanjem, timskim delom in medsebojno pomočjo učiteljskega zbora, ki je za nemoteno delovanje poskusa koncepta razširjenega programa ključna.

3. PROJEKTNA SKUPINA

Poskus koncepta razširjenega programa na šoli organizira šolska projektna skupina, ki vodi, usmerja in korigira delo učiteljskega zbora in dejavnosti razširjenega programa. V poskus koncepta so vključeni vsi učitelji, ki izvajamo posamezne gibalne dejavnosti za učence.

4. PODLAGE ZA PRIPRAVO GIBALNIH VSEBIN RAZŠIRJENEGA PROGRAMA

- Nadgradnja obveznega program šport v osnovni šoli s poskusom koncepta razširjenega programa osnovne šole (RAP, Gibanje in zdravje za dobro psihično in fizično počutje), ki ga je v svojih smernicah načrtal Zavod Republike Slovenije za šolstvo,
- raziskava SLOfit športno vzgojni karton (SLOfit 2020, FŠ UL), ki je ugotovil največji upad gibalne učinkovitosti slovenskih otrok v zgodovini spremljave in njihove smernice za premostitev tega upada,
- analiza športno vzgojnega kartona učencev naše šole v primerjavi s slovenskim povprečjem.

a) Vzorec raziskave in opazovani parametri

Analizirali in spremljali smo spremembe gibalnih sposobnosti in parameter telesne teže 150 otrok od 1. do 6. razreda, v obdobju od 2018 do 2021, katerih razvoj motoričnih sposobnosti smo lahko spremljali ves čas od uvedbe razširjenega programa do danes.

Za kontrolo uspešnosti poskusa koncepta v okviru dodatnih gibalnih dejavnosti razširjenega programa smo se omejili na izbrane kazalnike, za katere smo ocenili, da bodo dali vpogled v stanje gibalnega razvoja skozi obdobje izvajanja poskusa. Izbrali smo vzdržljivostni test (tek na 600 m), test koordinacije gibanja celotnega telesa (poligon nazaj), srednjo vrednost

rezultatov vseh motoričnih testov (XT motoričnih testov), parameter telesne teže kot indikator življenjskega sloga učencev in opažanja delovnega tima tega poskusa.

5. SPREMLJANJE REZULTATOV

Rezultate razširjenega programa smo spremljali preko rezultatov gibalnih testov športno vzgojnega kartona, ugotovitev projektnega tima in odziv otrok na gibalne vsebine razširjenega programa.

6. VSEBINE IN OBLIKOVANJE POSKUSA KONCEPTA RAZŠIRJENEGA PROGRAMA GIBANJE IN ZDRAVJE ZA DOBRO PSIHIČNO IN FIZIČNO POČUTJE

Gibalne vsebine razširjenega programa se izvajajo skozi vso šolsko leto. Zaradi izjemno dobrih prostorskih možnosti, dobre opremljenosti in močne podpore lokalne skupnosti za naše želje in potrebe, smo lahko ponudili širok spekter različnih gibalnih dejavnosti. Po delovnih skupinah in na več usklajevalnih sestankih smo učitelji sestavili in oblikovali nabor športnih dejavnosti, primeren za najširši nabor otrok različnih starostnih obdobj in jih oblikovali na tak način, da omogočajo poljubno prehajanje med ponujenimi športnimi vsebinami znotraj šolskega leta in po načelu individualizacije.

a) Ureditev zunanjih površin za gibanje

S pomočjo občine smo uredili zunanji šolski park (slika 1), kolopark (slika 2), zip-line (slika 3), fitness v naravi (slika 4), v kombinaciji naravnih in umetno oblikovanih površin s serijo različnih gibalnih nalog, primernih za gibalno dejavnost vseh razvojnih skupin otrok.



SLIKA 1: Športne igre na travnatem igrišču



SLIKA 2: Kolesarski poligon koloparka.



SLIKA 3: Otroški zip-line park **SLIKA 4:** Fitnes v naravi.

b) Ureditev gibalnih kotičkov v šolskih prostorih

Tudi v notranjosti šole smo preuredili in opremili več kotičkov, ki smo jih opremili za gibalne vsebine:

- Gibalnica je zasnovana tako, da imajo učenci vedno postavljene gibalne naloge, ki so jim vedno na voljo, z različnimi motoričnimi vajami, ki jih lahko izvajajo samostojno, kot vsako gibalno vajo posebej ali pa kot bolj zahteven niz gibalnih nalog.
- Atrijska učilnica je poseben prostor, ki učiteljem omogoča inovativne pristope k poučevanju s pomočjo gibalnih vaj, s ciljem večje učinkovitosti učnega procesa.
- Telovadnica je narejena tako, da jo lahko pregradimo na tri ločene samostojne enote, kjer lahko učitelji izvajamo različne gibalne vsebine. Različne športne vsebine v sklopu poskusa koncepta razširjenega programa izvajajo učitelji v heterogenih ali homogenih skupinah po pouku (atletika, aerobika, ples, igrarije, žogarije).

c) Organizacijska zasnova gibalnih dejavnosti

Z učenci izvajamo vsakodnevno jutranjo dejavnost minuto za zdravje, ki poteka pred začetkom pouka in je namenjena jutranjemu razgibavanju in predvsem miselni aktivaciji otrok.

Izvajamo tudi vsakodnevni 20 minutni rekreativni odmor, ki poteka med 4. in 5. šolsko uro. Učenci se v tem času rekreirajo na različnih športnih površinah okrog šole.

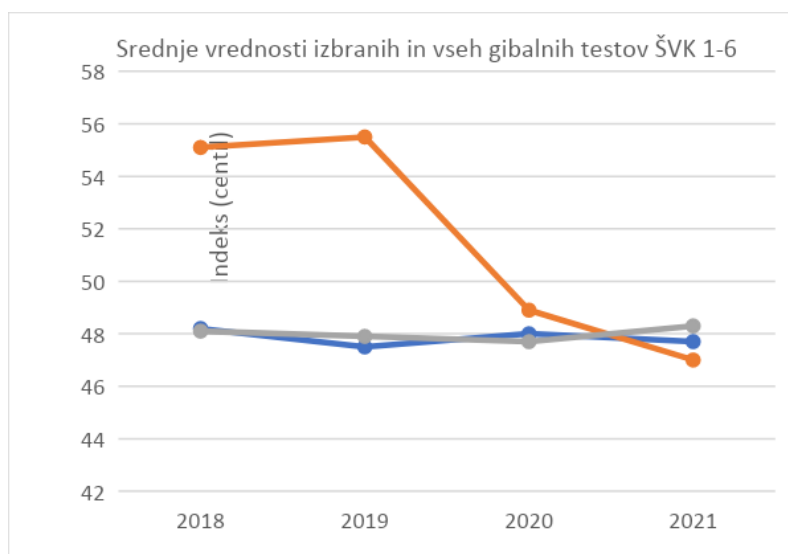
7. KLJUČNE UGOTOVITVE POSKUSA KONCEPTA RAZŠIRJENEGA PROGRAMA V OBDOBJU 2018-2021

Motorični in morfološki kazalci športno vzgojnega kartona 2018/2021 (GRAF 1):

- Indeks telesne teže se je v opazovanem obdobju ponovno spustil na raven izpred epidemije, ki pa je še vedno ostal 2 % nad slovenskim povprečjem.
- Pri analizi testa poligon nazaj smo ugotovili, da je bil v času epidemije opazen padec indeksa pri petih od šest skupin. Kljub temu smo s poskusom koncepta razširjenega

programa uspeli pri večini ustaviti negativni trend padanja te motorične spretnosti in ostati v bližini slovenskega povprečja.

- V obdobju 2019/2020 je vzdržljivost (tek na 600 m) pri 4 od 6 skupin nekoliko upadla, vendar smo kljub negativnemu trendu uspeli ostati v slovenskem povprečju.
- Pri analizi vseh gibalnih testov športnega kartona opazovanih oddelkov učencev v obdobju 2019/2021 se ni pokazal večji padec sposobnosti.



GRAF 1: Analiza izbranih parametrov športno vzgojnega kartona 2018/2021.

a) Ugotovitve projektnega tima

Poskus je med učiteljskim zborom dobro sprejet. Ključne so bile strokovne podlage Zavoda za šolstvo, zavzetost učiteljskega zbora, dobra predhodna organizacijska in strokovna priprava, timski pristop, postopnost uvajanja gibalnih programov, ki je omogočala fleksibilnost uvajanja novih gibalnih vsebin, posluh in izdatna finančna podpora lokalne skupnosti. Prve analize testov motoričnih sposobnosti športno vzgojnega kartona kažejo pozitivne učinke. Učenci se bistveno več gibajo v času pouka, vsebine razširjenega programa po pouku pa so polno zasedene. Projektne tim je ocenil dosednji potek poskusa kot zelo uspešen in je podlaga za nadaljevanje.

8. SKLEP

Poskus koncepta razširjenega programa je bil s strani učencev izjemno dobro sprejet in po začetnem uvajanju, je poskus dobro stekel. Učenci tako po pouku ostajajo pri gibalnih aktivnostih, saj so vsebinsko drugačne, kot obvezni program šport. Medvrstniško druženje učencev smo tako iz hodnikov šole prestavili med različne gibalne koticke po šoli in na prosto. Zares otipljivi rezultati se bodo pokazali v naslednjih letih izvajanja poskusa koncepta razširjenega programa Gibanje in zdravje za dobro psihično in fizično počutje. Tako projektna skupina, kot učiteljski zbor, poskus ocenjujeta kot zelo dobro nadgradnjo obveznega programa osnovne šole. Želja učiteljskega zbora je, nadaljevati s tem programom tudi v prihodnje.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Kurikularni dokument, Razširjeni program osnovne šole. Ljubljana, Zavod RS za šolstvo, 2018.
- [2] Zurc J., Vloga otrokove gibalne aktivnosti kot dejavnika šolske uspešnosti, Znanstveno-raziskovalno središče Koper, Inštitut za kineziološke raziskave, Koper, 2008.
- [3] Kavčnik E, Povezanost učnega uspeha z rezultati športnega kartona, Diplomsko delo, Pedagoška fakulteta UL, 2015.
- [4] Gregor Starc G., Strel J., Kovač M., Leskošek M., Maroje Sorić M., Gregor J., SLOfit 2020 – Poročilo o telesnem in gibalnem razvoju otrok in mladine v šolskem letu 2019/20, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Laboratorij za diagnostiko telesnega in gibalnega razvoja, Zavod FITLAB, 2020.

GIBALNO DIDAKTIČNE IGRE PRI POUKU

POVZETEK

Gibanje pozitivno vpliva na naše zdravje, motorične spretnosti in sposobnosti, čustveno in socialno ter kognitivno delovanje, prav tako pa tudi na učenje, saj spodbuja učni proces in procese mišljenja. Današnji način življenja vključuje premalo gibanja. To velja tudi za otroke in mladostnike. Zato je pomembno, da otrokom v času odraščanja privzgojimo gibanje kot vrednoto. Učitelji se moramo pri svojem delu z otroki zavedati, kako pomembno je gibanje za otrokov razvoj. Pri svojem delu se tako srečujemo z različnimi izzivi, kako pri učencih spodbuditi več gibanja. V zadnjih letih sem opazila, da so učenci vedno manj gibalno aktivni, kar se kaže tudi pri njihovi motivaciji, koncentraciji in sposobnosti aktivnega spremljanja pouka. Zastavila sem si cilj, da bom pri svojem delu v pouk in tudi odmor, vključila več dejavnosti, ki spodbujajo gibanje otrok. Takšen način dela je po določenem času že začel kazati pozitivne učinke na motivacijo in koncentracijo otrok pri pouku, saj so učenci lažje sledili učni uri, uspešneje so reševali zahtevne naloge, prav tako so se izboljšali njihovi medsebojni odnosi. V prispevku so poleg teoretičnih izhodišč podani tudi primeri, kako lahko vključimo gibanje v pouk in odmor ter pozitivni učinki gibanja na učence. Dejavnosti, ki so predstavljene in jih tudi sama uporabljam pri pouku, lahko namreč pouk popestrijo ter pripomorejo k boljši koncentraciji in motivaciji učencev za delo, hkrati pa tudi izboljšajo razredno klimo.

KLJUČNE BESEDE: gibanje, minuta za zdravje, možganski premori, poučevanje, razvoj otroka.

MOVEMENT DIDACTIC GAMES

ABSTRACT

Movement has a positive effect on our health, motor skills, emotional, social and cognitive functioning, as well as on learning, as it stimulates the learning process and thinking processes. Today's lifestyle does not include enough exercise, which applies to children and adolescents as well. Teachers must be aware of the importance of movement for child's development. Teachers encounter various challenges about how to encourage pupils in more movement. I have noticed that pupils are less physically active in recent years, which is reflected in their motivation, concentration and their ability to follow school lessons. My goal was to incorporate activities that encourage movement in lessons and breaks. After some time, this change showed positive effects on pupils' motivation and concentration during lessons as they were able to follow my lessons more easily and they were more successful in solving difficult tasks. Their relationships with each other also improved. The paper presents not only the theoretical starting points but also various examples of how to include movement in school lessons and breaks and positive effects that movement has on pupils. The activities that I use and are mentioned in this paper can make lessons more interesting, they can contribute to better concentration and motivation and at the same time improve the classroom climate.

KEYWORDS: movement, minute for health, brain breaks, teaching, child development.

1. UVOD

Gibanje je osnovna človekova potreba (Dolenc, 2015), ki pozitivno vpliva na naše zdravje, motorične spretnosti in sposobnosti, čustveno in socialno ter kognitivno delovanje. Zadostna telesna dejavnost je varovalni dejavnik zdravja, saj vpliva tako na telesno kot duševno zdravje in kakovost življenja. Različne raziskave so pokazale, da telesna dejavnost varuje pred večino kroničnih nenalezljivih bolezni, krepi kosti in mišice, vzdržuje psihofizične in funkcionalne sposobnosti telesa, pripomore k zmanjšanju stresa in depresije ter pomaga pri krepitvi samozavesti (Drev, 2013).

Današnji način življenja vključuje premalo gibanja. To velja tudi za otroke in mladostnike. Otroci potrebujejo veliko gibanja in potreba po njem je zanje naravna (Tomori, 2010). V primerjavi z odraslimi je pri otrocih naravna potreba po gibanju precej bolj izražena in se kaže na vrsto različnih načinov, tudi z nemirom (Fonda in dr., 2010). S pomočjo gibanja se vključujejo v okolje, v katerem živijo, tudi v šolsko okolje. Učitelji se moramo pri svojem delu z otroki zavedati, kako pomembno je gibanje za otrokov razvoj. Pri svojem delu se tako srečujemo z različnimi izzivi, kako spodbuditi več gibanja pri učencih.

A če sprejmemo izziv, lahko to naravno potrebo po gibanju uskladimo z delom v razredu in s cilji šolske ure. Gibanje je namreč čudovit pripomoček za boljšo koncentracijo, za spodbujanje sodelovanja in s tem dobrih medsebojnih odnosov v razredu, služi pa lahko tudi kot motivacija za šolsko delo. Z gibanjem lahko popestrimo pouk, ga naredimo bolj zanimivega, hkrati pa učencu olajšamo razumevanje snovi (Fonda in dr., 2010).

Ker sem v zadnjih letih opazila, da so učenci vedno manj gibalno aktivni, sem pri delu v razredu začela uvajati več dejavnosti, ki spodbujajo gibanje. S tem sem želela učence spodbuditi k boljšemu spremljanju učne snovi, saj sem opazila, da jih monotono delo s konstantnim sedenjem dolgočasi, zmanjšuje njihovo koncentracijo in motivacijo za delo. Učenci so tudi težje reševali zahtevne naloge, zaradi česar se jim je poslabšala tudi njihova uspešnost in samopodoba.

2. GIBANJE IN POMEN GIBANJA ZA OTROKE

Gibanje predstavlja osnovno človekovo potrebo in je pomembno za kvalitetno življenje, saj ustrezno razvita gibalna spretnost omogoča obstoj in preživetje. Pomembno je v vseh življenjskih obdobjih in ni odvisno od spola, starosti, socialnega, demografskega ali finančnega položaja. Svetovna zdravstvena organizacija definira telesno dejavnost kot: kakršno koli gibanje, ki ga ustvarijo skeletne mišice in pride do porabe energije nad ravnjo mirovanja (Maček, 2020).

Gibalni aktivnosti pripisujemo posebno vlogo pri otrokovem razvoju. Šport je temeljnega pomena za skladen in celosten razvoj otrok ter s svojim vplivom oblikuje vse dele osebnosti, torej biološki, psihološki in socialni vidik. (Šket, 2018). Gibanje otroku omogoči vstop v prostor in mu daje predstavo o sebi kot bitju, ki se lahko dejavno vključuje v svet, ki ga obdaja. Razvoj gibanja je tesno povezan z razvojem posameznikove zavesti o sebi in hkrati o svojem razmerju do vsega, kar ga obkroža (Tomori, 2010).

Otrok se z gibanjem sprosti, veseli, uči in spoznava samega sebe in druge ter raziskuje, dojema svet okoli sebe, spoznava in išče načine ter poti za rešitev gibalnih in drugih problemov.

Omejevanje gibanja lahko povzroči težave v osebnostnem razvoju, kot je pomanjkanje samozaupanja, strah in pomanjkanje volje. Težave na področju socializacije se kažejo kot otrokovo težje vključevanje v igre vrstnikov (Lešničar, 2014).

Telesna dejavnost poveča storilnost za delo in izboljša intelektualno sposobnost posameznika.

L. Maček (2020) v svojem delu navaja naslednje koristi gibanja za otroke:

- gibanje krepi telo, razvije se motorika, otrok se nauči vključevanja v družbo, spoznava in raziskuje svet;
- razvija se njegovo mišljenje, kritičnost do stvari, spoznava svoja čustva in vedenje, ki ga sproži določeno čustvo;
- v otroku sproža vznemirjenje in občutek dobrega počutja, saj se ob telesni aktivnosti v osrednjem živčnem sistemu sproža hormon adrenalin in druge stvari,
- otrok spoznava sebe, telo začne dojemati kot del sebe in si na ta način oblikuje samopodobo, razvija se samospoštovanje,
- preko telesne dejavnosti otrok spozna, česa je sposoben in česa ne,
- vključuje se v družbo vrstnikov, s katerimi si želi druženja, pri tem se nauči sodelovanja, upoštevanja pravil, delitve prostora in stvari, spoštovanja različnosti, sprejetje poraza in zmage,
- gibanje zmanjša stres, omogoča telesno in duševno sprostitiv,
- pozitivno vpliva na telesni razvoj in omogoča ohranjanje zdrave telesne teže, zmanjša možnost za razvoj kroničnih nenalezljivih bolezni, krepijo se kosti in mišice,
- gibanje vpliva na otrokov telesni in intelektualni razvoj, biološko ravnotežje, pravilno rast in razvoj organizma.

V spontanih gibalnih dejavnostih in z vodeno in načrtovano športno dejavnostjo zadovoljujemo otrokove potrebe po gibanju, prispevamo k veselemu in sproščenemu življenju otrok, krepimo in izboljšujemo njihovo telesno zdravje, dajemo možnost za izpopolnjevanje gibalnih veščin ter prispevamo k celostnemu razvoju posameznega otroka. Raznolike gibalne aktivnosti spodbujajo tudi intelektualne funkcije in oblikujejo otrokov značaj (Lešničar, 2014).

P. Dolenc (2015) na osnovi raziskav ugotavlja, da je športna/gibalna dejavnost za otroke in mladostnike eden najpomembnejših varovalnih dejavnikov, ki zagotavljajo zdrav psihosocialni in telesni razvoj posameznika. Pomembno je spodbujanje gibanja v vseh starostnih obdobjih. Na gibalno dejavnost otrok najbolj vplivajo izkušnje, ki jih pridobijo v družini in v šoli. Posamezniki, ki so bili v otroški oz. mladostni dobi telesno aktivni, tak slog življenja prenesejo tudi v kasnejša leta.

3. UPORABA GIBANJA PRI POUKU KOT PRIMER DOBRE PRAKSE

Gibanje lahko poleg predmeta šport vključujemo v pouk na različne načine – v jutranje varstvo, podaljšano bivanje, interesne dejavnosti ter druge dejavnosti znotraj posamezne učne ure posameznega predmeta. Med poukom lahko gibanje vključimo kot aktivni odmor, minuto za zdravje, sproščanje med poukom, gibanje kot didaktično sredstvo za lažje razumevanje in ponovitev snovi. V nadaljevanju so predstavljene in opisane nekatere gibalne dejavnosti ter

primeri dobre prakse, ki jih lahko vključimo v pouk oz. odmor pri različnih predmetih in učnih vsebinah v drugi triadi osnovne šole.

a) Minuta za zdravje

Minuta za zdravje je krajši odmor. Lahko traja od tri do pet minut. Izvedemo jo v prezračnem prostoru ali izven učilnice oz. na prostem neodvisno od šolskega urnika. Po navadi jo izvedemo, ko opazimo, da je učencem začela padati motivacija in koncentracija za delo. V tem času z učenci opravimo dve do štiri razgibalne vaje, ki omogočajo otrokom raztezanje rok in nog, sprostitev mišične napetosti v telesu. Pri tem se poslužujemo različnih gimnastičnih vaj, vaj za sproščanje, vaj za koncentracijo, vaj za pravilno držo telesa, gibalne elementarne igre idr.

b) Možganski premori

Možganski premori po navadi spodbudijo učence h gibanju ali ustvarjalnemu razmišljanju. Uporabimo jih lahko med poukom, med odmorom, kot uvodno motivacijo ali kakšno drugo neaktivno dejavnostjo. Predstavljenih je le nekaj možganskih premorov.

- **Razredni disko** – učenci plešejo ob najljubši glasbi. Ko glasba utihne se usedejo na svoje mesto.
- **Pleši in zmrzni** – učenci plešejo. Ko se glasba ustavi, morajo zmrzniti.
- **Atomčki** – učenci se prosto premikajo po razredu. Učitelj zaploska in učenci morajo z najbližjimi atomčki oblikovati skupine glede na število ploskov.
- **Daj mi petko** – učenci imajo 30 sekund časa, da dajo petko vsem sošolcem in sošolkam. Tek ni dovoljen.
- **Ogledalo** – učenci so v paru. Eden posnema drugega. Po nekaj minutah zamenjajo vloge.
- **Smešen sprehod** – učenci se na najbolj smešen način hoje, kar se ga spomnijo, sprehajajo po razredu.

c) Presedi se

Dejavnost lahko uporabimo tudi kot uvodno motivacijo pri učni uri slovenščine, pri obravnavanju učne snovi delitev besed oz. katere vrste glasov poznamo. Učencem postavljam različna navodila. Tisti, ki ustrezajo trditvam, se mirno vstanejo in med seboj čim tišje zamenjajo prostor.

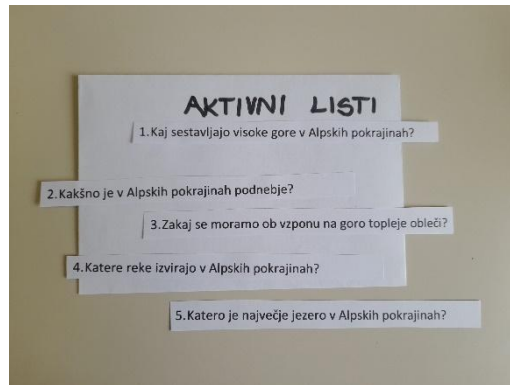
Npr.: »Vsi učenci, ki imajo v svojem imenu določen glas – samoglasnik oz. soglasnik, se presedejo. Vsi učenci, ki imajo ime sestavljeno iz določenega števila zlogov, se presedejo.«

č) Aktivni listi

Dejavnost lahko uporabimo pri ponavljanje in utrjevanje različnih učnih snovi. Na stenah in tabli v učilnici so razporejeni lističi z vprašanji o določeni učni snovi. Učenec poišče najbližji listič, prebere vprašanje, se odpravi do svoje mize in s pomočjo učbenika, zvezka ali delovnega

zvezka poišče odgovor. Ko najde odgovor, ga v obliki cele povedi zapiše v zvezek. Nato se odpravi k naslednjemu lističu in postopek se ponovi. Dejavnost lahko popestrimo tako, da jim določimo način gibanja po razredu.

Slika 1 prikazuje primer vprašalnih lističev, ki sem jih uporabila kot uvodno motivacijo pri predmetu družba v 5. razredu na temo Površje, vodovje in podnebje v Alpskih pokrajinah. Učenci so za reševanje imeli na voljo 10 minut. Nato smo skupaj pogledali njihove odgovore in prešli na usvajanje nove učne snovi.



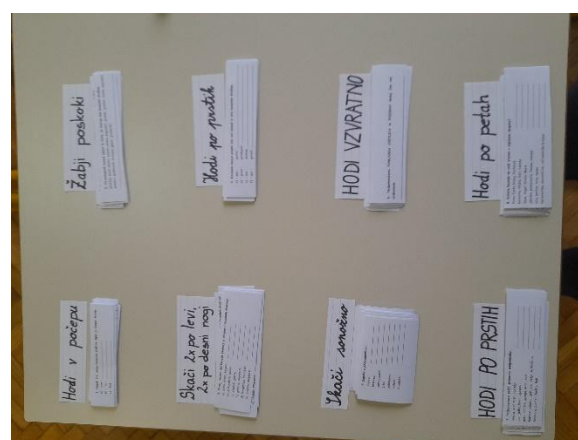
SLIKA 1: Primer aktivnih listov

d) Aktivni učni listi

Tudi to dejavnost lahko uporabimo pri ponavljanju in utrjevanju učne snovi oz. kot uvodno motivacijo pri obravnavi nove učne snovi.

Učni list z več nalogami razrežemo na posamezne naloge, ki jih razporedimo po kupčkih na mizo pri tabli, v zadnjem delu učilnice. Učenci morajo v določenem času vse lističe z nalogami prilepiti v zvezek in jih tudi rešiti. Ko se vračajo z lističi na svoje mesto, morajo uporabiti različne načine gibanja, ki so določeni pri posamezni nalogi na lističu. Učenci lahko skačejo, hodijo ritensko, skačejo po eni nogi, hodijo po prstih, po petah ipd.

Na sliki 2 je razviden primer aktivnih učnih listov, ki so jih učenci reševali v 5. razredu pri slovenščini. Dejavnost je bila del ure ponavljanja in utrjevanja.



SLIKA 2: Primer aktivnih učnih listov

e) Pokaži nasprotni pomen

S to dejavnostjo učenci ponovijo protipomensko povezanost besed, poimenujejo dejanja, lastnost, bitje, predmete in pojme.

Učenci najprej razporedimo v skupine po štiri. Nato se znotraj skupine razporedijo v pare. Učenca se v paru dogovorita za neko dejanje, pojem ali lastnost, ki jo lahko ponazorita z gibanjem. Besedo eden izmed para ponazori, drugi pa izgovori na glas. Član nasprotnega para mora z gibanjem ponazoriti protipomenko omenjene besede. Nato vloge zamenjajo. Zmaga ekipa, ki ponazori več protipomenk.

f) Sestavljanje zgodbe

Učenci ponovijo pomensko povezanost besed s tem, da danim besedam dodajo njihove protipomenke, sopomenke, nadpomenke ali podpomenke.

V košarico oz. škatlico položimo lističe s poljubnimi, starosti učencev prilagojenimi pojmi. Druge liste s protipomenkami, sopomenkami, nadpomenkami, podpomenkami razporedimo po učilnici. Učenci so razdeljeni v skupine. Učenec iz skupine, ki je na vrsti, izžreba enega izmed lističev v košarici, nato pa nekje v razredu v čim krajšem času poišče protipomenko, sopomenko, nadpomenko ali podpomenko pojmu, ki ga je izžrebal. Zmaga skupina, ki najhitreje najde vse besede. Vsak učenec v skupini mora najti eno besedo. Učenci nato po skupinah sestavljajo najizvirnejšo zgodbo iz danih besed.

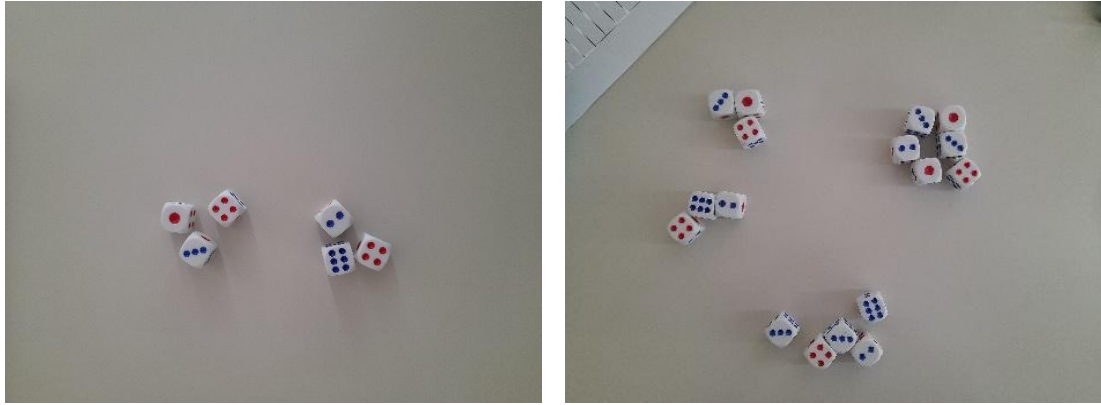
g) S tekom do besedila

Učenec s pomočjo dejavnosti s tekom do besedila tvori besedilne vrste, ki jih je že spoznal. Učitelj pripravi besedilo določene besedilne vrste – uradno in neuradno čestitko ter voščilo, kratko zgodbo, uradno in neuradno pismo, opis rastline in predmeta. Besedilo razrežemo na posamezne dele, ki jih razporedimo po učilnici – na tablo, na omaro, na mizo. Učence razdelimo v skupine. Vsaka skupina mora v celoti sestaviti besedilo tako, da se posebej napotijo po vsak košček besedila. Če prinesejo napačne dele besedila, npr. opis predmeta, čeprav sestavljajo voščilo, jih morajo vrniti nazaj na določeno mesto in s tem izgubljajo čas. Ko besedilo sestavijo, ga prepisejo v zvezek. Zmaga skupina, ki prva v celoti ustrezno sestavi celotno besedilo.

h) Vročé igralne kocke

S pomočjo dejavnosti vroče igralne kocke pri pouku matematike ponovimo računске operacije do milijona.

Na mizi pred tablo imamo pripravljenih več kupčkov po dve, tri oz. štiri igralne kocke (sliki 3, 4). Učenci izmenično prihajajo k različnim kupčkom in vržejo igralne kocke. Število na kocki učencu pove številko v dvomestnem, trimestnem oz. štirimestnem številu. Učenec iz teh števk sestavi dve različni števili in ju zapiše v zvezek. Iz števil sestavi račun seštevanja, odštevanja, množenja oz. deljenja. Pri množenju in deljenju za drugi člen v računu uporabi manjše število kock kot za prvi člen računa. Račun zapiše v zvezek in ga reši. Potem se ponovno odpravi do mize s kockami in ponovi postopek.



SLIKI 3 IN 4: Vroče igralne kocke.

4. SKLEP

Gibanje je zelo pomembno za celostni otrokov razvoj in učenje. Žal pa si zanj vzamemo premalo časa. Pomembno je, da pri učencih ne spodbujamo gibanja samo pri predmetu šport, vendar ga vključimo tudi v druge dejavnosti vzgoje in izobraževanja. Učitelj lahko gibanje vključi v vsakodnevne dejavnosti v poučevanju v drugem triletju osnovne šole. V prispevku sem predstavila nekaj primerov vključevanja gibanja v pouk in v odmor. Vključevanje gibalnih dejavnosti v pouk in odmor je že po nekaj mesecih začelo kazati pozitivne učinke na učence, njihovo delo, motivacijo, koncentracijo pri pouku ter aktivno spremljanje pouka. Učenci so z večjo lahkoto reševali zahtevne naloge ter lažje sledili učni uri, bili so bolj motivirani za delo, pri delu so bili bolj skoncentrirani. Izboljšala se je njihova samopodoba in samozaupanje, s tem pa so se izboljšali tudi njihovi medsebojni odnosi in razredna klima.

Poleg navedenih aktivnosti imamo na šoli vrsto interesnih dejavnosti, ki spodbujajo gibanje, v katere se lahko učenci vključijo. Prav tako na šoli poteka kar nekaj projektov, ki spodbujajo gibanje, kot sta projekta Zlati sonček in Krpan, projekt Trajnostna mobilnost v vrtcih in šolah ter projekt MOC Celje se pelje.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Fonda, K., Kuštrin, V. in drugi. (2010). Minuta za gibanje v razredu. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja; Piran: OŠ Cirila Kosmača.
- [2] Dolenc, P. (2015). Telesna samopodoba in gibalna/športna aktivnost mladostnikov. Koper: Univerzitetna založba Annales.
- [3] Drev, A. (2013). Gibanje: Telesno dejavni vsak dan. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije. Pridobljeno s: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/gibanje_telesno_dejavni_vsak_dan.pdf
- [4] Lešničar, M. (2014). Gibanje je pomembno za celostni razvoj otroka. Sprostitutveno gibalne dejavnosti v OPB (Zbornik). Založba Mib d.o.o. Pridobljeno s: <https://books.mib.si/en/publications/books-extended-stay-teachers/sprostitutveno-gibalne-dejavnosti-v-opb/>
- [5] Maček, L. (2020). Gibalne didaktične igre pri poučevanju gospodinjstva (Magistrska naloga). Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, Ljubljana. Pridobljeno s: http://pefprints.pef.uni-lj.si/6375/1/Ma%C4%8Dek_Lara_Magistrsko_delo.pdf
- [6] Šket, U. (2018). Vpliv poučevanja z gibanjem na znanje učencev – pedagoški eksperiment v 1. razredu osnovne šole (Magistrsko delo). Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta, Maribor. Pridobljeno s: <https://dk.um.si/Dokument.php?id=125388&lang=slv>
- [7] Tomori, M. (2010). Duševne koristi telesne dejavnosti v razvojnem obdobju. V Spravimo se v gibanje – za zdravje in srečo gre: kako do boljše telesne zmogljivosti slovenske mladine? (str. 115 – 125). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

PRAKTIČNI PRISTOPI UVAJANJA RAZNOLIKE PREHRANE PRI UČENCIH Z MOTNJO AVTISTIČNEGA SPEKTRA

POVZETEK

Nevrorazlični posamezniki, med katere uvrščamo tudi učence z motnjo avtističnega spektra, se pogosto srečujejo s težavami na področju senzorne integracije. Pri svojem delu z učenci z motnjo avtističnega spektra opažam, da se vsakodnevno srečujejo z izzivi na tem področju. Zaradi težav pri občutenju in sprejemanja dražljajev hrano sprejemajo zelo selektivno. Pred in med obroki v šoli vsakodnevno doživljajo stres, ki negativno vpliva na različna področja njihovega funkcioniranja. Zaradi omenjenega sem se odločila, da jim bom pri pouku gospodinjstva in kuharskem krožku ponudila možnost učenja, spoznavanja in sprejemanja novih okusov. V članku bom predstavila osnovne principe stopenjskega oralno-senzornega pristopa, ki je bil osnova proučevanja. Od septembra 2021 je bilo vanj vključenih 5 učencev 4. razreda in 3 učenci 6. razreda. Vključeni so obroke doživljali stresno, uživali so omejen izbor živil. Hrana, ki so jo uživali, se je pogosto bistveno razlikovala od hrane vrstnikov v šoli in doma. Cilj izvajanja je bil izboljšati otrokove zmožnosti sprejemanja različnih oblik in vrst hrane ter jim ob tem zagotoviti varno in spodbudno okolje. Vsi vključeni učenci so bistveno izboljšali svoj pogled na hranjenje, pripravljeni so sprejemati nove okuse, obred hranjenja pa zanje ni več tako stresen. Z dejavnostjo bom nadaljevala tudi v šolskem letu 2022/23.

KLJUČNE BESEDE: avtizem, hipersenzibilnost, prehranjevanje, senzorna integracija.

PRACTICAL APPROACHES TO INTRODUCING A DIVERSE DIET FOR PUPILS WITH AUTISTIC SPECTRUM DISORDER

ABSTRACT

Neurodiverse individuals, including pupils with autistic spectrum disorder, often experience difficulties in sensory integration. In my work with pupils with autistic spectrum disorder, I notice that they face challenges in this field on a daily basis. Due to problems in the area of feeling and accepting stimuli, they accept food very selectively. Before and during meals at school, children experience stress every day, which negatively affects various areas of their functioning. Because of the aforementioned, I decided to offer them the opportunity to learn, get to know and accept new tastes in the home economics classes and cooking class. In the paper, I will present the basic principles of the graded oral-sensory approach, which was the basis of the study. As of September 2021, 5 pupils of the 4th grade and 3 pupils of the 6th grade were included in it. The pupils experienced their meals as stressful, they consumed a limited selection of foods. The food they consumed was often significantly different from that of their peers at school and at home. The aim of the implementation was to improve the pupils' ability to accept different forms and types of food, and at the same time to provide them with a safe and stimulating environment. All the pupils involved have significantly improved their view of feeding, they are ready to accept new tastes, and the feeding ritual is no longer so stressful for them. I will continue with the activity in the school year 2022/23.

KEY WORDS: autism, eating, hypersensitivity, sensory integration.

1. UVOD

Sem učiteljica učencev z motnjo avtističnega spektra (v nadaljevanju MAS) na Centru za sluh in govor Maribor. Večina učencev z MAS, ki obiskujejo Center za sluh in govor Maribor, se šola v oddelkih z enakovrednim izobrazbenim standardom s prilagojenim izvajanjem in dodatno strokovno pomočjo za učence z MAS. V oddelke so vključeni izključno učenci s to motnjo. Predmetniku so dodani tudi predmeti specialpedagoških dejavnosti. Prvi učenec, ki je bil vključen v ta program, trenutno obiskuje 8. razred.

Učenci z MAS so bili pred letom 2011, pred spremembo Zakona o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami (ZUOPP-1), uvrščeni v druge skupine otrok s posebnimi potrebami. Najpogosteje so bili usmerjeni kot otroci z govorno jezikovno motnjo, dolgotrajno bolni, otroci s primanjkljaji na posameznih področjih učenja (Žgur, 2018).

Od spremembe zakonodaje predstavljajo otroci z MAS samostojno skupino in so lahko vključeni v katerikoli program vzgoje in izobraževanja, ki je v skladu z njegovimi posebnimi potrebami (Jurišič, 2016).

V zadnjih letih je zelo opazen porast števila otrok, mladostnikov in odraslih z MAS. Ni opazen samo pri nas, zasledimo ga lahko povsod po svetu (Mangiola in sod., 2017).

Avtizem je nevidna, nevrološka razvojna motnja, ki bistveno vpliva na kakovost življenja oseb z njim. Starši otrok z MAS pogosto tožijo, da je njihov otroka za okolico poreden in nevezgojen, razvjen ter čuden.

MAS v svojem širšem pomenu zajema:

- avtizem in aspergerjev sindrom,
- pervazivno razvojno motnjo,
- sindrom patološkega izogibanja zahtevam in
- semantično pragmatično motnjo (Hannah, 2018).

Učenci z MAS imajo zaradi svojih specifičnih primanjkljajev poleg rednega predmetnika dva dodatna predmeta:

- socialne veščine in
- komunikacijske veščine (Sliki 1 in 2).

SOV



SLIKA 1: Vizualni urnik za predmet socialne veščine.

KOV



SLIKA 2: Vizualni urnik za predmet komunikacijske veščine.

Svet okoli nas je poln pravil, navodil in usmeritev. Čeprav so pravila lahko kompleksna, nam večinoma ustrezajo, saj nam pomagajo, da se znajdemo v vsakdanjem življenju. A v družbi obstajajo tudi nepisana pravila, zaradi katerih je lahko za nekatere življenje v družbi zelo begajoče. Ta skriti kurikulum nekateri razumejo in usvojijo tako rekoč avtomatično, drugi pa se ga naučijo in ga razumejo samo, če dobijo natančna navodila (slika 3).



SLIKA 3: Raziskovanje skritega kurikulumu.

Moje glavno vodilo pri delu je vedno otrok, zato iščem načine, kako jim pomagati in izboljšati njihovo počutje in razumevanje sveta. Učenje socialnih in komunikacijskih veščin poleg rednih ur redno in spontano vpletam v pouk ostalih predmetov, s ciljem po opolnomočenju za samostojno življenje.

»Veščine komunikacije, vzpostavljanje socialnih odnosov in primerne odzivanja predstavljajo temelj vsakodnevnega, vseživljenjskega učenja s poudarkom na spodbujanju tistih veščin, ki jim bodo omogočale primerno samostojnost ter jim zagotavljale pozitiven osebnostni razvoj.« (Žgur, 2019).

Teh in mnogih drugih kompetenc se učenci z MAS ne učijo samo v času rednega pouka, ampak tudi pri vodenih prostočasnih aktivnostih (v mojem primeru pri interesni dejavnosti).

2. SENZORNA INTEGRACIJA

Osebe z MAS imajo težave na treh področjih:

- težave s socialno komunikacijo,
- težave s socialno interakcijo,
- težave na področju fleksibilnosti mišljenja.

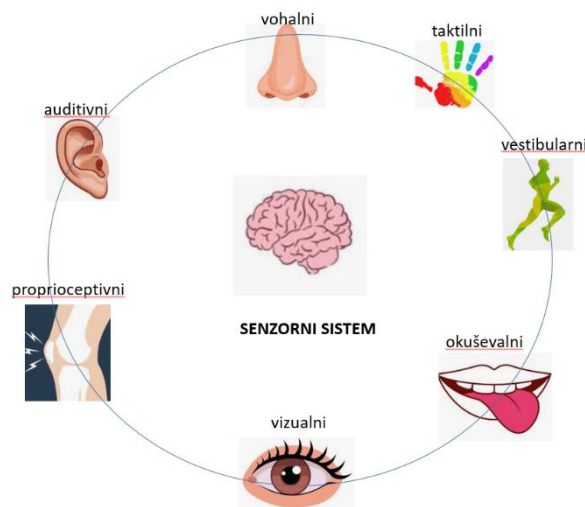
Težave na omenjenih področjih so posledica primanjkljajev na področju senzorne integracije, kamor uvrščamo tudi težave na področju prehranjevanja otrok z MAS, ki bodo predstavljene v nadaljevanju.

Motnja v senzorni integraciji je stanje, ki prizadene vsaj 1 od 20 otrok in vpliva na govor, vedenje in učenje. Pogosto se pojavlja pri otrocih z MAS.

Senzorna integracija je sposobnost oziroma način, na katerega živčni sistem procesira informacije, ki jih dobi iz čutil. Vsak trenutek v naš sistem vstopa nešteto senzornih informacij in senzorna integracija je sposobnost možganskega in živčnega sistema, da dražljaje organizira, integrira ter uporabi pri oblikovanju zaznav, vedenja in učenja (Kavkler in sod., 2007).

S senzorno integracijo se srečujemo vsak dan, naši možgani vsako sekundo dobivajo nešteto informacij iz zunanjih in notranjih receptorjev o svetu, ki nas obdaja in o naši vlogi v njem. Preko taktilnega, vestibularnega, propioceptivnega, vizualnega slušnega, okuševalnega in vohalnega sistema (slika 4) sprejemamo različne informacije in sposobnost možganov, da te informacije razvrstijo, organizirajo, uskladiščijo, prikličejo in uporabijo je osnova za oblikovanje zaznavanja, vedenja, gibanja in učenja (Ayres, 2002).

Čute torej lahko razdelimo v šest osnovnih kategorij (slika 4). Te lahko razdelimo na dve glavni kategoriji: hipersenzibilnost in hiposenzibilnost. Oseba je lahko tudi hkrati preveč občutljiva in premalo občutljiva za nek dražljaj (npr. njeno delovanje zmoti vsak najmanjši šum, glasbo pa posluša zelo na glas in z ušesom na zvočniku).



SLIKA 4: Senzorna integracija.

a) Senzorna preobremenitev

Do senzorne preobremenitve prihaja, kadar je živčni sistem premočno stimuliran. Čutila prejemajo iz okolja preveč dražljajev in informacij, ki jih niso sposobna predelati in pride do preobremenitve. To je lahko preveč zvokov hkrati, polna soba ljudi ali prostor, poln močnih vonjav (<https://pitajtedefektologa.com/2020/10/18/sta-je-senzorno-preopterecenje/>, 2022).

Za nevrotične osebe je dovolj, da se umaknejo. Pri osebah, ki imajo težave s senzorno predelavo, pa je preobremenitev intenzivnejša in »pobeg« težji. Najboljši način preprečevanja

senzorne preobremenitve je poznavanje sprožilcev (močna svetloba, gneča v jedilnici, hrup strojev, igre z žogo, močan veter, dotik neznane osebe ...).

Znaki senzorne preobremenitve:

- prekrivanje obraza in zatiskanje ušes,
- izogibanje mest in prostorov,
- jok, čustveno-vedenjski izbruhi (kričanje, avtoagresija),
- beg iz določenih situacij,
- negodovanje ob hranjenju (tekstura, temperatura, barva, oblika, razporeditev na krožniku).

»Če doživim preobremenitev čutov, preneham delovati; doživim tako imenovano razdrobitev ... čudno je, kot da bi bila priklopljena na 40 televizijskih programov.«
(<https://www.avtizem.net/senzorna-integracija>, 2022).

b) Senzorna integracija in selektivna ješčnost otrok z MAS

Zaznavanje okusa poteka skozi kemične receptorje na jeziku in nas obvešča o različnih okusih – sladkem, kislem, slanem, grenkem, sladkem in pikantnem. Otroci z MAS zaradi težav na področju senzorne integracije (izredna občutljivost brbončic) sprejemajo zelo omejeno količino različnih vrst hrane (<https://www.avtizem.net/senzorna-integracija>, 2022).

Selektivno hranjenje se pogosto pojavi pri zdravih otrocih, in se kaže kot normalen pojav v razvoju. V kliničnih primerih selektivno hranjenje najpogosteje opazimo v povezavi s progresivno razvojno motnjo (npr. avtizem), kjer se šteje za enega izmed simptomov in se ga ne zdravi (Nicholls in sod., 2001).

Posameznik z avtizmom ima lahko naslednje težave:

1. Hiposenzibilnost:
 - imajo radi zelo pikantno hrano.
 - Jedo tudi stvari, ki niso primerne ter so lahko nevarne za uživanje – zemljo, travo, materiale.
2. Hipersenzibilnost
 - Nekateri okusi in vrste hrane so za njih premočni.
 - Določene strukture povzročajo nelagodje; nekateri otroci jedo samo mehko hrano, na primer pire krompir, čokolino ali sladoled.

3. UVAJANJE RAZNOLIKE PREHRANE PRI UČENCIIH Z MAS

Otroke z MAS poučujem šest let. Poleg rednega pouka jih vsakodnevno spremljam na malico in kosilo. obroki v šoli večini učencev z MAS predstavljajo stres. Že ob vstopu v jedilnico, kjer se meša ogromno dražljajev (hrup, različne vonjave, svetlobni dražljaji, dotikanje ob stanju v koloni), doživljajo senzorno preobremenitev. In tako preobremenjeni kasneje dobijo svoj obrok hrane.

Večinoma otroci sprejmejo zelo omejen izbor ponujenega. Pogosto obrok odklonijo ali izberejo samo kruh, ki je vedno na voljo. Kadar smo otroke hoteli prepričati, naj poskusijo ponujeno, je bil rezultat močan odpor s čustvenim izbruhom.

Zaradi stiske, ki jo otroci doživljajo ob hranjenju (senzorna motnja hranjenja zaradi senzorne preobčutljivosti), sem začela to področje raziskovati. Naletela sem na metodo imenovano Stopenjski oralno-senzorni pristop (v nadaljevanju SOS). Odločila sem se, da učencem ponudim možnost učenja, spoznavanja in sprejemanja novih okusov (š. l. 2021/2022). K sodelovanju sem povabila tri šestošolce (svoje bivše učence) ter pet četrtošolcev, ki sem jim še vedno razredničarka. Srečevali smo se dve uri tedensko v okviru gospodinjstva in interesne dejavnosti Kuharski krožek. Za izvajanje aktivnosti sem pridobila soglasje staršev.

SOS pristop k učenju hranjenja (*angl.* Sensory oral stimulation, SOS), na osnovi katerega izvajamo dejavnost, je razvila psihologinja Kay A. Toomey s sodelavkami. V kliničnih okoljih gre za interdisciplinarni pristop, s pomočjo katerega se oceni, načrtuje in izvaja obravnava otroka s težavami na področju hranjenja. Izvaja se individualno. Pri nas to ni bilo mogoče, zato smo dejavnost izvajali v dveh manjših skupinah.

a) Značilnosti prehranjevalnih navad vključenih otrok na začetku obravnave

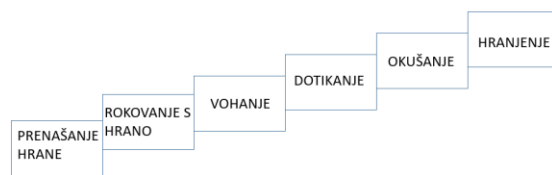
- Imajo zelo omejen obseg živil, ki jih sprejemajo pri obrokih (manj kot 20),
- zavračajo določeno kategorijo teksture ali določeno prehransko skupino živil (zelenjava, sadje, mokre, sluzaste vrste hrane, hrano v koščkih ...),
- sprejemajo hrano določene oblike in velikosti (npr. jedo špagete, ne jedo pa makaronov; jedo špagete določenega proizvajalca specifične velikosti npr. Barilla št. 1),
- pretežno ali v celoti jedo hrano, ki se razlikuje od hrane pri družinskem obroku,
- zaradi omejenega vnosa živil ne pridobivajo teže, kot je to pričakovano glede na starost;
- zaradi prevelikega vnosa škrobnih živil (sladkarije, prigrizki ...) je njihova teža višja, kot je to pričakovano glede na starost;
- določena hrana se jim upira, npr. zaradi barve, čeprav je še niso poskusili,
- obrok doživljajo kot zelo stresno situacijo.

b) Proces sprejemanja nove hrane

Otrok s hrano ne silimo. Z dejavnostjo otrokom omogočimo proces sprejemanja hrane v več razdeljenih korakih. Na ta način senzorno preobremenitev zmanjšamo na minimum.

- Prenašanje hrane (usmerjanje pogleda na hrano, pripravljenost, da otrok ostane za mizo).
- Interakcija s hrano: vonjanje, dotikanje in okušanje.
- Uživanje hrane (vnos v usta, učenje obvladovanja grižljaja ali požirka v ustih, žvečenje, požiranje).

Vsak od naštetih korakov je razdeljen na manjše, podrejene korake, ki jih otrok postopoma usvaja in napreduje na poti k učinkovitemu hranjenju. Koraki si sledijo v logičnem zaporedju (slika 5).



SLIKA 5: Stopnjevanje dražljajev.

c) Izvedba dejavnosti

Pred začetkom izvajanja dejavnosti smo določili naslednje dolgoročne cilje:

- otrok se hrani brez pretiranega žrelnega refleksa in je zmožen sprejeti hrano različnih okusov, barv, vonjev in tekstur,
- otrok je v 80 % do 90 % pripravljen sprejeti novo živilo,
- otrok sprejme več kot 30 različnih vrst hrane (proteini, škrobna živila, sadje in zelenjava) (Korošec idr., 2017).

Med potekom dejavnosti otroku ne dajemo navodil ali napotkov, temveč ga v sproščenem vzdušju vodimo v strukturirani dejavnosti s hrano (igra z namenom). S pomočjo igre (npr. pravljična tema hrane) pri otroku neprestano spodbujamo radovednost in interakcijo z novo vrsto hrane. Otroku znotraj posamezne učne ure omogočimo doživljanje pozitivnih občutkov. To pomembno vpliva na vzpostavljanje novih povezav v možganih in omogoča učenje. Pozitivne izkušnje pomembno vplivajo tudi na kasnejše samostojno hranjenje in učenje (Korošec idr., 2017).

V postopkih sistematičnega zmanjševanja preobčutljivosti na dražljaje otroku pomagamo, da prilagodi odzivanje na neprijetne dražljaje ter mu tako omogočimo, da se nauči postopno sprejeti nove dražljaje in se pomiriti tudi v situaciji, ki ga morda vznemirja (Goldfried in Davison, 1994). Zato je pomembno, da otroka nikoli ne hranimo na silo. To sproži hud stres, fiziološki odziv z reakcijo »boj ali beg« in negativno izkušnjo, ki upočasni, lahko pa tudi prepreči proces prilagajanja.

Potek osrednjega dela dejavnosti:

1. Pred obravnavo pripravimo 5 do 10 različnih živil iz različnih prehranskih skupin.
2. Otroku najprej ponudimo živilo, ki ga pozna in sprejema, kar imenujemo varna hrana, saj otroku ponuja občutek varnosti. Otrok začne jesti in pri tem občuti, da je uspešen.
3. Naslednja hrana, ki mu jo ponudimo, mora biti zelo podobna senzornim lastnostim varne hrane (npr. enaka barva, enaka struktura, drug okus). Pomembno je, da ob vsaki novi ponujeni hrani spremenimo le eno od senzornih lastnosti.
4. V naslednjih korakih postopoma dodajamo živila drugih skupin (ogljikovi hidrati, proteini, maščobe). Pri izbiri živil moramo biti zelo pozorni na lastnosti živila. Vsako naslednje novo živilo, ki ga ponudimo otroku, mora po eni strani ustrezati trenutnim sposobnostim otroka, da prenaša določene dražljaje, hkrati pa ga spodbujati, da se uči sprejeti novo senzorno značilnost pri izbranem živilu. Trajanje in ponavljanje vsakega od korakov prilagodimo sposobnostim otroka.

Na začetku obravnav so otroci hrano zgolj tipali in vonjali. Na lastno pobudo so hrano okušali. Naslednji korak je bila priprava hrane za uživanje (kuhanje). Skupaj smo sestavljali jedilnike, v katere smo postopoma dodajali »nezaželjene« skupine živil, opravili nakup v bližnji trgovini, hrano razporedili, poimenovali in jo zaznali z vsemi čuti ter pripravili za uživanje. In to počnemo še danes.

4. SKLEP

Težave pri hranjenju otrok z MAS so pogosto povezane s preobčutljivostjo na dražljaje okoli ust in v ustni votlini. Te težave je potrebno prepoznati čim prej in otroku pomagati. Program, ki ga izvajamo na osnovi SOS pristopa, ocenjujem kot uspešen, saj so otroci pozitivno spremenili odnos do hrane in hranjenja. Pripravljeni so sprejemati nove okuse ali hrano vsaj poskusiti. Vsi učenci, tudi tisti, ki so na začetku programa uživali zgolj eno jed v času obrokov v šoli, so pripravljeni sprejeti večje število živil. Pri obravnavi jih glede na njihove zmožnosti ves čas podpiramo tudi pri razvoju komunikacijskih in socialnih veščin, na verbalni ali neverbalni način. Tako imajo možnost izraziti svojo stisko, negotovost ali veselje ob napredku, namesto da krepijo negativno vedenje (vznemirjenje, jok, odpiranje hrane, zapiranje ust, obračanje glave stran od hrane). V času izvajanja programa smo v stalnem stiku s starši otrok, ki nas pri delu podpirajo in osnovna načela upoštevajo tudi v domačem okolju. Obroke pripravljajo skupaj z otroki in tudi oni zaznavajo velik napredek. Z dejavnostjo nadaljujemo tudi v tem šolskem letu.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Ayres, A. J. (2002). *Dijete i senzorna integracija*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- [2] Goldfried MR, Davison GC. (1994). *Clinical behaviour therapy*. 2nd ed. New York: J. Wiley.
- [3] Juršič, D. B. (2016). *Otroci z avtizmom: priročnik za učitelje in starše*. Ljubljana: Izobraževalni center
- [4] PIKA, Center Janeza Levca.
- [5] Hannah, L. (2018). *Učenje mlajših otrok z motnjami avtističnega spektra. Priročnik za starše in strokovnjake v redih šolah in vrtcih*. Svetovalnica za avtizem.
- [6] Kavkler, M., Gavin, R., Viola, S. G., Košak Babuder, M., Magajna, L. (2007). *Učenci s specifičnimi učnimi težavami: skriti primanjkljaji-skriti zakladi*. Ljubljana: Društvo Bravo: društvo za pomoč otrokom in mladostnikom s specifičnimi učnimi težavami.
- [7] Nicholls, D., Christie, D., Randall, L., Lask, B., (2001). *Selective eating: symptom, disorder or normal variant* [spletni vir]. *Clinical child psychology and psychiatry*, letn. 6, št. 2, str. 257-270. Pridobljeno [14. 10. 2022]. <http://ccp.sagepub.com/content/6/2/257.short>.
- [8] Korošec, B., Logar, S., Groleger, S., K. (2017). *Stopenjski oralno-senzorni pristop k učenju hranjenja pri otrocih z motnjami hranjenja*. *Rehabilitacija* - letn. XVI, št. 1. Univerzitetni rehabilitacijski inštitut Republike Slovenije – Soča. Ljubljana.
- [9] Mangiolla F. Et. Al. (2016). *Gut microbiota in autism and mood disorders*. *World J Gastroenterol*. Jan 7, 22(1).
- [10] Radetić Paić, M., Benassi, L. *Developmental determinants of preschool and school aged children*. Pula: Juraj Dobrila University of Pula, Faculty of Educational Sciences.
- [11] *Zrela leta slovenske delovne terapije: zbornik prispevkov z recenzijo: [posvetovanje]*, 28. maj 2014. Zdravstvena fakulteta Ljubljana.
- [12] Žgur, E. (2018). *Analysis of preschool children placement state in Slovenia*. V: *Developmental preschool and school aged children*. Pula: Juraj Dobrila university of Pula. Faculty of Educational Sciences.
- [13] *Senzorna integracija*. (2022). Pridobljeno [16. 10. 2022]. <https://www.avtizem.net/senzorna-integracija>.
- [14] *Senzorno preoptečenje*. (2022). Pridobljeno [18. 10. 2022]. <https://pitajtedefektologa.com/2020/10/18/sta-je-senzorno-preopterecenje/>.
- [15] *[Značilnosti avtizma]*. (2022). Pridobljeno [16. 10. 2022]. <https://www.avtizem.net/>.

UPORABA EXCELA PRI BELEŽENJU SAMOTESTIRANJA UČENCEV IN PREVERJANJU POGOJA PCT

POVZETEK

V zadnjih dveh letih se je pouk zaradi epidemije COVID-19 bistveno spremenil. Ker je zdravje ena izmed najpomembnejših človekovih vrednot, se je pouk v predlanskem in lanskem šolskem letu zaradi zajezite epidemije in ohranitve zdravja otrok izvajal na daljavo, v šole pa se je za nekaj časa uvedlo tudi obvezno samotestiranje učencev. Pri poučevanju in učenju so bili učitelji in učenci v času šolanja na daljavo »prisiljeni« v uporabo različnih aplikacij. Poleg samega pouka smo se učitelji in vodstvo šole znašli v težavah tudi pri izvajanju samotestiranja, saj je bilo pri le-tem s strani vlade podanih veliko različnih pogojev, ki smo jih morali izpolniti. K reševanju težav in preverjanju, kateri učenci izpolnjujejo PCT pogoj, je vsaka šola pristopila na svoj način. V prispevku je predstavljeno, kako smo na OŠ Jurija Vege samotestiranje v posameznih razredih beležili z Excelovimi datotekami, ki smo jih naložili na šolski SharePoint. Dostop do datotek je bil urejen s pomočjo posebnih pravic in dovoljenj. V datotekah smo s pomočjo pogojnega oblikovanja celic ustvarili pravila, ki so zajemala vse izjeme in pogoje, po katerih naj bi potekalo samotestiranje učencev. Datoteke in omenjeni način beleženja so nam omogočili transparentno in enostavno rešitev pri protokolu samotestiranja učencev in preverjanju pogoja PCT.

KLJUČNE BESEDE: epidemija COVID-19, samotestiranje, Excel, pogojno oblikovanje celic.

THE USE OF EXCEL IN RECORDING RESULTS OF STUDENTS SELF-TESTING AND CHECKING RTV CONDITION

ABSTRACT

In the last two years, school lessons have been significantly changed due to the COVID-19 pandemic. As health is one of the most important values and children's health needed to be preserved, many measures took place to fight the pandemic. To name just two of them, schooling has been conducted remotely and the students' self-testing has become mandatory. In teaching and learning, teachers, and students (pupils) were "forced" to use different applications during remote schooling. Besides challenges in carrying out the lessons, school management and teachers faced challenges in implementing and supervising pupils' self-testing as well. A variety of governmental criteria had to be met in both areas. Each school has approached the supervision of the so-called RTV (recovered, tested, vaccinated) criteria in its own way. In this article I present how we kept records of self-testing results in individual classes of elementary school "OŠ Jurija Vege Moravče" using Excel files that we uploaded to the school's SharePoint. Access to the Excel files has been enabled with the help of attributing special rights and permissions. In files we used conditional cell formatting and rules that covered all exceptions and criteria we had to meet in pupils' self-testing protocols. Excel files and the recording method proved to be a transparent and simple tool in the implementation of the students' self-testing protocols and in verifying the students' RTV criteria.

KEYWORDS: an epidemic of COVID-19, self-testing, Excel, conditional cell formatting.

1. UVOD

Zdravje je človekova največja vrednota, saj nam omogoča, da počnemo različne stvari. Zdravje ne pomeni le odsotnost bolezni, ampak tudi duševno, telesno, čustveno in socialno ugodje [1]. Kako pomembno je zdravje, se lahko sami prepričamo takrat, ko zbolimo. Še posebej se je pomen javnega zdravja in zdravja posameznika pokazal v času epidemije koronavirusa. Novi koronavirus, ki je prvič izbruhnil decembra 2019 v Vuhanu na Kitajskem, je stroka poimenovala SARS-COV-2, bolezen, ki jo povzroča novi koronavirus, pa COVID-19. Bolezen ponavadi spremljajo naslednji simptomi in sicer: slabo počutje, nahod, vročina, kašelj, glavobol, izguba vonja, pri težjih oblikah pa tudi težave z dihanjem, kar pomeni, da se lahko pojavi pljučnica ali drugi zapleti, ki se končajo s smrtjo [2].

a) Šolanje na daljavo

Ker je COVID-19 nalezljiv, se je v šolskem letu 2019–20 del pouka izvajal na daljavo (v letu 2020). V tem času smo na šolah morali praktično čez noč v pouk vpeljati IKT tehnologijo. Nekatere šole pri tem niso imele težav, nekatere pa so morale hitro poiskati ustrezne aplikacije, ki so primerne in enostavne za uporabo pri šolanju na daljavo.

Na šoli, kjer poučujem in sem računalničar, smo pri poučevanju uporabili paket Office365 (MS Teams, Excel, OneNote, OneDrive, SharePoint). Omenjeni paket vsaki šoli omogoča brezplačen dostop do številnih aplikacij, prav tako nam ponuja celovito rešitev tako za pouk v šoli kot za pouk na daljavo. V prispevku bi vam rad predstavil, kako lahko določene aplikacije (SharePoint, Excel), ki nam jih ponuja Office365, uporabimo pri preverjanju pogojev PCT in samotestiranju učencev.

2. PROTOKOL SAMOTESTIRANJA UČENCEV

V preteklem šolskem letu je vlada zaradi zaježitve širjenja epidemije bolezni COVID-19 v šole uvedla samotestiranje učencev in preverjanje PCT pogoja. Na šole smo prejeli protokol samotestiranja, ki je obsegal veliko različnih pogojev, ki smo jih morali upoštevati.

a) Samotestiranje učencev

Z rednim samotestiranjem učencev smo na hiter in enostaven način identificirali asimptomatske osebe in osebe v pred simptomatskem obdobju. S samotestiranjem in njegovimi rezultati smo lahko hitro in varno odstranili okuženega učenca iz razreda. S tem smo prekinili tudi širjenje okužbe znotraj razreda [3].

b) Pogoji samotestiranja učencev

Na šoli smo veliko časa namenili ustrezni metodi, s katero bi na hiter in enostaven način preverili, kateri učenci izpolnjujejo PCT pogoj (preboleli, cepljeni, testirani) in kateri učenci se morajo testirati. Pogoji, ki smo jim morali zadostiti, so bili naslednji:

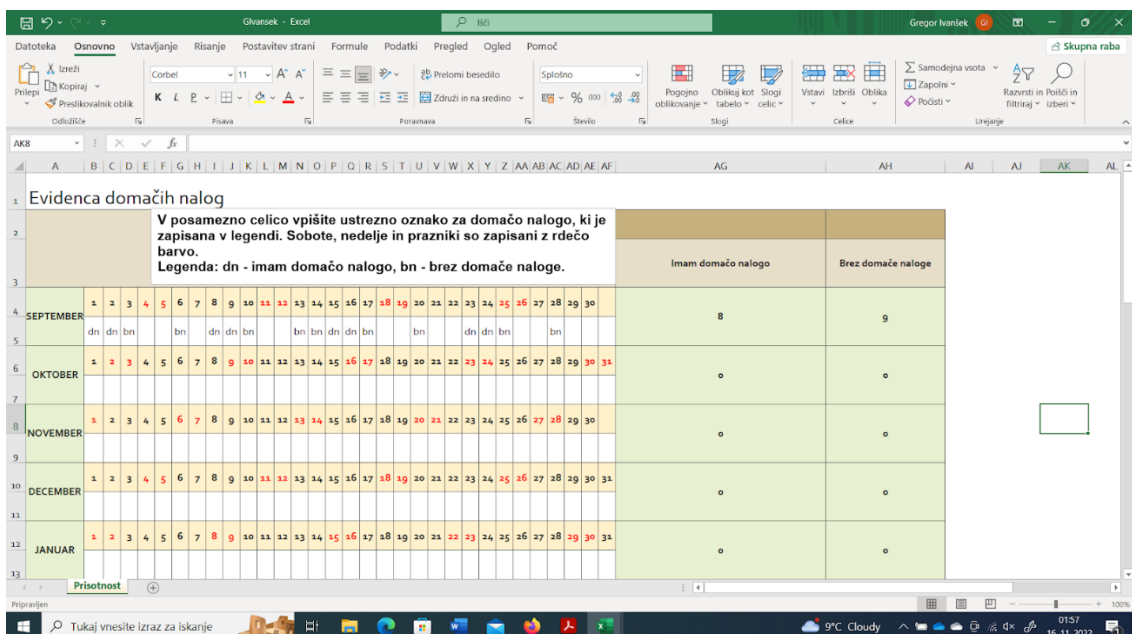
- samotestiranje je potekalo v prostorih vzgojno izobraževalnega zavoda s hitrimi antigenskimi testi;
- samotestiranje se je izvajalo trikrat tedensko praviloma ob ponedeljkih, sredah in petkih; če je bil učenec na dan testiranja odsoten, je moral testiranje opraviti naslednji dan, ko je prišel v šolo – test je učencem veljal 48 ur;
- učencem, ki so se cepili ali preboleli COVID-19, od okužbe pa ni minilo več kot 6 mesecev, se ni bilo potrebno testirati [3].

Kot vedo tudi tisti, ki so zaposleni v šolstvu, je bilo pravil in pogojev zelo veliko. Težave so nastale predvsem pri beleženju samotestiranja in preverjanju pogoja PCT pri pouku. Na razredni stopnji praviloma teh težav ni bilo, saj v razredu običajno poučuje le en učitelj, težava pri preverjanju vseh pogojev pa je nastala na predmetni stopnji. Na začetku smo uporabili tabelo s seznamom učencev, vendar je velikokrat prišlo do težav zaradi neažurnega izpolnjevanja, izgubljenih listov ipd. Iskali smo optimalno rešitev, ki bi vsakemu učitelju, ki dnevno poučuje v posameznem razredu, omogočala dostop in vpogled v izpolnjevanje PCT pogoja za posameznega učenca.

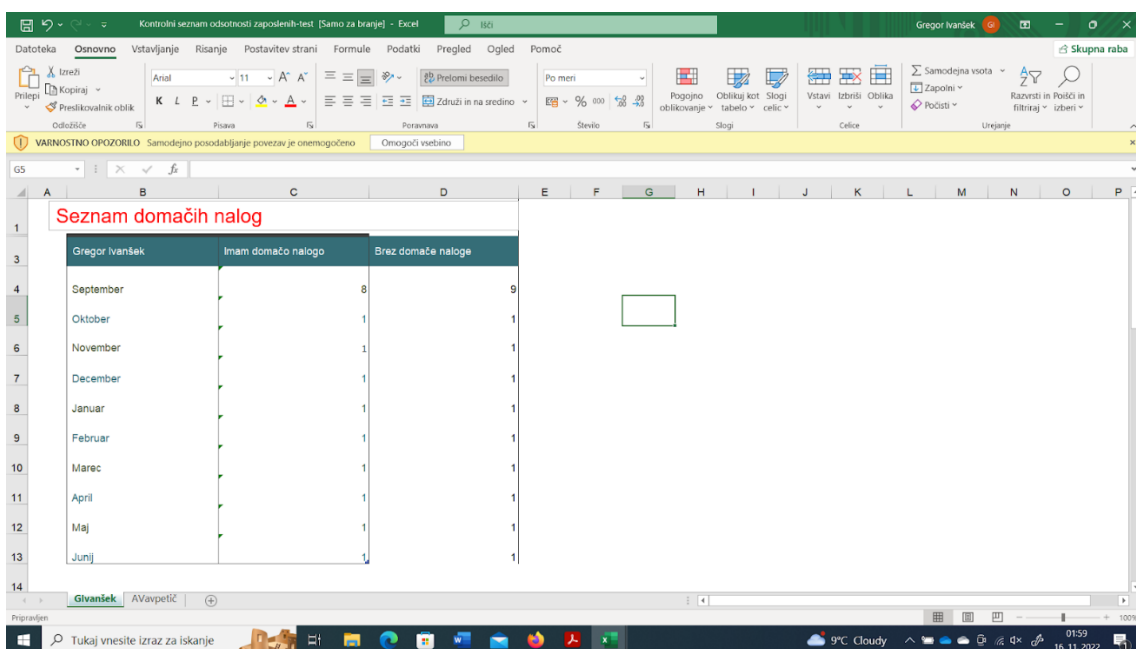
S pomočjo Excela sem pripravil datoteko s seznamom učencev, v kateri je učitelj lahko preveril, ali posamezni učenec izpolnjuje PCT pogoj. Posamezni vnosi samotestiranja učencev so se tedensko izbrisali. Za lažjo preglednost sem učence, ki so pogoj izpolnjevali, označil z zeleno barvo, tisti, ki pogoja niso izpolnjevali, pa so bili obarvani z rdečo barvo. Za lažji dostop do podatkov sem tabelo za posamezni razred naložil v aplikacijo SharePoint, kar je učiteljem omogočalo, da so lahko do datotek dostopali iz različnih naprav; morali so biti le povezani na svetovni splet. Preko datoteke so se rezultati samotestiranja prikazali tudi v zbirni datoteki, ki je ravnatelju omogočila pregled podatkov o številu testiranih učencev na posamezni dan in učencev, ki ne izpolnjujejo pogoja PCT. Ravnatelj je tako lahko hitreje pridobil podatke, ki jih je moral posredovati na NIJZ.

3. ZASNOVA TABELE ZA BELEŽENJE REZULTATOV SAMOTESTIRANJA IN IZPOLNJEVANJE POGOJEV PCT

Idejo za pripravo datoteke s tabelo za beleženje rezultatov samotestiranja in preverjanje pogoja PCT sem pridobil na podlagi tabele, v kateri so učenci v času pouka na daljavo beležili, kako pogosto v posameznem mesecu so naredili domačo nalogo (slika 1). Podatki so se iz datotek učencev nato prikazali v skupni, »posebni« datoteki, preko katere sem lahko natančno pregledal mesečno opravljanje nalog pri posameznem učencu (slika 2).



SLIKA 1: Mesečna evidenca domačih nalog.



SLIKA 2: Evidenca domačih nalog za učitelja.

Na podlagi zgoraj omenjenega primera sem pripravil Excelovo datoteko za posamezen razred, ki je vsebovala seznam učencev, vanjo pa so lahko učitelji vnesli rezultate testiranja ali pa pri pouku preverili pogoj PCT. Datoteko sem naložil v aplikacijo SharePoint. Za posamezen razred je bila dostopna iz katere koli učilnice in samodejno posodobljena.

Pri pripravi datoteke sem upošteval smernice protokola samotestiranja učencev, ki ga je šolam posredovalo Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport, pripravilo pa Ministrstvo za zdravje. Pri pripravi tabele sem upošteval naslednje pogoje:

- če se je učenec testiral, je učitelj v celico na dan testiranja vnesel črko d; celica, v katero je vnesel črko d, in sosednja celica pa sta se obarvali zeleno (slika 3);

Pozdravljeni. Za lažje vodenje evidence učencev smo naredili tabelo, v katero boste vnesli podatke o soglasju za samotestiranje in morebitnem izpolnjevanju PC pogoja. V posamezne celice vpišete samo črko **d** - da (učenec se je samotestiral) ali **n** - ne (učenec je v šoli, a se ni samotestiral), če učenca ni v šoli, polje pustite prazno. Če se vam cela vrstica obarva rdeče (pri soglasju ste vnesli n) ali zeleno (pri PC ste vpisali d), ostalih celic v vrstici ni potrebno izpolniti. **V PRIMERU, DA SE UČENCI TESTIRAJO VSAK DAN, NE VPISUJTE ČRK, AMPAK STOLPEC POBARVAJTE Z RUMENO (GUMB VEDRO).**

Ime in priimek učenca	Soglasje	Učenec ima PC	Ponedeljek, 24. 1. 2022	Torek, 25. 1. 2022	Sreda, 26. 1. 2022	Četrtek, 27. 1. 2022	Petek, 28. 1. 2022
Gregor Ivanšek	d						
Erik Avbelj	d						
Gašper Bizilj	d						
Jaka Burica	d						
Matevž Cerar	d						
Tine Cerar	d						
Lucija Grilj	d						
Lan Knez	d						
Benjamin Kokalj	d						
Jaša Mandeljc	d						
Samanta Murko							

SLIKA 3: Vnos testiranja za posameznega učenca.

- če se učenec ni testiral, je učitelj v celico vnesel črko n in celica je ostala bela; če je celica ostala bele barve, je vsak učitelj vedel, da se mora učenec testirati takoj ob prihodu v šolo;
- v primeru, da starši niso podali soglasja za samotestiranje, je razrednik v stolpec **Soglasje** vpisal črko n, pri učencu pa so se vse celice v tabeli obarvale rdeče (slika 4); učenec, ki ni izpolnjeval pogoja PCT, ni mogel biti prisoten pri pouku;

Ime in priimek učenca	Soglasje	Učenec ima PC	Ponedeljek, 24. 1. 2022	Torek, 25. 1. 2022	Sreda, 26. 1. 2022	Četrtek, 27. 1. 2022	Petek, 28. 1. 2022
Gregor Ivanšek	n						
Erik Avbelj	d						
Gašper Bizilj	d						
Jaka Burica	d						
Matevž Cerar	d						
Tine Cerar	d						
Lucija Grilj	d						
Lan Knez	d						
Benjamin Kokalj	d						
Jaša Mandeljc	d						
Samanta Murko							

SLIKA 4: Primer učenca, ki ne izpolnjuje pogoja PCT.

- v primeru, da je učenec prebolel COVID-19 ali bil cepljen, je učitelj v stolpec **Učenec ima PC** vpisal črko d, vrstica pri takem učencu pa se je obarvala zeleno;

- v primeru, da je bila v razredu več kot tretjina okuženih, so se morali učenci testirati vsak dan; v tem primeru je učitelj posamezno celico obarval z rumeno barvo;
- v spodnjem delu tabele je sistem prikazal tudi število učencev s soglasjem in število testiranih učencev na posamezen dan v tednu (slika 5).

The screenshot shows an Excel spreadsheet with the following data:

Ime in priimek učenca	Soglasje	Učenc ima PC	Ponedeljek, 24. 1. 2022	Torek, 25. 1. 2022	Sreda, 26. 1. 2022	Četrtek, 27. 1. 2022	Petek, 28. 1. 2022
učenci s soglasjem	18						
učenci brez soglasja	1						
število učencev s PCT	3						
št. Testiranih v ponedeljek	0						
št. Testiranih v torek	0						
št. Testiranih v sredo	0						
št. Testiranih v četrtek	0						
št. Testiranih v petek	0						

SLIKA 5: Statistika testiranja posameznega oddelka

4. KAKO NAREDIM TABELO ZA SAMOTESTIRANJE UČENCEV IN PREVERJANJE POGOJA PCT

V spodnjih korakih in na spodnjih slikah je prikazano, kako pripravimo omenjeno datoteko. Zaradi lažjega oblikovanja in možnosti, ki jih imamo na voljo, priporočam uporabo namizne različice Excela, ki jo nato naložimo na SharePoint.

a) Postopek priprave tabele

Kot sem že omenil, tabelo pripravimo s programom Excel. Uporabimo lahko katerokoli različico od 2010 do 2021, saj nam vse omogočajo uporabo pogojnega oblikovanja. V zgornji vrstici dodamo polje z besedilom in zapišemo navodilo za izpolnjevanje celic. Nato zapišemo naslovno vrstico tabele in pripravimo število vrstic, ki jih bomo uporabili pri pogojnem oblikovanju celic.

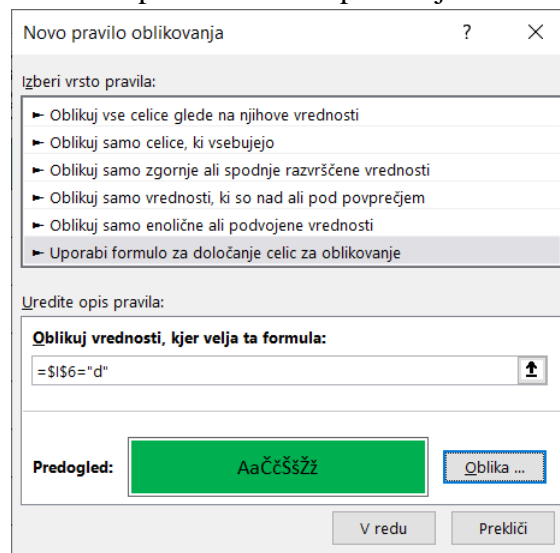
b) Uporaba pogojnega oblikovanja celic

S pogojnim oblikovanjem lahko na bolj pregleden način prikažemo posamezne vzorce, števila ali besede v tabeli podatkov. Če želimo uporabiti pogojno oblikovanje celic, moramo ustvariti pravila, s katerimi določimo, kakšna bo oblika celic ne glede na posamezno vrednost.

Pri tabeli sem uporabil 3 pravila, in sicer:

- v primeru vpisa črke d v stolpce (ponedeljek–petek) se celica, v katero smo vpisali črko, in sosednja celica, obarvata zeleno;
- v primeru vpisa črke d v stolpec Učenec ima PC se cela vrstica pri učencu obarva zeleno;
- v primeru vpisa črke n v stolpec Soglasje se cela vrstica obarva rdeče.

Pogojno oblikovanje dodamo tako, da v meniju osnovno izberemo možnost Pogojno oblikovanje, nato pa dodamo novo pravilo. Primer pravila je dodan tudi na sliki 6.



SLIKA 6: Dodajanje novega pravila.

Ko je bila datoteka pripravljena, sem naredil kopije za vse razrede naše šole. Kot sem v članku že prej omenil, sem nato datoteko naložil v SharePoint. SharePoint deluje tako, da lahko do datotek, ki jih naložimo, dostopajo vsi zaposleni, ki so jim dodeljene ustrezne pravice. Datoteke lahko urejajo vsi zaposleni, prav tako lahko datoteko ureja več ljudi hkrati, do nje pa lahko dostopajo z različnih naprav.

5. SKLEP

Primer uporabe IKT tehnologije in aplikacij, ki nam jih ponuja Office365 pri beleženju samotestiranja in preverjanja pogojev PCT, je le eden izmed načinov, ki jih lahko uporabimo v šoli. Menim, da je sistem dober, saj je enostaven za uporabo, tako da ga lahko uporabljajo vsi zaposleni ne glede na njihovo predznanje Excela. Sama priprava datotek in njihova umestitev v SharePoint ali OneDrive računalničarju na šoli ne bi smela delati preglavic. Uporabo in funkcionalnost bi lahko še izboljšali, tako da bi dodali še kakšno posebno pogojno oblikovanje ali pa uporabili navzkrižno sklicevanje. Spremembe so odvisne od pogojev, ki nam jih določi vlada. Upam, da podobnih tabel v šoli ne bo več potrebno uporabljati.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Nacionalni inštitut za javno zdravje [online]. Dosegljivo: <https://www.nijz.si/files/uploaded/2187-8170.pdf>. [Dostopano: 16.11.2022].
- [2] Koronavirus za splošno javnost [online]. Dosegljivo: <https://www.nijz.si/sl/koronavirus-za-splosno-javnost> [dostopano: 16.11.2022].
- [3] Protokol ob samotestiranju učencev [online]. Dosegljivo: <https://www.gov.si/assets/ministrstva/MZ/DOKUMENTI/Novice/Protokol-za-samotestiranje-ucencev.pdf> [dostopano: 16.11.2022].

SPREHOD SKOZI GOZD – VKLJUČEVANJE GIBANJA PRI STROKOVNO-TEORETIČNEM PREDMETU V SREDNJI ŠOLI

POVZETEK

Učitelj je človek, ki mlade ljudi uči spoznavati svet. Mladi ljudje so vedoželjni, radi sledijo različnim metodam učenja. Vemo, da obstaja veliko aplikacij s katerimi popestrimo izvajanje učnega procesa v šoli. Tudi dijaki Srednje lesarske šole v Ljubljani so navdušeni nad njimi. Kaj pa njihovo zdravje? Ali se dovolj ukvarjajo s športom? Ali se dovolj gibajo na svežem zraku, kot nam narekuje zdrav življenjski slog? V prispevku je uporabljen anketni vprašalnik s katerim je bilo ugotovljeno, da gibanju v naravi v prostemu času skoraj ne namenijo, ampak ga raje preživijo v zaprtih prostorih. Odločila sem se, da pouk pri strokovno-teoretičnem predmetu nadgradim s praktičnim delom na terenu. Z dijaki prvega letnika srednjega strokovnega izobraževanja smo se povzpeli v gozd sredi Ljubljane. Skozi gibanje in učenje smo združili dve funkciji gozda – rekreacijska in raziskovalna. Učili smo se prepoznati drevesno vrsto v zimskem času. V tem obdobju so prepoznavni znaki popki in skorja. Mi smo izbrali skorjo. Osredotočili smo se na dve čutili – vid in tip. Ugotovili smo, da se skorje drevesnih vrst razlikujejo po barvi in reliefu. Dijaki so bili razdeljeni v pet skupin. Na drevesa so v prsni višini pritrdili papir ter z ogljem risali po deblu. Vsaka skupina je morala najti pet različnih oblik drevesne skorje. Dobili so profil, ki je značilen za vsako drevesno vrsto. Rezultate smo najprej primerjali med seboj nato pa z informacijskimi tablami, ki so postavljene v gozdu. Učni proces smo nadaljevali s teoretičnim delom v šoli, kjer smo znanje nadgradili in postavili razstavo. Na ta način smo obravnavanje vsebinskega sklopa obrnili »na glavo«. Začeli smo s praktičnim delom in končali s teoretičnim delom. Anketa je pokazala, da so bili dijaki s potekom obravnavanja nove učne vsebine zadovoljni in da bi si želeli še več tovrstnih aktivnosti. Namen prispevka je tudi navdušiti mladostnike do hoje v naravi z očmi raziskovalca kot najcenejši in najdostopnejši način ohranjanja zdravja. Začne se z majhnimi koraki.

KLJUČNE BESEDE: gibanje v naravi, raziskovanje, drevesna vrsta, skorja, čutili – vid in tip.

A WALK THROUGH THE FOREST – INCORPORATING MOVEMENT IN A VOCATIONAL-THEORETICAL SUBJECT IN SECONDARY SCHOOL

SUMMARY

A teacher is a person who teaches young people to learn about the world. Young people are curious, they like to follow different methods of learning. We know that there are many applications that can be used to enrich the implementation of the learning process. Even the students of secondary school of wood engineering in Ljubljana are enthusiastic about them. What about their health? Do they do enough sports? Do they move enough in the fresh air, as a healthy lifestyle dictates? The article uses a survey questionnaire, with which it was established that they hardly devote their free time to movement in nature, but prefer to spend it indoors. I decided to supplement the lessons in the vocational-theoretical subject with practical work in the field. With the students of the first year of secondary education, we climbed into the forest in the middle of Ljubljana. Through movement and learning, we combined the two functions of the forest – recreational and research. We learned to recognize tree species in winter. Buds and bark are recognizable signs during this period. We chose the bark. In recognition, we focused on two senses – sight and type. We found that the bark differ from each other in terms of color and relief. The students were divided into five groups. They attached paper to the trees at chest height and drew on the trunk with charcoal. Each group had to find five different shapes of tree bark. They obtained a profile that is characteristic of each tree species. We first compared the results with each other and then with the information boards that are placed in the forest. We continued the learning process with theoretical work at school, where we upgraded our knowledge and

set up an exhibition. In this way, we turned the treatment of the content group »upside down«. We started with practical work and ended with theoretical work. The survey showed that the students were satisfied with the course of dealing with the new learning content and that they would like more such activities. The purpose of the contribution is also to inspire young people to walk in nature with eyes of a researcher as the cheapest and most accessible way of maintaining health. It starts with small steps.

KEYWORDS: movement in nature, research, tree species, bark, senses – sight and type

.

1. UVOD

Današnji dijaki so se rodili s pametno tehnologijo, ki so se jo naučili uporabljati sami. So digitalno pismeni. Pri iskanju odgovorov se raje obrnejo na spletne platforme kot, da bi informacije iskali v knjigah. Pouk poteka v skoraj zatemnjenih učilnicah v katerih pri posameznih predmetih gledajo različne projekcije. Dijaki več ur sedijo, poslušajo, rešujejo probleme, si delajo zapiske. Tak način pouka je fizično precej neaktiven in tudi aktivacija njihovih možganskih celic je proti koncu pouka vedno manjša. Pouk bi bilo možno pri obravnavanju nekaterih novih učnih vsebin preseliti v naravo. Jaz sem ga pri strokovno – teoretičnem predmetu. V projektu je sodelovalo 25 dijakov prvega letnika srednjega strokovnega izobraževanja ŠC Srednje lesarske šole Ljubljana.

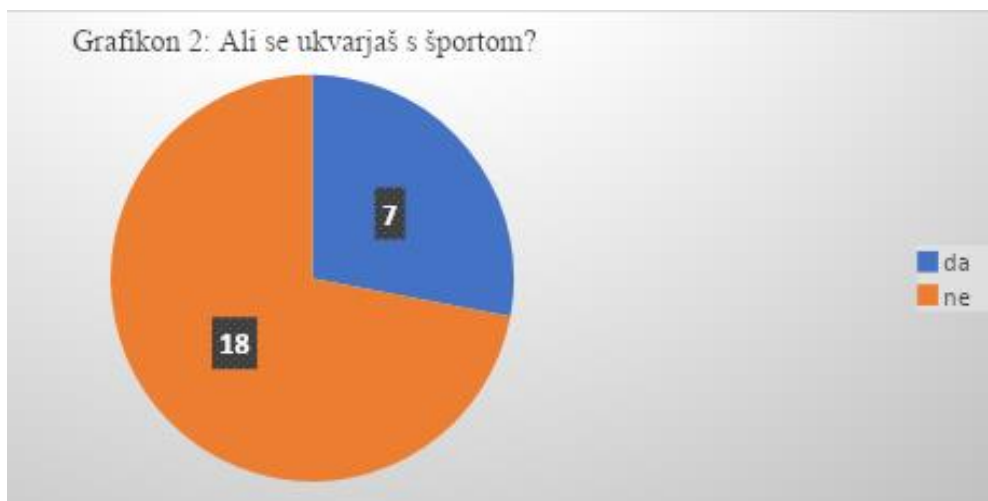
2. DIJAKI IN NJIHOVO GIBANJE

Skozi vrsto let poučevanja ugotavljam, da se v času pouka dijaki v šoli precej ne radi hodijo od učilnice do učilnice. Njihova želja je, biti v eni t. i. matični učilnici. Iz tega razloga sem jim zastavila vprašanja v obliki ankete.



Anketirance sem prosila, naj napišejo vsaj eno aktivnost s katero preživljajo prosti čas. Njihovi odgovori so naslednji: aktivni so na socialnih omrežjih, gledajo filme, berejo knjige, fotografirajo, rišejo, se vozijo z motorjem, se vozijo s kolesom, igrajo nogomet, tečejo, kuhajo, so v telovadnici – fitness, košarka, mali nogomet.

Grafikon 2: Ali se ukvarjaš s športom?



Grafikon 3: Koliko ur na dan si telesno aktiven na svežem zraku?



3. RAZGIBAJMO SE – POUK V GOZDU

Rezultati ankete me niso presenetili. Ker pa učitelj ni stroj za podajanje nove učne vsebine, ampak je človek s srcem in je človek, ki si upa, zato gre včasih iz standardnih okvirov podajanja nove učne vsebine. Odločila sem se, da obravnavanje nove učne vsebine preselim v gozd. S tem sem dijake spodbudila h gibanju, to je do hoje v naravi, ki je najcenejši in najdostopnejši način ohranjanja zdravja. Zakaj v gozd in ne v park ali pod drevored? Park ali drevored sta urejeni del mesta. Tu vlada določeno zaporedje, red, neka logika posaditve dreves. To bi nas pri izobraževalnem procesu omejevalo ali celo motilo. Gozd je na videz neurejen prostor, ki ga je ustvarila narava sama. Človek naj ne bi imel velikih posegov vanj. Tu iščemo možnost rekreacije, sprostitve, miru, raziskovanja, dihanja svežega zraka,... Vse to pa današnji človek zelo potrebuje. Mi smo v gozdu poiskali učilnico na prostem.

Učni proces smo začeli s praktičnim delom. Povzpeli smo se na Golovec v Ljubljani. Izhodišče terenskega dela, do katerega smo šli peš, je bilo oddaljeno 3 km od šole. Premagati smo morali dobrih 100 m višinske razlike. Za marsikaterega dijaka je bila hoja na hrib naporna, kajti skupina se je precej razpotegnila.

Ko smo prišli na izhodišče, so bili dijaki razdeljeni v pet skupin, v vsaki je bilo pet dijakov. Posamezna skupina je dobila pet listov, oglje in lepilo (selotejp). Vsaka skupina je morala

poiskati pet različnih oblik drevesne skorje. Na stebila dreves so pritrčili liste in z ogljem narisali profil drevesne skorje. Pri tem so razmišljali o zaznavanju dreves.



SLIKA 1: Pribor (Vir: lasten)



SLIKA 2: Kostanj (Vir: lasten)



SLIKA 3: Bor (Vir: lasten)



SLIKA 4: Hrast (Vir: lasten)

4. ZAZNAVANJE

Zunanji svet začne za nas obstajati takrat, ko ga zaznavamo. Predstavo o predmetih in prostoru pa dobimo prek svojih čutil. Zaznavanje je kompleksni psihični pojav, ki ga tvori večje število občutkov. Odvisno je od notranjih in zunanjih dejavnikov: dražljajev, čutil, prejšnjih izkušenj, pričakovanj, čustev in interesov. Med čutili s katerimi vidimo, tipamo, okušamo, vohamo in slišimo, smo bili pozorni na prvi dve, saj z vidom in tipom določujemo predmetom velikost, obliko, relief in barvo.

a) Vidno zaznavanje

Vidno ali vizualno zaznavamo predvsem velikost, obliko in barvo. Z vidnim zaznavanjem spoznamo estetske vrednosti. Ugotovili smo, da je drevesna skorja po obliki gladka, luskasta, trakasta, razbrazdana. Videli smo, da se razlikuje glede na čas nastanka. Na spodnjem delu debla je debela in bolj, ko usmerjamo pogled k vrhu drevesa, bolj je gladka. Barva lubja je prav tako različna od sive, rjave, rdeče, zelene in vmesnih odtenkov.

b) Tipno zaznavanje

Drevesne skorje smo se dotikali. Pri tem smo tipno ali haptično zaznavali velikost, obliko, teksturo. Zaznavali smo gladkost, hrapavost, grobost, ravnost, spolzkost, hladnost površine.

5. NADALJEVANJE DELA

Po časovnem poteku so skupine primerjale dobljene rezultate. Ugotovili smo, da se v vsaki skupini ponavljajo rezultati treh drevesnih vrst. Pri vsaki skupini se relief skorje dveh drevesnih vrst razlikujeta. Iz navedenega lahko zaključimo, da je celotna skupina 25-ih dijakov izdelala različne profile skorje 13-ih drevesnih vrst. Ali iz dobljenih rezultatov prepoznamo drevesno vrsto? Najverjetneje ne. V bližini našega terenskega dela stoji tabla na kateri je predstavljenih z besedo, sliko in izgledom 23 drevesnih vrst, ki rastejo na predelu Golovca.



SLIKA 5: Bukev (Vir: lasten)



SLIKA 6: Relief bukve (Vir: lasten)



SLIKA 7: Robinija (Vir: lasten)

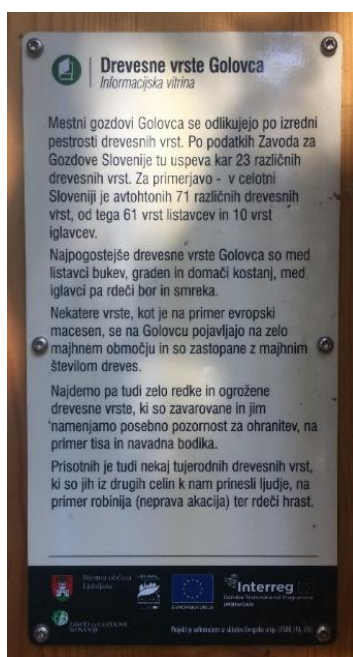


SLIKA 8: Relief robinije (Vir: lasten)

Pridobljene informacije smo primerjali s podatki in z vzorci, ki so na tablah, kamor nas je usmeril smerokaz naslovom gozdna pedagogika. Ugotovili smo, da so vsi dijaki našli drevesno vrsto bora, bukve, hrasta. Najpogostejše ostale drevesne vrste, ki so jih posamezne skupine našle oz. prepoznale so bile: robinija, javor, jesen, pravi kostanj, gaber, smreka.



SLIKA 9: Gozdna pedagogika (Vir: lasten)



SLIKA 10: Informacijska vitrina (Vir: lasten)



SLIKA 11: Prikaz drevesnih vrst na informacijskih (Vir: lasten)

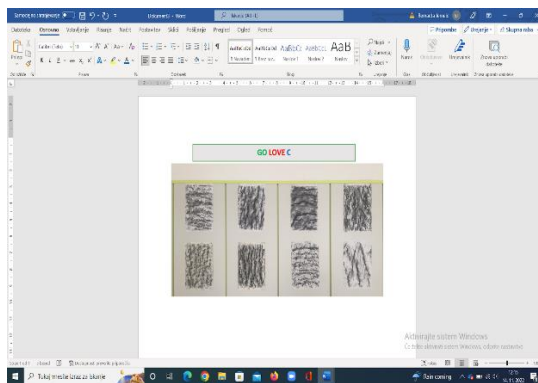
6. OD RAZISKOVANJA NA TERENU DO TEORIJE V RAZREDU

Ko smo se skozi gozd vračali v šolo, so dijaki samoiniciativno začeli tekmovati med seboj kdo bo prvi uganil drevesno vrsto glede na znake, ki smo jih spoznali. Pot nazaj smo prehodili veliko hitreje kot pot na Golovec. Dijaki so bili vedoželjni, zadovoljni, sproščeni, nasmejani, srečni. Hodili so z »odprtimi« oči. Njihov pogled na drevo v zimskem času je bil pogled raziskovalca. Znanje, ki so ga pridobili v naravi bodo skoraj zagotovo obdržali v glavah veliko dlje kot, če te izkušnje ne bi doživeli.

V šoli smo znanje nadgradili s teorijo. Terensko delo smo postavili na ogled ostalim dijakom. S tem smo sistematično poglobili znanje, ki so ga dobili na terenu. Obravnavanje nove učne vsebine sem obrnila »na glavo«. Začela sem s praktičnim delom in končala s teorijo.

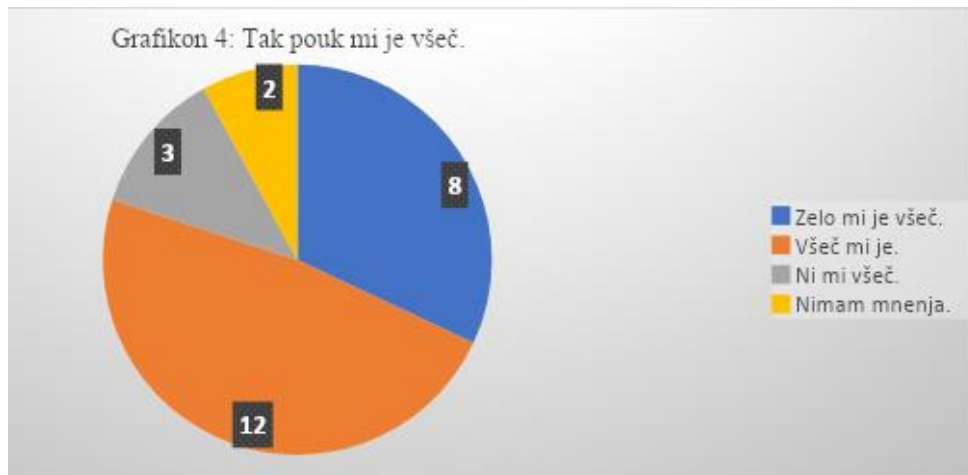


SLIKA 12: Teorija v razredu. (Vir: lasten)



SLIKA 13: Del razstave Golovec. (Vir: lasten)

Dijaki so bili z načinom dela zadovoljni, kar prikazuje spodnji grafikon.



Osmim dijakom je bil način dela zelo všeč, dvanajstim dijakom je bil pouk všeč, trem dijakom ni bilo všeč, dva dijaka pa nista izrazila mnenja. Iz teh rezultatov lahko predvidevam, da bi si želeli še več tovrstnega načina dela – sprehajanja skozi gozd, od prakse k teoriji.

7. SKLEP

Rezultati in analiza je pokazala, da so dijaki zadovoljni z načinom dela, najprej v gozd nato v učilnico. Ko so se razgibali, so postali zelo motivirani za delo. Dijake je potrebno navajati na zdrav način življenja, na zdrav odnos do narave, potrebno jih je naučiti opazovati naravo z očmi raziskovalca. Učitelj ima pri tem veliko vlogo. Biti mora inovativen, prilagodljiv in spreten, da lahko motivira dijake. Kadar dijaki v neki aktivnosti uživajo, se počutijo uspešni in bodo želeli novih spoznanj. Smeh, veselje, dobra volja ob vračanju v šolo so dober pokazatelj, da hoja v hrib ni bila zaman.

V naravi smo se naučili prepoznati drevesno vrsto po skorji. To je eden od prepoznavnih znakov, ki ga uporabljamo, ko drevesa pozimi nimajo listov. Ostali bi lahko v razredu in odšli v gozd virtualno preko različnih aplikacij. Dijaki bi bili zadovoljni. Vendar sem izbrala gibanje v naravi. Morali smo oditi v gozd in se povzpeti na hrib. Pri tem smo se razmigali ter nadihali. Odšli smo na Golovec, »šli smo po ljubezen, po zdravje«.

Z aktivnostjo sem želela osmisliti mladostnikom, da je gibanje v naravi pomembno za njihovo zdravje in da je to najcenejši in najdostopnejši način rekreacije. Začne se z majhnimi koraki.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Batič, F., Tome, S., et al., "Skrivnosti gozda", Prirodoslovni muzej Slovenije, Ljubljana 2007.
- [2] Vilman, V., "In silva salus – rešitev je v gozdu", Tehniški muzej Slovenije, Bistra pri Vrhniki 2013.
- [3] Brus, R., "Drevesne vrste na Slovenskem", 2. dopolnjena izdaja, samozaložba, Ljubljana 2012.
- [4] Stušek, P., "Biologija človeka", 1. izdaja, DZS, Ljubljana 2008.
- [5] <https://www.maderoterapija.si/2019/07/30/kako-lahko-vplivas-na-svoje-pocutje/>.

MIGAMO, OB UČENJU SE GIBAMO

POVZETEK

Gibanje (Vertnik, 2014) je osnova za zdravo življenje in razvoj. Zadostno gibanje moramo omogočiti otrokom že v otroštvu. Je tudi primarna otrokova potreba. Najuspešnejše obdobje za razvoj otrokovih motoričnih potencialov in učenje gibalnih vzorcev je med zgodnjim šolskim obdobjem. Novih gibalnih tehnik se otrok uči izjemno hitro, brez večjih naporov (Pišot in Zorc, 2004). Otrok z gibanjem pridobiva pozitivno samopodobo, izkušnje, vzdržljivost ipd. V šolskem prostoru pa se pogosto srečujemo z učenci, ki se neprestano premikajo – presedajo se na stolu, gugajo, vstajajo, hodijo po razredu, impulzivno reagirajo. Pri nemirnih otrocih je pogosto zaznati tudi učne težave ter motnje pozornosti in vedenja. Sama se srečujem z učenci, ki imajo diagnozo ADHD ali ADD. Iskala sem številne načine in v razredu sem izvajala pouk s pomočjo; kinestetične mize, elastičnim trakom, tekom za zdravje in gibalnimi aktivnostmi v avli šole. Naloge in aktivnosti smo izvajali skupaj z učenci na Zavodu za gluhe in naglušne Ljubljana. Učencev v izvedbi je bilo 15. Izvajali smo jih v času, ko učenci niso več zmogli aktivno sodelovati pri pedagoškem procesu, ko je bila motivacija in koncentracija zelo nizka. Vse aktivnosti so pozele veliko navdušenost. Bistvenega pomena pa je to, da se je izboljšala pozornost in koncentracija, lažje so sledili razlagi in delu v razredu. Prav to slednje sem poskusila doseči, da bi pedagoški proces stekel bolj motivirano in sproščeno. S temi ugotovitvami si na ravni našega Zavoda zaposleni (kolektiv) izmenjuje menja, ideje in pomoč pri izvedbi pedagoškega procesa. Prav tako aktivnosti primerne za uporabo v rednih šolah ali drugih zavodih.

KLJUČNE BESEDE: otroci s posebnimi potrebami, pouk, gibanje, učenje ob gibu, ADHD.

WE ARE MOVING WHILE WE ARE LEARNING

ABSTRACT

The movement (Vertnik, 2014) is the basis for healthy living and development. We need to allow children to move sufficiently in childhood. It's also the primary need of a child. The most successful period for developing a child's motor potential and learning movement patterns is during the early school period. New movement techniques are taught extremely quickly, without significant effort (Pišot and Zorc, 2004). A child with movement acquires a positive self-image, experience, endurance, etc. In the school room, we often meet students who move constantly – they sit in a chair, rock, get up, walk around the classroom, react impulsively. Learning difficulties and attention and behavioural disturbances are also common in restless children. I meet with students diagnosed with ADHD or ADD. I have looked for many ways and have been teaching with help in the classroom; kinesthetic tables, elastic bands, runs for health and movement activities in the school lobby. Tasks and activities were carried out together with students at the Institute for the Deaf and Hard of Hearing Ljubljana. The pupils in the outing were 15. They were carried out at a time when students were no longer able to actively participate in the pedagogical process, when motivation and concentration were very low. All activities have enjoyed great enthusiasm. What is essential, however, is that attention and concentration have improved, and they have more easily followed interpretation and work in the classroom. This is exactly what I have tried to achieve in order to make the pedagogical process more motivated and relaxed. With these findings, at the level of our Institute, the employee (collective) exchanges ideas and assistance in the implementation of the pedagogical process. Also, activities suitable for use in mainstream schools or other institutions.

KEYWORDS: children with special needs, lessons, movement, learning while moving, ADHD.

1. TEORETIČNA IZHODIŠČA: ZAKON O USMERJANJU OTROK S POSEBNIMI POTREBAMI (ZUOPP-1)

V poglavju Temeljne določbe, 2. člen, je zapisano, da so otroci s posebnimi potrebami (OsPP):

- otroci z motnjami v duševnem razvoju,
- slepi in slabovidni otroci oziroma otroci z okvaro vidne funkcije,
- gluhi in naglušni otroci,
- otroci z govorno-jezikovnimi motnjami,
- gibalno ovirani otroci,
- dolgotrajno bolni otroci,
- otroci s primanjkljaji na posameznih področjih učenja,
- otroci z avtističnimi motnjami ter
- otroci s čustvenimi in vedenjskimi motnjami.

Vsi ti potrebujejo prilagojeno izvajanje programom vzgoje in izobraževanja. 11. člen, 2. alineja, opredeljuje, da se lahko otrokom, ki so vključeni v prilagojene programe osnovnošolskega izobraževanja z enakovrednim izobrazbenim standardom, prilagodi predmetnik, organizacija, način preverjanja in ocenjevanja znanja, način eksternega preverjanja znanja, napredovanje in časovna razporeditev pouka.

2. ZNAČILNOSTI OTROK Z MOTNJO POZORNOSTI IN HIPERAKTIVNOSTI

Učenci z motnjo pozornosti in s hiperaktivnostjo (Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder – ADHD) so kot vrtavke z vgrajeno baterijo - ne morejo mirno sedeti, veliko govorijo, vse naredijo impulzivno (hitro, ni pomemben estetski videz izdelka), so vihravi, raztreseni, glasni, prekoračijo meje, ko se razigrajo ipd. Imajo šibko samokontrolo, zato naredijo veliko napak. Starši in strokovni delavci šol te učence discipliniramo z različnimi oblikami kaznovanja, s čimer pa jim jemljemo odgovornost za njihova ravnanja in tako otrokom ni potrebno razmišljati o tem, kaj so naredili narobe, in kako bi svoje napake popravili. Pogosto pa kazni niso neka naravna posledica dejanja, zaradi katerega je bil otrok deležen določene kazni (Matejek v Žunko Vogrinc, 2011)

Učenci lahko imajo težave na področju pozornosti ter so nemirni in impulzivni le v določenih situacijah, a jih to ne omejuje do te mere, da bi pri pouku potrebovali posebne prilagoditve ali dodatno strokovno pomoč. Pomaga že nekoliko več spodbude oz. usmerjanja pri šolskem delu, več podpore in vodenja pri domačem učnem delu ter pri vsakodnevnih rutinskih opravilih. Ob pomoči učiteljev in staršev lahko ti učenci skozi svoj razvoj razvijejo strategije pomoči pri organizaciji svojih aktivnosti v življenju (Žunko Vogrinc, 2011).

Pri pouku se težave otroka z motnjo pozornosti in s hiperaktivnostjo kažejo kot:

a) pomanjkljiva pozornost

- Težko se osredotoči na detajle, zaradi nepazljivosti so pogoste napake pri šolskem delu in drugih aktivnostih.
- Ima težave pri vztrajanju, zadrževanju pozornosti pri nalogah in igri.
- Težko sledi navodilom in ne zmore dokončati šolskih nalog, drobnih opravil ali zadolžitev na delovnem mestu.
- 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 nebitveni zunanji dražljaji.
- Je pozabljiv pri dnevnih aktivnostih.

b) hiperaktivnost-impulzivnost

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).

3. IZOBRAŽEVANJE OTROK Z MOTNJO POZORNOSTI IN HIPERAKTIVNOSTI

Pomembno je, da učitelj natančno opredeli situacije, v katerih ima učenec težave oz. katere situacije so za učenca in/ali za učitelja obremenjujoče:

- tiho delo v razredu;
- delo v malih skupinah;
- delo v razredu splošno;
- pri frontalnem pouku;
- med odmori;
- začetek dela po odmoru;
- igra z vrstniki;
- nove aktivnosti, dejavnosti, nenačrtovane spremembe;
- dejavnosti, ki otroku predstavljajo večjo psihično obremenitev;

- izlet;
- praktično delo;
- informativni pogovori;
- odnosi/konflikti z učitelji;
- odnosi/konflikti z ostalimi otroki;
- situacije, ko je večji časovni pritisk na otroka;
- individualno delo;
- razumevanje in izpolnjevanje navodil;
- pristočasne dejavnosti, dejavnosti, ki jih otrok sam izbere.

4. KAJ VSE LAHKO STRUKTURIRAMO

1. Delovni material: prilagojeni delovni listi, razrezani delovni list na posamezne sklope nalog ali posamezne naloge, prekrivanje nalog, uporaba barv – različne barve za navodila, različna velikost in oblika pisave, barvna podlaga lista, slikovne podpore ipd.

2. Prostor: čim manj motečih slik, barv, zvokov, odstraniti vse, kar preveč pritegne pozornost; sedi naj stran od okna in vrat, v bližini učitelja, da je zagotovljen konstantni očesni kontakt, možnost učitelja, da ga na neprimerne oblike vedenja ali ko odtava v svoj svet, opozori s pogledom, dotikom roke ipd.; učenec naj ima dovolj prostora, da odloži svoje potrebščine (mogoče dodatna miza, kjer pred prvo šolsko uro po urniku naloži šolske potrebščine, da jih kasneje ne išče v torbi ali pod mizo; če je učenec zelo moteč, naj v njegovi neposredni bližini ne sedi noben sošolec.

3. Navodila: direktna, enoznačna, po korakih, preverjati razumevanje sprejetih navodil.

4. Podpora pri razvijanju usmerjene pozornosti pri otroku in razne dodatne prilagoditve pri organizaciji učnega dela: Osnova je natančna struktura delovnega dne.

- Urnik se nastavi skupaj z učenci, da vedo, kako bodo sledile aktivnosti v času pouka (pri manjših otrocih naj bo slikovni urnik), kakšna so naša pričakovanja do njih (ali do posameznega učenca) tudi glede sodelovanja pri pouku, vedenja pri pouku.
- Načrtovanje reševanja nalog, problemov: oporni kartončki z navodili (npr. nalogo preberem, podčrtam podatke, prepoznam vprašanje v nalogi, izračunam/rešim, še enkrat preberem vprašanje in zapišem odgovor ipd.).
- Takojšnja povratna informacija o uspešnosti opravljanja naloge v primeru.
- Med šolsko uro vedno vključiti tudi kakšno krajšo sprostitveno dejavnost (po možnosti gibalno in vnašanje elementov humorja).
- Kartončki s simboli, ki nam jih učenec pokaže, ko npr. več ne zmore slediti in potrebuje kratek sprehod ali odmor, želi sporočiti, da je nalogo že zaključil, da je ne zna rešiti sam, da potrebuje pomoč ipd.

5. Pravila: Razredna pravila so nujno potrebna. Nastavimo jih skupaj z učenci.

5. NAMEN, PROBLEM IN CILJ TEME

Kot že zgoraj naštet, otroci z motnjo pozornosti in hiperaktivnosti potrebujejo kar nekaj pomoči, usmeritev, vizualnih materialov, da lahko pri pouku lažje sodelujejo.

Dandanes se soočamo z vse manj gibalno nadarjenimi učenci. Na trgu je ogromno tehnične podpore, ki tako otroke, kot odrasle, skoraj da ne prisili, v preprosto uporabo le-teh. Vse manj pa je gibanja, športa in dobre telesne pripravljenosti.

Vse bolj se je kazal problem v tem, da so bili učenci nemiri in so težko sledili pouku- Glavni namen je bil, da sem poiskala načine umiritve, ki so učinkoviti in zabavni. Kar je bil tudi moj cilj.

a) Predstavitev teme

Da sem lahko v sam pouk uvedla kinestetično mizo, elastični trak, odmor za zdravje smo morali naš vsakdanji učni proces najprej spraviti v strukturirano poučevanje.

Strukturirano poučevanje, kot način organizacije učnega prostora in procesa poučevanja, ki vključuje tudi urnik, je strategija, ki upošteva uzakonjeno individualizacijo in posebne potrebe nekaterih otrok. Kot strukturiran sistem omogoča učitelju bolj pregledno načrtovanje, izvajanje in evalvacijo.

Elementi, ki jih je potrebno strukturirati, so:

- prostor,
- urnik,
- delovni sistem,
- rutina in
- vizualne opore.

b) Kinestetična miza

Postopoma sem v dnevni učni proces pričela uvajati kinestetično mizo. Mizo so učenci uporabljali pri pouku. Zraven nje so stali. S tem so izboljšali svojo držo. Eno nogo so imeli na tleh, drugo pa so naslonili na prečko in jo zibali sem in tja. S tem so bili bolj usmerjeni v samo delo, izboljšala se je pozornost in koncentracija za delo.

c) Elastični trakovi

Pri otrocih, ki so se neprestano presedali na stolu, migali z nogami, brcali v noge mize, smo namestili elastične trakove na spodnji del nog mize, da so lahko svoje noge naslonili na trak. Ko so bili nemirni, so z nogami zibali trak in tako usmerili energijo.

č) Tek za zdravje

Vsak dan smo z učenci, ko so postali nemirni in je njihova motivacija za delo padla, tekli v garderobo, se hitro preobuli, preoblekli in tekli na igrišče. Tam smo neprekinjeno tekli 3-5 minut. Učenci so bili po prihodu v učilnico bolj pripravljeni za delo, imeli so več energije, lažje so sledili pouku.

d) Gibalne aktivnosti v avli

Skupaj z učenci smo tla avle opremili z različnimi gibalnimi igrami:

- polž: gibanje po spirali, vizualne opore za gibanje s posnemanjem gibanja živali,
- mreža: iz vrvi smo izdelali mrežo, skozi katero so se morali učenci gibati brez, da bi se vrvi dotaknili,
- ristanc: skakanje sonožno, po eni nogi, utrjevanje števil do 10,
- stopala: sonožno skakanje z obratom, sledenje usmeritvi stopal.

6. SKLEP

Aktivnosti so učenci sprejeli z največjim veseljem. Ena od glavnih ugotovitev je bila ta, da so bili veliko bolj motivirani ter so učni proces vzeli kot igro.

S tem pa smo dosegli glavni namen in cilj izvedbe. Bistvenega pomena je tudi to, da se je izboljšala pozornost in koncentracija, lažje so sledili razlagi in delu v razredu. Prav to slednje sem poskusila doseči, da bi pedagoški proces stekel bolj motivirano in sproščeno.

S temi ugotovitvami si na ravni našega Zavoda zaposleni (kolektiv) izmenjujemo menja, ideje in pomoč pri izvedbi pedagoškega procesa. Prav tako aktivnosti primerne za uporabo v rednih šolah ali drugih zavodih.

Aktivnosti lahko uporablja kdorkoli od strokovnih delavcev. Prilagodi si jo za svojo skupino/razred. S tem lahko izboljša učenčevo delo in znanje. Pridobi na kvaliteti samega izobraževalnega procesa in nevede pripomore k izboljšanju motivacije, samozavesti in učenčevega počutja pri pouku.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Vetrnik, A. (2014). Pomen športnih dejavnosti za gibalni razvoj otroka. Diplomsko delo. Univerza v Mariboru: Oddelek za predšolsko vzgojo.
- [2] Karpljuk, D. Meško, M. Videmšek, M. Mlinar, S. (2009). Stres, gibalna dejavnost, zdravstveno stanje in življenjski slog zaposlenih v Hitovi igralnici Park.
- [3] Pišot, R. Zorc, J. (2005). Raziskave celostnega razvoja otrok kot osnova didaktike gibalne/športne vzgoje.
- [4] Bricelj-Kobe, M. (2003). Nemirni otroci.
- [5] Žunko Vogrinc, S (2011). Otroci z učnimi težavami zaradi motnje pozornosti in hiperaktivnosti. V Vovk Ornik (ur.) Delo z otroki s posebnimi potrebami, učnimi težavami in posebej nadarjenimi učenci. Maribor: Založba Forum Media d.o.o.
- [6] Žunko Vogrinc, S. (2011). Otroci s težavami na področju pozornosti s hiperaktivnostjo. Maribor: Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše Maribor.
- [7] Matejek Z. (2011). Restitucija – ustvarjalen proces, s katerim si otrok pridobiva spretnosti reševanja problemov. V Žunko Vogrinc, S. (2011). Otroci s težavami na področju pozornosti s hiperaktivnostjo. Maribor: Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše Maribor.

S ČUJEČNOSTJO DO BOLJŠEGA POČUTJA V RAZREDU

POVZETEK

Pomanjkanje časa, hitenje, sočasno opravljanje različnih stvari ter številni dražljaji iz okolice zmanjšujejo našo sposobnost zavedanja, pozornosti. Potiskajo nas v stresne situacije in negativno vplivajo na duševno zdravje posameznika. Slabša koncentracija, pomanjkanje pozornosti, utrujenost, raztresenost, nemirnost otrok so vse pogostejše težave, s katerimi se soočamo. Verjetno vsak, ki dela z otroki v razredu, vsaj enkrat dnevno pomisli na velik gumb za premor. Gumb, ki nam omogoči, da se ustavimo, zadihamo in vsaj malo sprostim. Sama sem ta »gumb« našla v čuječnosti, ki jo postopoma uvajam pri projektnem delu z učenci prvega vzgojno-izobraževalnega obdobja. Z vajami čuječnosti, ki jih predstavljam v prispevku, se učenci učijo izklopiti avtopilota in usmeriti pozornost na to kar počnejo. Razvijajo potrpežljivost, zaupanje in sprejemanje samega sebe ter drugih. S kratkimi dihalnimi vajami se skupaj učimo umirjanja in sproščanja. Učitelji smo, ob izvajanju omenjenih aktivnosti, opazili izboljšanje pozornosti, umirjenosti in sproščenosti otrok, kar omogoča uspešnejše, povezovalno delo v razredu. Opazne so pozitivne spremembe pri izražanju čustev učencev, še posebej tistih, ki so običajno zadržani, boječi. Omenjeni rezultati so nas spodbudili k nadaljnjem vključevanju čuječnosti od 1. do 9. razreda, s trajno usmerjenim ciljem v zmanjšanju impulzivnosti, nemirnosti učencev, izboljšanju koncentracije ter boljšemu počutju v razredu.

KLJUČNE BESEDE: čuječnost, vaje čuječnosti, umirjanje, sproščanje, duševno zdravje.

WITH MINDFULNESS TO BETTER WELL-BEING IN THE CLASSROOM

ABSTRACT

Lack of time, rushing, doing different things at the same time and many stimuli from the environment reduce our ability to be aware and pay attention. Those things push us into stressful situations and have a negative impact on the individual's mental health. Minor concentration, lack of attention, tiredness, distraction, and restlessness in children are increasingly common problems. Everyone who works with children in the classroom thinks about the big pause button at least once a day. A button that allows us to stop, take a breath, and at least relax a little. I found this "button" in mindfulness, which I gradually introduced in my project work with students in grades 1 through 3. With the mindfulness exercises, I present in the article, students learn to turn off the autopilot and focus on what they are doing. They develop patience, trust, and acceptance of themselves and others. With short breathing exercises, we learn to calm down and relax together. As teachers, when carrying out the mentioned activities, we noticed an improvement in the children's attention, calmness, and relaxation, which enables more successful, cohesive work in the classroom. There are noticeable positive changes in the expression of students' emotions, especially those who are usually reserved and fearful. The mentioned results encouraged us to further integrate mindfulness from 1st to 9th grade, with the permanent goal of reducing students' impulsivity and restlessness, improving concentration, and better well-being in the classroom.

KEYWORDS: mindfulness, mindfulness exercises, calmness, relaxation, mental health.

1. UVOD

Čuječnost je prirojena človeška sposobnost, ki je našim prednikom omogočala preživetje in razvoj. Njeno bistvo izhaja iz pozornosti in zavedanja, ki izhaja iz namernega usmerjanja pozornosti na sedanji trenutek. Predstavlja pripravljenost razumeti stvari, ki se dogajajo znotraj in okrog nas. Pozorni smo na telo, misli in okolico. Znamo poslušati? Kako pogosto smo pozorni na okolje okrog nas? Zaznamo spremembe v sebi in okolici? Znamo umiriti svoja čustva, misli? Veliko zahtevnih vprašanj, ki so v današnjem hitrem načinu življenja povsem na mestu.

Majhni otroci so že po naravi čuječi. Zanima jih vonj, okus cvetlic, deževnikov. Uživajo v bosem čofotanju po lužah ter igri valov, ki rišejo v mivko nenavadne oblike. Hitreje kot odrasli zaznajo toplino sončnih žarkov, ki jih božajo po obrazu. Opazijo kamenčke nenavadnih oblik ob poti. Živijo za sedanji trenutek, ne da bi stvari sodili ali jih namerno spregledali. Odprti so za nova spoznanja, doživetja in se ne obremenjujejo toliko s preteklostjo in prihodnostjo. Eline Snel v knjigi *Sedeti pri miru kot žaba* (2019) opozarja na najpomembnejšo stvar, ki jo odrasli lahko storimo za otroke. To je, da njihove naravne lastnosti odprtosti in prisotnosti ne ubijemo, ampak jo okrepimo in zagotovimo njen nadaljnji razvoj.

2. VLOGA ČUJEČNOSTI

Prisotnost v sedanjem trenutku zahteva osredotočenost in zbranost. Njun razvoj krepimo s preprostimi vajami, ki jih redno vključujemo v naš vsakdan. Urjenje čuječnosti ni le dodatna možnost, kako izboljšati učno okolje ali kako spodbujati sproščanje, ampak je bistvenega pomena za razvoj optimalnega učenja, čustvenega ravnovesja in za zaščito otrokovega uma pred negativnimi učinki prevelikega stresa (Snel, 2019).

Pri odraslih so treningi čuječnosti pokazali pozitiven vpliv na pomembna področja možganov, ki so povezana z izvršilnimi funkcijami, Te vključujejo impulzivni nadzor, sprejemanje odločitev, zavzemanje določenih stališč, učenje, spomin, uravnavanje čustev in smisel za povezovanje z lastnim telesom. Zaradi intenzivnega in neprekinjenega stresa, začnejo možganske funkcije hitro nazadovati, kar lahko oslabi učenje, sprejemanje pametnih odločitev in razvoj čustvene inteligence. Čuječnost krepi te zmožnosti, kar dokazujejo tudi naraščajoči dokazi, ki so celo bolj v prid otrokom, saj so njihov živčni sistem in možgani še v fazi razvoja in s tem toliko bolj dovzetni za negativne učinke stresa (Snel, 2019).

Ko smo čuječi, izkusimo življenje natanko takrat, ko se dogaja. 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).

Študije medicine in nevroznanosti dokazujejo, da je čuječnost osnovna spretnost, ki ima lahko velik vpliv na fizično in mentalno zdravje (Snel, 2019). Raziskave navajajo naslednje pozitivne vplive:

- ustrežnejše uravnavanje čustev,
- več socialnih spretnosti,
- večja sposobnost za usmerjanje pozornosti,

- boljši delovni spomin, sposobnost načrtovanja in organizacije,
- večja samozavest,
- občutek umirjenosti, sproščenosti in sprejemanja sebe,
- kakovostnejši spanec,
- manjši strah pred opravljanjem izpitov,
- zmanjšana motnja pozornosti, hiperaktivnosti in impulzivnosti,
- manj pogosti negativni afekt oziroma neprijetna čustvena stanja,
- zmanjšana tesnoba, zmanjšana depresivnost,
- manj vedenjskih težav in težav z obvladovanjem jeze (Burdick, 2019).

Vadba čuječnosti zmanjša čustveno reaktivnost in izboljšuje sposobnost možganov, da se samouravnajo. Ponavljajoče se umirjanje misli in namerno usmerjanje pozornosti spodbujata uravnoteženo delovanje nevronske poti. Z rednim izvajanjem vaj čuječnosti lahko zmanjšamo čustvene pretese, ki se pogosto pojavljajo na nezavedni ravni (Burdick, 2019). Vaje pomagajo tudi pri dobrih vzorcih obnašanja, kot so prijaznost, empatija ter sočutje, in pri prenašanju naučenega na situacije v resničnem življenju, tako doma kot v šoli (Snel, 2019).

Vaje čuječnosti so primerne tudi za otroke, ki jim je postavljena diagnoza ADHD, disleksija ali motnja avtističnega spektra. Vaje teh motenj seveda ne morejo pozdraviti, vendar lahko otroku koristijo. Čuječnost ni oblika terapije, čeprav ima lahko terapevtske učinke. Otrokom nudi različne pristope, kako se spopasti z velikimi težavami, kot so čustvene nevihte ali potreba, da se odzovejo na vsak vzgib ali misel (Snel, 2019).

3. VKLJUČEVANJE ČUJEČNOSTI V PROJEKTNO DELO Z UČENCI

Želja po vključevanju čuječnosti v delo z otroki se mi je porodila pred štirimi leti. Vzrok je bila predvsem nuja, da otroke v razredu lahko umirim in sprostim na nevsiljiv, zabaven ter igriv način. Prva znanja o vplivu čuječnosti na naše zdravje sem pridobila preko literature, na seminarjih in konferencah z zdravstveno tematiko. Predstavljeno mi je spodbudilo zanimanje za iskanje dodatnih informacij, kar me je popeljalo do strokovnega seminarja v tujini. S seminarjem, organiziranim v sklopu mednarodnega projekta Erasmus+, sem pridobila osnovne metode in oblike vključevanja čuječnosti pri delu z učenci. Omenjeni seminar me je spodbudil k dodatnemu širjenju znanja na tem področju ter nadgradnji pridobljenih metod in oblik dela. Po dogovoru s sodelavkami ter vodstvom šole, sem vaje čuječnosti začela vključevati v projektno delo z učenci 1. VIO. Pri odločanju, katere vaje izbrati, sem upoštevala starostno in razvojno stopnjo otrok ter raven kognitivnega razvoja. Pri izbiri vaj so mi bile v veliko pomoč razredničarke učencev, ki svojo skupino dobro poznajo. Skupaj smo ocenile, koliko časa so lahko zbrani oz. lahko sedijo pri miru ter katere vaje bi pri posamezni skupini najbolje delovale. Upoštevala sem karakteristiko razreda, saj se skupine otrok med seboj lahko precej razlikujejo glede umirjenosti, pozornosti in zbranosti. Izbrane dejavnosti so bile konkretne in jasne, navodila slikovita. Vaje sem vpeljevala preko igre, saj se učenci od 1. do 3. razreda zelo radi igrajo in so vedno navdušeni nad novimi, igrivimi in zabavnimi oblikami dela. Dodatno sem jih spodbujala k uporabi domišljije in kreativnosti, kar niti ni bilo težko, saj so se nove ideje porajale kar same od sebe ob izvajanju vaj. Izhajala sem iz osnove, da otroci razumejo vaje, se

ob njih zabavajo in tudi zavedajo, kaj jim posamezna vaja doprinese. Sprostitev, lažje izražanje čustev, umirjanje, povezovanje, sodelovanje, pozornost, boljše počutje v razredu.

Pri svojem delu namenoma nisem izbirala daljših vaj, saj le-te za omenjeno starost otrok ne bi bile učinkovite. Ob izvajanju vaj čuječnosti sem opazovala odzive otrok nanje, pridobivala povratne informacije o njihovi izkušnji ter vaje prilagajala njihovim zmožnostim. V nadaljevanju sledi opis krajših vaj, iger in dejavnosti, ki so se izkazale za uspešne in jih učenci radi izvajajo.

a) Vremenska napoved

Vaja je v veliko pomoč pri notranjem zaznavanju čustev ter izražanju le-teh. Otroci jo imajo zelo radi, saj jim omogoča umirjanje, sprostitve ter pogovor o njihovem počutju.

Otroke povabimo v krog ter prosimo, da udobno sedejo na tla. Povemo jim, da se bomo igrali igrico Vremensko napoved. Povprašamo jih o vrstah vremena. Kakšno vreme poznamo? Sončno, deževno, oblačno, megleno. Poznamo nevihte, strele, orkane, tornade. Omenjene primere vremenske napovedi povežemo z našimi čustvi. Ko smo veseli, imamo v sebi sončno vreme. Ko smo žalostni, dežuje. Kaj pa, če nas nekdo razjezi? Takrat švigajo strele. Z omenjeno primerjavo naštevamo različna čustva. Otroke povabimo, da se umirijo, zaprejo oči in v popolni tišini prisluhnejo svoji vremenski napovedi. Kako dolgo otroci »poslušajo« svojo vremensko napoved, je odvisno od starosti otrok in pogostosti izvajanja vaje. Sprva bo dovolj pol minute, kasneje lahko čas podaljšamo na minuto. Spodbudimo jih, da uporabijo domišljijo in si predstavljajo sliko svoje vremenske napovedi. V kakšnih barvah je slika? Kaj je prisotno na sliki. Nato odpremo oči.

Mnogi otroci kar sami od sebe začnejo pripovedovati, kakšno vreme čutijo v sebi. Večinoma se najhitreje oglasi tisti s sončnim vremenom. Pri izvajanju te vaje sem še posebej pozorna na otroke, ki so pri poročanju vremenske napovedi tihi. Ti si sprva morda ne upajo povedati, da imajo drugačno vrsto vremena. Nekateri svoja čustva težko izražajo in o njih niso navajeni govoriti. Sama sem to oviro rešila z risbicami. Otroke sem po opravljeni vaji prosila, da so mi na list papirja narisali svojo vremensko napoved. Rezultati so bili presenetljivi. Poleg veselih sončkov z barvitimi mavricami, so se našli tornadi, orkani, močno deževje s strelami. Otroci so ob svojih risbica lažje izrazili svoje občutke. Tako sem od otrok, ki so sprva zadržani in tihi, preko risbice in sproščenega pogovora izvedela o njihovih razlogih za deževno vreme. Nekomu je poginil hrček, nekdo je bil žalosten in tudi malo jezen, ker je njegova mama pospravila nekaj njegovih igrač in jih podarila drugemu fantku. Deček, ki je običajno nemiren, mi je sam od sebe priznal, da ima v sebi tako močen tornado, vendar ne zna pojasniti, zakaj je tako. Njegova risbica je predstavljala resnično grozovit orkan, tornado s strašnimi strelami.

Pogovor otrokom omogoča seznanjanje in sprejemanje neprijetnih čustev. Naučijo se, da je povsem naravno, da imajo tudi neprijetne občutke. Ob tem jim lahko pomagamo z objemom, deljenjem naših izkušenj ob podobnih situacijah. Pomembno je, da jim pokažemo, da jih imamo radi kljub slabim vremenskim razmeram.



SLIKA 1: Občutki nemira preko risbe.



SLIKA 2: Občutki žalosti, jeze preko risbe.

b) Napihnimo balon

Usmerjanje pozornosti na dihanje je osnovni cilj čuječnosti. Obstaja kar nekaj vaj, ki omogočajo otrokom učenje namernega vdihavanja in izdihavanja skozi nos in usta. Otroke lahko pri igri v naravi spodbudimo k učenju zavednega dihanja ob vohanju cvetic, napihovanju balonov. Pri naših učencih se je uveljavila vaja napihovanja balončka v trebuhu. Vaja omogoča umirjanje in sproščanje otrok. Poleg tega se otroci naučijo trebušnega dihanja, ki je globlje in oskrbi telo z več kisika.

Otroci lahko to vajo izvajajo sede ali leže na hrbtu. Eno dlan položijo na del trebuha nad popkom, drugo dlan na zgornji del prsnega koša. Trebuh mora biti sproščen. Počasi vdihnejo skozi nos in napolnijo pljuča z zrakom. Otroke opomnimo, da z dlanjo na prsnem košu ob vdihu spremljajo dvigovanje prsnega koša. Pri vdihu se razširi tudi trebuh. Predstavljamo si, da imamo v trebuhu balon, ki ga napihujemo. Z dlanjo na trebuhu spremljamo napihovanje »balončka«. Zrak izdihnemo počasi. Ob izdihu spremljamo praznjenje balončka. Čutimo, kako se trebuh in prsni koš premikata.

c) Kje je ropotuljica

Vaja omogoča zavestno poslušanje. Ob tem se umirimo ter sočasno vadimo zbranost, pozornost. Otroci morajo prisluhniti zvokom, ki nastanejo ob podajanju predmeta.

Otroke povabimo v krog. Udobno sedejo na tla. Zapremo oči. Enemu od otrok podamo ropotuljico, ki jo mora podati dalje svojemu sosedu. Ta poda ropotuljico naprej, dokler ropotuljica ne naredi celotnega kroga. Ob izvajanju vaje, otroke opozorimo na poslušanje zvokov, ki jih oddaja predmet, ki si ga podajamo. Kje se nahaja? Je blizu ali daleč? Otroci poslušajo, kje je predmet in kdaj jim ga bo sosed podal.

Sprva sem uporabila predmet, ki oddaja glasnejše zvoke (npr. tamburin). Ko so se otroci navadili na zbrano poslušanje, sem uporabila ropotuljico s tišjim zvokom. Otroci so vajo nadgradili tako, da so poskušali podajati ropotuljico skoraj neslišno. Ob koncu vaje se pogovorimo o njihovi izkušnji ter občutkih. Kako so se počutili, ko so z zaprtimi očmi spremljali pot predmeta? Katere zvoke so slišali? Kako so vedeli, kje točno je predmet, ko so ga morali prijeti? Včasih si pomagajo tako, da svojemu sosedu glasneje zašumijo z ropotuljico, če se kmalu ne odzove na njeno podajanje.



SLIKA 3: Podajanje tamburina z zaprtimi očmi.

č) Vidim, vidim

Igrica je nastala spontano, ob izvajanju učnih dejavnosti na prostem. Otroke spodbuja k zavestnem opazovanju okolice, urjenju pozornosti, zbranosti in umirjanja. Primerna je za kratek odmor med učno uro, ko učencem pade koncentracija.

Otrokom napovemo kratko igrico z naslovom Vidim, vidim. Določimo otroka v skupini, ki si v svoji bližnji okolici izbere predmet, ki ga npr. opiše z naslednjimi besedami: »Vidim, vidim nekaj rdečega.« Pri tem z ničemer ne sme nakazati lokacijo izbranega predmeta. Ostali otroci pozorno opazujejo okolico in podajajo predloge. Je to vrtnica? Kaj pa pikapolonica? Otroka, ki najde izbrani predmet, je naslednji pri zastavljanju uganke.

Igrico se lahko igramo kjerkoli. Naši najmlajši učenci se jo radi igrajo na šolskem vrtu, kjer vedno znova odkrijejo nekaj novega in se pri tem tudi kaj naučijo.



SLIKA 4: Igrica Vidim, vidim.

d) Povej nekaj lepega o sosedu

Vaja spodbuja k zavestnemu opazovanju, povezovanju učencev, sodelovanju, razvijanju socialnih spretnosti in zavedanju v odnosih. Omogoča tudi urjenje zavednega poslušanja drug drugega.

Otroke prosimo, da se posedejo v krog. Bistvo vaje je, da si pozorno ogledamo svojega soseda in odkrijemo nekaj novega, lepega na njem. Pozorni smo na neko lastnost. Morda ima drugačno pričesko, lep nasmeh, čudovito modre oči, lep pullover... Nekaterim otrokom je ob izvajanju te vaje zelo nerodno, so sramežljivi ali celo zaprejo oči, ko si jih nekdo ogleduje. Spodbudimo jih tako, da povedo npr. kakšne barve ima njegov сосед copate. Sčasoma se navadijo in postanejo pogumnejši. Pomembno je, da jih ne popravljamo, ne obsojamo in se jim ne smejimo. Ob prisrčnem komplimentu se jim zahvalimo in jim kompliment tudi vrnemo.

e) Robotki in medvedki

Igrico sem spoznala preko kolegice, učiteljice iz Španije, ki sem jo spoznala na strokovnem seminarju v tujini. Dejavnost omogoča zavestno gibanje telesa, zavedanje mišic ter občutkov ob gibanju. Omogoča tudi postopno sproščanje mišic ter razlikovanje med napetostjo telesa in njegovo sproščenostjo. Otroci imajo igrico radi, saj jim omogoča gibanje po prostoru, veliko zabave ter smeha. Lahko jo izvajamo ob spremljavi glasbe.

Otroci se razporedijo po prostoru. Na vzklik **ROBOTKI**, se pričnejo gibati togo, kot roboti. Pomembno je, da se zavedajo svojih gibov. Roke, noge, glava se premikajo počasi. Ob vzkliku **MEDVEDKI**, se roboti počasi sprostijo. Mišice v rokah, nogah so sproščene. Kot medvedki se počasi uležejo na tla in počivajo. Ob vzkliku **ROBOTKI**, se otroci ponovno postavijo pokonci in oponašajo robote. Igrico nadaljujemo z izmenjavo medvedkov in robotkov. Končamo jo leže na tleh, kot sproščeni, umirjeni medvedki.

f) Trikec z rozino

Vaja omogoča urjenje zavestnega tipanja, vonjanja, okušanja hrane. Namesto rozine lahko uporabimo sadje, zelenjavo, zelišča. Učence spodbuja k urjenju pozornosti, zbranosti ter razvijanju čutil (vonj, tip, okus).

Učenci udobno sedijo. Prosimo jih, da zaprejo oči. V dlani jim podamo rozino, vendar jim ne povemo, kaj so dobili. Njihova prva naloga je, da s prstki otipajo skrivnostni predmet na dlani. Kaj čutijo oz. tipajo? Kakšno površino ima ta predmet? Je hrapava? Gladka? Se lepi med prstki? Kakšne oblike je? Skrivnostni predmet lahko povohajo. Zaznajo vonj? Kakšen je? Nato lahko predmet položijo v usta, vendar ga ne smejo pregrizniti, žvečiti. Z jezikom poskušajo zaznati površino predmeta, njegov okus. Ima močan sli šibek okus? Lahko definiramo okus? Nato lahko rozino pregriznejo. Kakšen okus zaznajo? Jim je okus znan? Jim je všeč? Med zaznavanjem in opazovanjem s čutili, otroci poskušajo uganiti, kaj je skrivni predmet. Pozno spomladi, ko naš šolski vrt kar prekipeva od različnih zelišč, učence spodbujam k spoznavanju le-teh prav s to vajo. Pri tem se učijo tudi sodelovalnega učenja in povezovanja.

4. SKLEP

Učenci se na izbrane vaje zelo lepo odzivajo. Igre, kot so Vremenska napoved, Povej nekaj lepega o sosedu ter Vidim, vidim, so učencem zelo ljube in se jih radi igrajo.

Med učenci so se pokazali prvi rezultati izvajanja vaj čuječnosti. Postali so zmožni opravljati posamezne vaje daljši čas. Lažje prepoznavajo, izražajo in sprejemajo svoja čustva. Nekateri med njimi so s pomočjo izbranih dejavnosti prvič izrazili svoje občutke, tesnobo in nemir v sebi, ki ga ne znajo razložiti. Pri učencih so opazni znaki sproščenosti, umirjenosti in večje pozornosti v razredu. Igrive dejavnosti so jih povezale in omogočile boljše sodelovalno učenje. Pri nekaterih vajah so podajali tudi svoje zamisli, predloge, ki sem jih z veseljem upoštevala in vključevala pri svojem nadaljevalnem delu.

Opazno pozitivni rezultati so nas spodbudili k vključevanju vaj čuječnosti od 1. do 9. razreda. Tako se počasi in postopoma približujemo trajno usmerjenemu cilju v zmanjšanju nemirnosti, izboljšanju pozornosti ter boljšemu počutju učencev ter učiteljev v razredu.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Burdick, D. Čuječnost za otroke in najstnike. Priročnik za vse, ki delate z otroki. 154 metod, tehnik in aktivnosti. Domžale: Družinski in terapevtski center Pogled, 2019.
- [2] Hatch, A. Čuječnost za starše. Ljubljana: Mladinska knjiga, 2022.
- [3] Kabat-Zinn, J. Zdravilna moč čuječnosti. Ljubljana: Iskanja, 2019.
- [4] Landa, N. s soavtorji. Z vsemi čuti. Ustvarjajmo, igrjimo se, odkrivamo čute. Radovljica: Didakta, 1997.
- [5] Snel, E. Sedeti pri miru kot žaba. Vaje čuječnosti za otroke (in njihove starše). Celje: Zavod Gaia planet, 2019.

SPODBUJANJE KOLESARSTVA PREKO PROJEKTA DIJAKI DIJAKOM ZA VARNO MOBILNOST

POVZETEK

Strokovni delavci zaposleni v šolstvu poleg vzgojno-izobraževalnega dela, ki je naša primarna dejavnost, opravljamo še vrsto drugih nalog. Ena izmed dodatnih oblik dela je sodelovanje v projektih, kot je bil Dijaki dijakom za varno mobilnost, katerega nosilec je bil Zavod Republike Slovenije za šolstvo. Namen triletnega projekta Dijaki dijakom za varno mobilnost je ozaveščanje mladih o varni mobilnosti, trajnostnem načinu življenja ter povezovanju vsebin, ki so pomembne za aktivno zdravje mladih. V sklopu projekta smo organizirali kolesarski dan z električnimi kolesi. Namen kolesarskega dneva z električnimi kolesi je bil, da približamo kolesarstvo tudi tistim dijakom, ki ga ne obvladajo ali imajo odpor, saj je gibanje pri mladostnikih izrednega pomena za njihov celostni razvoj in pozitivno vpliva tako na zdravje kot tudi na njihove kognitivne sposobnosti. Kolesarjenje smo prikazali kot trajnostni in hkrati zdrav način življenja. Podkrepili smo ga še z učnimi vsebinami prometne vzgoje. Po zaključenem projektu Dijaki dijakom za varno mobilnost in analizi rezultatov lahko trdim, da smo ravno učitelji tisti, ki poleg družine, učimo in kontinuirano motiviramo in tako vsaj delno pripomoremo k zdravemu in aktivnemu načinu življenja mladostnikov.

KLJUČNE BESEDE: kolesarstvo, projektno delo, trajnostna mobilnost, zdrav življenjski slog.

ENCOURAGING CYCLING THROUGH THE 'STUDENTS TO STUDENTS FOR SAFE MOBILITY' PROJECT

ABSTRACT

In addition to educational work, which is our primary function, employees in the public education sector also provide a variety of additional functions. One of these functions is participating in projects, such as 'Students to students for safe mobility,' which was organised by the National Education Institute. The purpose of this three-year long project is raising awareness in the youth about safe mobility, sustainable way of living and connecting activities that are important for the health of our youth. Within the scope of the project, we've organised a cycling-only day with electric bikes. The purpose of the activity was to present cycling as an accessible activity also to students who aren't proficient in it, or are resisting it - since physical activity is the cornerstone of their wholesome development, and has positive influence on their health as well as their cognitive abilities. We presented cycling as a sustainable and also healthy lifestyle. This message was reinforced with learning content of traffic regulation. After finishing the 'Students to students for safe mobility' project and analysing the results, I can claim that, in addition to the families, us school and education workers are the ones who can use appropriate and continuous motivation to at least partly contribute to a healthy and active lifestyle of our youth.

KEYWORDS: cycling, project work, sustainable mobility, healthy lifestyle.

1. UVOD

Projekti in sodelovanje v njih predstavljajo izziv za učitelje in dijake. Minili so časi, ko so učitelji poučevali izključno *ex cathedra*. Zaradi transformacije družbe je potrebno prilagoditi način komuniciranja, razvoj osebnih kompetenc in izobraževanje. Strokovni delavci, zaposleni v šolstvu, poleg učenja in poučevanja, opravljamo še vrsto drugih nalog. Sodelujemo v različnih skupinah, zadolženih za izvedbo določene naloge. Vsaka taka naloga zahteva poseben procesni pristop, saj je vsak tak dogodek enkrat in neponovljiv. Tako smo v sklopu projekta Varna mobilnost organizirali dogodek Kolesarski dan z električnimi kolesi za dijake.

a) Opredelitev raziskovalnega problema

Namen strokovnega prispevka je predstaviti kolesarjenje kot obliko gibanja, ki je primerna za vse posameznike in je pomemben del trajnostne mobilnosti. Kolesarjenje sem s projektom želela približati dijakom, tudi tistim, ki ga ne obvladajo in imajo do kolesarjenja odpor. Dijakov, ki imajo odpor do kolesarjenja, je bilo kar precej, zato sem želela približati kolesarstvo na drugačen način, ki bi dijakom predstavljal tudi izziv. Dijakom smo s pomočjo kolesarskega dne predstavili električna kolesa.

V strokovnem članku sem si zastavila dve hipotezi, in sicer da s pomočjo predstavitve električnega kolesa približamo kolesarstvo kot novo obliko gibanja prav vsem dijakom ne glede na njihove športne zmožnosti in da s pomočjo kolesarjenja skrbimo za bolj zdrav način življenja in spodbujamo trajnostno mobilnost.

2. PROJEKT DIJAKI DIJAKOM ZA VARNO MOBILNOST

Projekt Varna mobilnost je sodoben način življenja in dela v vrtcih in šolah, ki spodbuja in krepi veščine za kulturo vedenja v prometu, zdrav način življenja, odnos do okolja ter ekonomičnost vlog udeležencev v prometu. V okviru projekta Varna mobilnost se je na Strokovnem izobraževalnem centru ustanovil klub Dijaki dijakom za varno mobilnost – Klub mladih starih prometnih mačkov. V klubu so dijaki opravljali različne preventivne aktivnosti s ciljem razvijanja kompetence varne mobilnosti, predstavljali so svoje dosežke na področju varne mobilnosti in se medsebojno povezovali z namenom širjenja znanj in izkušenj. Cilj projekta je bil razviti promocijo in spodbujanje trajnostne mobilnosti med dijaki, učitelji in starši. Aktivnosti so izvajali in koordinirali različni partnerji. Partnerji pri projektu so bili: Javna agencija RS za varnost prometa, Policija, Ministrstvo za infrastrukturo, nevladne organizacije in društva (Rdeči križ Slovenije, Zavod Varna pot, Zavod Vozim, ZŠAM, Avto moto zveza Slovenije, centri varne vožnje, Zveza šoferjev amaterjev Slovenije), Organizacija NERVteh. Projekt je trajal 3 leta, od leta 2017 do 2021 (podaljšano zaradi pandemije).

a) Klub Dijaki dijakom za varno mobilnost

Dijaki so v klubu sodelovali vsa svoja štiri šolska leta obiskovanja srednje šole. Dijaki, ki so sodelovali v klubu, so bili smer Logistični tehnik. V sklopu kluba, ki smo ga poimenovali Mladi stari prometni mački, sva s somentorjem pri dijakih tedensko krepila veščine kulture vedenja v

cestnem prometu, zdrav način življenja in jih spodbujala k razvoju pozitivnega odnosa do okolja. Skupaj z dijaki smo že v prvem letu organizirali na šoli prihod v šolo s kolesom – tako dijaki kot tudi učitelji. V drugem letu projekta pa smo organizirali Dan z električnimi kolesi. Namen aktivnosti je bil, da spodbudimo dijake, da se v šolo ter na popoldanske aktivnosti odpravijo na trajnostno mobilen način.

3. TRAJNOSTNA MOBILNOST

Trajnostna mobilnost vključuje hojo, kolesarjenje, uporabo javnega potniškega prometa in alternativne oblike mobilnosti. Njen cilj je zagotavljanje učinkovite in enakopravne dostopnosti za vse, pri čemer je poudarek na omejevanju osebnega motornega prometa in porabe energije ter na spodbujanju trajnostnih potovalnih načinov (Ministrstvo za infrastrukturo). Očitne prednosti za širšo skupnost so vzrok za vse odločnejše usmerjanje k trajnostni mobilnosti na vseh ravneh upravljanja, od globalne do lokalne. Zaradi ustaljenih načinov delovanja gospodarstva, institucij in posameznikov je to vse prej kot lahka naloga. S projektom Varna mobilnost smo del odgovornosti prevzeli učitelji, ko smo tematiko trajnostne mobilnosti vpeljali v učno-izobraževalno okolje.

Čeprav se lahko gibljemo pri športnih in rekreacijskih dejavnostih, ni zanemarljivo gibanje, povezano s potovalnimi navadami. Vključevanje telesnega gibanja v vsakodnevna opravila je najboljše zagotovilo, da bomo tudi v odraslem obdobju dovolj telesno dejavni. Povedano drugače, sedanja težnja, da otroke vedno vozimo, nasprotuje zagotavljanju zdravega načina življenja.

Težava prometa v večjih mestih je, da ga je največ ravno tam, kjer je prostor najbolj dragocen tudi za drugo uporabo. Mesta in strokovnjaki, ki se ukvarjajo s prometom, so potrebovali skoraj pol stoletja za ugotovitev, da z osebnim avtomobilskim prometom nikakor ne morejo ustrezno rešiti tega protislovja, ker preprosto porabi preveč prostora tako v gibajočem kot v mirujočem stanju.

Pravilna vzgoja ob pravem času predstavlja enega od najboljših ukrepov za zagotavljanje trajnostne mobilnosti. V projektu Varna mobilnost smo imeli tedenska srečanja, kjer smo vključevali prometne teme, organizirali promocijske dejavnosti kluba z namenom predstavitve med različnimi šolami na koordinacijskih srečanjih Varne mobilnosti, organizirali prihode v šolo peš ali s kolesom in informirali dijake o prednostih in slabostih različnih prevoznih sredstev s pomočjo objavljanih člankov in postavitve stojnic na šoli.

4. SPODBUJANJE VOŽNJE S KOLESOM

Dijakov s prekomerno telesno težo je iz leta v leto več, z naraščanjem telesne teže pa prihaja do vse večjega odpora do gibanja, zato je potrebno ukrepati, dokler ni prepozno. Šola je tista, ki lahko poleg staršev naredi največ za zdravo prihodnost naših otrok in dijakov.

Uporaba kolesa je vsekakor korak v smeri aktivnega načina gibanja, ki vodi do zdravja in v smeri trajnostne mobilnosti. Kolo je optimalno prevozno sredstvo za premagovanje krajših in daljših razdalj, za tiste posameznike, ki so skozi svoje otroštvo razvili negativen odnos do kolesarjenja zaradi morebiti slabe kondicije, nezmožnosti ali debelosti, pa je električno kolo odlična rešitev in spodbuda za aktivno gibanje. Kolo z električnim pogonom nam omogoča

kolesarjenje z manj napora, lažje vzpone, večje pospeške in hitrejšo premagovanje razdalj. Električno kolo moramo še vedno poganjati sami, le da je za to potrebno veliko manj moči kot pri klasičnem kolesu, saj nam pri pogonjanju pomaga električni pogon. Zaradi tega je vožnja dijakom, ki imajo odpor do kolesa ali gibanja nasploh, odličen približek aktivnega gibanja.

5. KOLESARSKI DAN

V sklopu projekta sva z mentorjem naša srečanja organizirala enkrat tedensko. Štiri učne ure pred kolesarskim dnem pa sva namenila pripravi na kolesarski dan in jih razdelila na štiri vsebinske sklope.

1. Prometna signalizacija
2. Kultura vedenja kolesarja v prometu in pomen kolesarstva na zdravje posameznika
3. Pregled kolesarskih poti v ljubljanski občini in iskanje načinov prihoda s kolesom od doma do šole
4. Varnost kolesarja

V okviru interesnih dejavnosti smo organizirali kolesarski dan z električnimi kolesi, kjer je sodelovalo 30 dijakov, ki so člani kluba Mladi stari prometni mački. Skupino smo predhodno razdelili na dva dela, ker smo imeli na razpolago le 15 električnih koles.

Prva skupina je imela pričetek dneva ob 8.00, druga pa ob 11.30. Dijake je najprej pozdravila licencirana kolesarska vodnica in jih seznanila s tem, kako izgleda tehnično brezhibno kolo, nato pa je nadaljevala s kratkim predavanjem o varnosti v prometu in vplivu aktivnega gibanja na zdravje, s katerim je s primeri iz prakse naredila odlično promocijo zdravega in aktivnega življenja.

Pred šolo smo pripravili kratek poligon, kjer se je vsak dijak imel možnost spopasti s prvimi preprekami in se naučiti uporabljati električni motor. Nato pa smo šli na triurno vožnjo po začrtani poti, ki je bila cestna in gozdna, premagali smo marsikateri strm klanec in dijaki so bili navdušeni.

Do organiziranega kolesarskega dneva sta se do sedaj z električnim kolesom peljala samo dva dijaka, vsi ostali so električni pogon uporabljali prvič. Imela sem občutek, da se mnogi dijaki že več let niso vozili s kolesom in da so motorično nespretni. Tudi sama stabilnost nekaterih na kolesu ni bila preveč suverena. Eden izmed dijakov je padel s kolesa, ampak na srečo brez poškodb. Po mojem mnenju bi takšnih dni, kot je bil kolesarski dan, moralo biti več v šolskem letu.

Organizacija kolesarskega dne je bila v ozadju precej zahtevna, ker v Sloveniji ni bilo podjetja, ki bi imel točno na tisti dan na voljo zadostno število koles, zato smo si morali izposoditi kolesa iz različnih podjetij in organizirati različne prevoze, da smo pridobili točno ob uri točno določeno število koles. Prav tako smo morali upoštevati tudi, da smo najeli licencirano kolesarsko spremljevalko in da smo dijake predhodno dobro pripravili na ta dan.



SLIKI 1 IN 2

6. EMPIRIČNI DEL

a) Metodologija

Raziskava temelji na kvantitativni in kvalitativni študiji primera. Raziskava vključuje tehnike opazovanja in tehniko anketnega vprašalnika. V moji raziskavi izhajam iz dveh tez, in sicer da smo s pomočjo predstavitve električnega kolesa približali kolesarstvo prav vsem dijakom, kot novo obliko gibanja, ne glede na njihove športne zmožnosti in da s pomočjo kolesarjenja skrbimo za bolj zdrav način življenja in spodbujamo trajnostno mobilnost. V raziskavi sem uporabila lasten anketni vprašalnik. Vprašalnik je bil sestavljen iz trditev znotraj petstopenjske Likertove lestvice in odprtih vprašanj. Z omenjenim inštrumentom sem želela proučiti odnos dijakov do kolesarstva, zavedanja pozitivnih posledic aktivnega življenja v smislu zdravja in zavedanja problematike trajnostne mobilnosti.

b) Vzorec

Raziskava je bila opravljena za potrebe strokovnega članka. Anketirala sem le dijake, ki so sodelovali na kolesarskem dnevu. Anketni vprašalnik je bil dijakom poslan preko spletnega mesta 1KA. Raziskava je potekala septembra 2021.

c) Analiza podatkov

Anketiranih je bilo 30 dijakov, 20 dijakov in 10 dijakinj. 19 dijakov je obiskovalo 3. letnik srednješolskega izobraževanja, 11 dijakov pa 2. letnik srednješolskega izobraževanja, oba letnika sta smer logistični tehnik.

Na odgovor ali imate že vozniški izpit, nihče ni pritrnil pozitivno, je pa pritrnilo 9 dijakov (30 %), da že obiskuje predavanja CPI (Cestno prometni predpisi) za namen opravljanja vozniškega izpita. Tem dijakom so predavanja o cestno prometnih predpisih le poglobila že njihovo dosedanje znanje.

Skoraj vsi dijaki (94 %) so bili zadovoljni s pripravami na kolesarski dan in s predavatelji, ki so jih pripravljali na ta dan.

Pred kolesarskim dnem so se s kolesom (brez električnega pogona) peljali že vsi anketiranci, danes se jih občasno vozi s kolesom le tretjina. V šolo se redno vozi s kolesom 5 dijakov (16 %), občasno 4 dijaki in preostali dijaki z drugimi prevoznimi sredstvi (javni prevoz (avtobus,

vlak) ali z osebnim avtomobilom). Pri razlogu, zakaj se jih vozi le toliko s kolesom, so največkrat navedli odgovor oddaljenost šole od doma.

Pri odgovoru, ali ste se že kdaj prej peljali z električnim kolesom, sta pozitivno odgovorila le dva dijaka (6 %). Pri tako nizkem številu dijakov sem še z večjim veseljem organizirala kolesarski dan.

TABELA 1: Zakaj bi bilo dobro iti s kolesom v šolo?

Zakaj bi bilo dobro iti s kolesom v šolo?	št.	delež
Ker je to dobro za moje zdravje.	25	83%
Ker je razdalja prekratka za vožnjo z avtomobilom.	16	53%
Ker je najceneje.	12	40%
Ker je najhitreje.	19	63%
Ker je najbolj varno.	15	50%
Ker je dobro za okolje.	26	87%
Ker nimam druge možnosti.	1	3%

Pri vprašanju, zakaj bi bilo dobro iti s kolesom v šolo, so dijaki v največji meri odgovorili, ker je to dobro za njihovo zdravje (83 %), ker je dobro za okolje (87 %) in ker je najhitreje (19 %).

TABELA 2: Trditve dijakov.

Obkroži trditve, ki zate držijo	št.	odstotek (%)
V prihodnosti bom lastnik električnega kolesa.	20	67%
Imel bi električno kolo, vendar je cena zame previsoka	15	50%
Z električnim kolesom sem prvič prevozil strm klanec.	2	7%
Električno kolo zame pomeni vožnja za lenobe.	4	13%
Tudi vožnja z električnim pogonom je vrsta rekreiranja	25	83%
Zavedam se, da je gibanje pomembno za zdravje.	30	100%
Aktivno se gibam vsaj 3x tedensko.	20	67%
Poskusil bi gorsko kolesarstvo z električnim gorskim ko	7	23%
Vožnja z električnim kolesom je dobra za okolje.	29	97%
Kolo ni zame, tudi električno ne.	1	3%

Pri trditvah je največ dijakov obkrožilo, da se zaveda pomembnosti gibanja za zdravje in zagotovo je kolesarstvo eden izmed pomembnih športov. Dijaki se strinjajo, da kljub temu da je to kolo z električnim pogonom, je to vseeno vrsta rekreiranja (25 %). Izpostavili so, da bi imeli električno kolo, vendar je cena previsoka (50 %). Morda si ga dijaki trenutno res ne morejo privoščiti, a vendar je kar 67 % odstotkov dijakov takšnih, ki imajo v načrtu, da si ga bodo kupili, ko bodo imeli prihodke. Smo pa s kolesarskim dnevom dosegli tudi cilj, da le 4 % dijakov meni, da vožnja s kolesom z električnim pogonom ni aktivno gibanje, kar lahko velikokrat rečem, da je prav »lenobnost« splošno mnenje tistih, ki električnega kolesa še niso preizkusili.

Pri odprtih odgovorih, kaj se jim je pri vožnji z električnim kolesom najbolj vtisnilo v spomin, so bili zapisi sledeči:

- »Končno vem, za kaj bom porabil svoje prihranke.«

- »Kljub temu da sem padel s kolesa, bom še poskusil električno kolo.«
- »Prvič v življenju sem prevozil tako strm klanec.«
- »Prevozila sem 40 km. Zelo sem vesela, da sem zmogla.«
- »Nisem verjela, da toliko zmorem. Bil je fantastičen dan. Hvala mentorjema za organizacijo.«

č) Rezultati in interpretacija

Dijaki so s pomočjo projekta Varna mobilnost in kolesarskim dnem doželi, da je gibanje pomembno za zdravje vsakega posameznika. Aktivno se giblje le dve tretjini anketirancev, ampak naša ciljna skupina kolesarskega dne je tista tretjina, ki se ne giblje pogosto, vendar se zaveda, da je gibanje pomembno. Tu lahko sklepam, da ti dijaki še niso našli aktivnosti, ki bi jim predstavljala užitek in sprostitev. Glede na korelacijo med tremi spremenljivkami (zavedanjem gibalnih aktivnosti, željo po električnem kolesu in da je električno kolo le za lenobe) lahko trdim, da smo s kolesarskim dnem z električnimi kolesi navdušili vsaj polovico tiste tretjine, ki ni vsaj 3x tedensko športno aktivna. S tem potrjujem mojo prvo hipotezo, da smo s pomočjo predstavitve električnega kolesa približali kolesarstvo kot novo obliko gibanja prav vsem dijakom, ne glede na njihove športne zmožnosti.

Prav tako potrjujem mojo drugo hipotezo, da s pomočjo kolesarjenja skrbimo za bolj zdrav način življenja in spodbujamo trajnostno mobilnost. Dijaki se v 97 % strinjajo, da je električno kolo dobra izbira za okolje.

7. SKLEP

Skozi projekte trajnostne in varne mobilnosti v šolah zaustavljamo rast deleža opravljenih poti z osebnim avtomobilom in spodbujamo razvoj urbane mobilnosti skozi vse večjo rabo aktivnih oblik mobilnosti – hojo in kolesarjenje. Hkrati z zavedanjem pozitivnih strani trajnostne mobilnosti pa skrbimo tudi za svoje zdravje – s kolesarjenjem in hojo spodbudimo našo športno aktivnost. Zelo sem vesela, da smo v projektu, v katerem smo bili koordinatorji Varne mobilnosti osrednje Slovenije, imeli možnost organizirati kolesarski dan z električnimi kolesi. Ko se pri posamezniku pojavijo negativna čustva do določene aktivnosti, je odgovornost učiteljev, da to aktivnost predstavimo tudi v drugi luči. Prav zato sem ponosna, da sem kot učiteljica marsikateremu dijaku imela možnost predstaviti kolesarstvo na drugačen način in hkrati pokazati, kako lahko tovrstna aktivnost pomaga na poti do bolj zdravega načina življenja. Ker je zdrav življenjski slog potrebno predstaviti in ozavestiti dijakom, bi predlagala, da bi se tovrstni kolesarski dnevi z električnimi kolesi organizirali vsako leto. Menim torej, da mladim generacijam do zdravega življenja lahko najbolj pomagamo učitelji v sodelovanju s starši. Oba z mentorjem sva zavzeta kolesarja in se zavedava pomena kolesarstva in pomena trajnostne mobilnosti, kar z veseljem prenašava na mlajše generacije. Na prvem mestu pa lahko to dosežemo le z lastnim zgledom.

LITERATURA IN VIRI

- [1] »Obesity«, oktober 2022. [Elektronski]. Available: <https://www.who.int/>.
- [2] »Trajnostna mobilnost«, oktober 2022. [Elektronski]. Available: <https://www.gov.si/podrocja/promet-in-energetika/trajnostna-mobilnost/>.
- [3] U. Klein, Pazi, promet!, Ljubljana: Tehniška založba Slovenije, 2000.
- [4] R. Strah, Smernice za šolske poti, Ljubljana: Javna agencija RS za varnost prometa, 2016.
- [5] P. Prinčič, M. Peterlin, M. Tatjana, M. Benčina in K. Otrin, Trajnostna mobilnost v praksi: zbornik dobrih praks, Ljubljana: Inštitut za politike prostora, 2016.

HRANA – VIR PREŽIVETJA ZA ENE, A ZA DRUGE NUJNO ZLO, KI GA JE POTREBNO UTIŠATI

POVZETEK

Čas odraščanja je čas, ko se pri odraščajočih otrocih začnejo telesne, čustvene, kognitivne in socialne spremembe in vsako po sebi postavlja pred mladostniku ovire na tej poti odraščanja. Eno izmed takih ovir predstavlja tudi samopodoba in oblikovanje pozitivne samopodobe, ki je v tem obdobju zelo pomembno. Tu pa se velikokrat zatakne. Mladostniki se začnejo primerjati s svojimi vrstniki, idoli, vplivneži in drugimi. Ker velikokrat na to, kakšni so, nimajo vpliva, je prvo, na kar lahko vplivajo, hrana. Torej, kaj jedo in kolikokrat na dan zaužijejo obrok. V tem začnejo pretiravati, ukvarjanje s hrano postane najpomembnejša stvar v njihovem vsakdanjiku in to začne vplivati na njihovo čustveno in telesno zdravje. Tako lahko hitro zapadejo v začarani krog, iz katerega je lahko izhod dolgotrajen in naporen, včasih pa žal tudi neuspešen. Govorimo o motnjah hranjenja. Namen in cilj članka je pridobiti grobo sliko o vedenju učencev in učenk osmih in devetih razredov, tistih, ki se aktivno ukvarjajo s športom, in tistih, ki se sploh ne, o motnjah hranjenja, njihovem odnosu do samega sebe in svoje samopodobe. Izveden je bil kratek, anonimni anketni vprašalnik na omenjeno temo. Razlike med dekleti in fanti obstajajo, in sicer tako med tistimi, ki se aktivno ukvarjajo s športom povprečno vsaj trikrat tedensko, kot med dekleti in fanti, ki niso športno aktivni. Skoraj polovica vseh anketiranih pa bi radi več pogovora v šoli na to temo. Sprememb še nisem uspela uvesti, je pa to načrt za prihodnost, da bi več pogovora namenili tem tematikam.

KLJUČNE BESEDE: mladostniki, odraščanje, začarani krog, motnje hranjenja.

FOOD – A SOURCE OF SURVIVAL FOR SOME, BUT FOR OTHERS A NECESSARY EVIL THAT NEEDS TO BE SILENCED

ABSTRACT

Adolescence is the time when physical, emotional, cognitive and social changes begin in growing children, and each of them presents obstacles in front of the adolescent on this path of growing up. One of these obstacles is also self-image and a positive form of self-image is very important in this period. But this is where it often gets stuck. Teenagers start comparing themselves to their peers, idols, influencers and others. Since they often have no influence on how they are, the first thing that can be influenced is food. So what do they eat and how many times a day do they eat a meal. They begin to overdo it, dealing with food becomes the most important thing in their daily life and begins to affect their emotional and physical health. So soon, he can quickly fall into a vicious circle, from which the exit can be long and difficult, and sometimes, unfortunately, unsuccessful. We are talking about eating disorders. The aim and goal of the article is to get a rough picture of the behavior of male and female students in the eighth and ninth grades, those who are actively involved in sports and those who are not at all, about eating disorders, their attitude towards themselves and their self-image. A short, anonymous questionnaire was conducted on the mentioned topic. Differences between girls and boys exist both among those who actively engage in sports at least three times a week on average, and between girls and boys who are not active in sports. Almost half of all respondents would like more discussions on this topic in school. I haven't been able to introduce changes yet, but this is a plan for the future, that is, to devote more conversation to these topics.

KEYWORDS: adolescents, growing up, vicious cycle, eating disorders.

1. UVOD

Vsak posameznik je svoja celota, edinstven unikat in individuum s svojimi psihofizičnimi pa tudi duševnimi in socialnimi posebnostmi. Življenje lahko primerjamo s tekom čez ovire, katere bomo enkrat preskočili in šli naprej, naslednjič pa jih lahko podremo. V tej točki pa je pomembno, ali se bomo pred oviro ustavili in čakali na rešitve ali pa se bomo z ovirami spoprijeli in jih premagali. Pomembno je tudi, ali se bomo po vsaki podrti oviri pobrali in šli naprej še močnejši. Danes se mladi vse preveč identificirajo z vrstniki, ki to mogoče sploh niso, jim želijo ugajati in jim biti podobni, tako pa hitro lahko zapadejo v različne stiske in motnje. Ena takih motenj so motnje hranjenja. Le-te so še nedolgo nazaj veljala za motnje, ki naj bi večinoma prizadele dekleta, danes pa jih poznamo kot motnje, ki lahko hitro posežejo v življenje vsakega posameznika – tako ženskega kot moškega spola.

Problematika motenj hranjenja je najbolj razširjena med mladostniki. Statistični podatki kažejo, da motnje hranjenja prizadenejo vse mlajše posameznike, starostna meja pa se niža v obdobje otroštva. Motnje hranjenja moramo obravnavati kot resne duševne motnje, ki se kažejo predvsem v spremenjenem odnosu do hrane in telesa ter v resnih motnjah prehranjevalnih navad. Eni bolj prepoznavnih znakov teh motenj, ob katerih moramo takoj odreagirati, so obsedenost s hrano, telesno težo, obliko telesa ter tudi pretiravanje s športnimi dejavnostmi (tekom, vajami za moč ...). Omenjeni znaki pa ne vplivajo le na telesno in duševno zdravje, temveč tudi na socialno zdravje posameznika.

Motnje hranjenja se pojavijo, ko začnejo neurejeni vzorci prehranjevanja resno vplivati na človekovo čustveno in/ali telesno zdravje. Do motenj hranjenja pride, ko nekdo življenjske težave skuša urediti, a je pri tem neuspešen. Ker težav ne more rešiti, prične s pretiranim nadzorovanjem svoje telesne teže, kajti le-to pa ima lahko pod svojo kontrolo. Te življenjske težave pa so lahko različne – od neurejenih razmer v domačem okolju (alkohol, nasilje, zlorabe), do osebnih nezadovoljstev, neuspehov, občutkov manjvrednosti in drugo.

Pedagogi v osnovni šoli, še posebej športni pedagogi, se pogosto (prepogosto) srečujemo z omenjeno problematiko, o kateri pa ni vedno lahko govoriti, težko je tudi začeti pogovor na temo motnje hranjenja. S kratkim anketnim vprašalnikom bom poizkušala ugotoviti, kako na ta problem gledajo učenci in učenke, v nadaljevanju pa z istim vprašalnikom še priti do spoznanja, ali obstajajo razlike med anketiranimi učenci/kami, ki se redno ukvarjajo s športom, torej določen šport trenirajo, in tistimi učenci/kami, ki športu ne posvečajo omembe vrednega časa. Ne glede na ugotovitve bi si želela, da bi športni pedagogi nekaj časa namenili tudi pogovoru tej in njej podobnim tematikam, kljub temu da niso zapisane v učnem načrtu in tako prispevali k pristnejšemu odnosu med učenci in učitelji, učencem pa pomagali oblikovati pozitivno samopodobo ter jih na ta način mogoče odvrti od, če se lahko tako izrazimo, škodovanja lastnemu telesu.

2. VRSTE MOTENJ HRANJENJA

Motnje hranjenja so duševne motnje, kajti vzroke za njihov nastanek lahko iščemo v različnih čustvenih stiskah, ki se kažejo navzven s telesnimi znaki kot prenajedanje, bruhanje, stradanje, zloraba odvajal in diuretikov ter pretirana športna aktivnost.

Med boleznimi, povezane z motnjo hranjenja, uvrščamo anoreksijo nervozo, bulimijo nervozo in prisilno oziroma kompulzivno prenažanje (SLIKA 1: Vrste motnje hranjenja).



SLIKA 1: Vrste motnje hranjenja

a) Anoreksija

Anoreksija je najzgodnejša oblika motnje hranjenja, pojavi se na prehodu iz otroštva v adolescenco (najpogosteje od 14. do 18. leta), novejša ugotovitve pa to mejo že močno znižujejo. Že mnoge majhne deklice so obsedene s telesnim izgledom, se zaznavajo kot predebele in hujšajo (Middleton in Smith, 2012).

Značilno za osebe, ki imajo anoreksijo, je namerno povzročena prenizka telesna teža, preobremenjenost z obliko svojega telesa in telesno težo, v ospredju pa je velik strah pred debelostjo. Osebe z anoreksijo se zaradi spačene oziroma motene telesne sheme, kljub prenizki telesni teži, počutijo še vedno predebele (SLIKA 2: Motena telesna shema).



SLIKA 2: Motena telesna shema

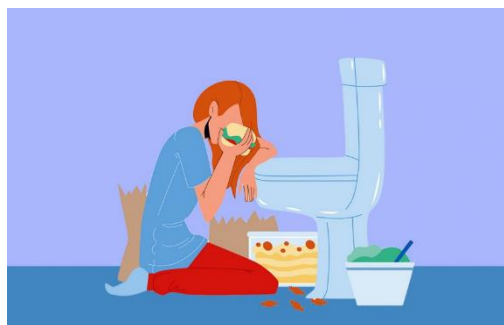
Kljub temu pa po drugi strani občutijo izredno zadovoljstvo in občutek moči nad doseženo samodisciplino in kontrolo nad svojim telesom in njegovo (prenizko) težo, ne zavedajo oziroma ne zaznavajo pa resnosti, ki jo prenizka telesna teža predstavlja za njihovo zdravje (SLIKA 3: Izredno prenizka telesna teža).



SLIKA 3: Izredno prenizka telesna teža

b) Bulimija

Bulimija se najpogosteje začne pojavljati na prehodu iz adolescence v odraslost (18.–25. leta), kasneje pa kot anoreksija; za bulimijo začetek pred puberteto in po 40. letu ni značilen. Tudi osebe z bulimijo spremlja stalen strah pred debelostjo, v ospredju pa je občutek pomanjkljivega nadzora nad lastnim hranjenjem in ponavljajoča se obdobja prenajedanja – t.i. napadi volčje lakote. Svojo težo nadzorujejo s povečano telesno aktivnostjo in pretirano zlorabo diuretikov in odvajal ter z izzvanim bruhanjem. Z razliko od anoreksije lahko imajo osebe z bulimijo normalno telesno težo, zato jo tudi težje prepoznamo (SLIKA 4: Bulimija).



SLIKA 4: Bulimija

c) Kompulzivno prenajedanje

Kompulzivno prenajedanje se pojavlja na prehodu iz zgodnjega v srednje odraslo obdobje (od 18. do 45. leta), običajno pa gre za starejše osebe kot pri anoreksiji in bulimiji. Za to motnjo hranjenja je značilno pretirano in nekontrolirano prenajedanje in občutek izgube nadzora, hitra

in pogosta nihanja telesne teže, nihanja razpoloženja ter zanikanje glede količine zaužite hrane. Največkrat se kombinira z anoreksijo in bulimijo. Osebe, ki trpijo za motnjo kompulzivnega prenajedanja, je običajno sram in se po zaužiti veliki količini hrane navadno gnusijo same sebi in zato posledično največkrat obedujejo same. Zaradi tega prihaja do nihanja razpoloženja, depresije, anksioznosti in hudih stisk (SLIKA 5: Kompulzivno prenajedanje).



SLIKA 5: Kompulzivno prenajedanje

3. ANALIZA

Pri vprašalniku, ki so ga reševali učenci in učenke 8. in 9. razreda, sem se dotaknila osnovnih vprašanj, ki se nanašajo na motnje prehranjevanja, koliko jih poznajo učenci in učenke (v nadaljevanju učenci) in kako le-ti gledajo nase ter kakšen imajo odnos do svojega telesa.

Anketirance sem tudi ločila glede na učence, ki se tedensko redno ukvarjajo z določeno športno panogo in v njej tudi tekmujejo, in na učence, ki športu ne posvečajo omembe vrednega časa. Vsega skupaj je sodelovalo 145 učencev, od tega 71 učenk (33 športnic in 38 ne športnic) ter 73 učencev (35 športnikov in 38 ne športnikov). Tako športnice kot športniki so trenirali povprečno trikrat tedensko.

Pri 5. vprašanju (Ali se s športom ukvarjajo zato, da dobro izgledajo?) je večina pri obeh spolih odgovorila nikalno, in sicer pri dekletih 75,8 %, pri fantih pa 80 % anketiranih.

Na 6. vprašanje (Si že slišal/la za motnje hranjenja?) je večina anketiranih (ne glede na športno udejstvovanje) odgovorila pritrdilno, me je pa presenetil delež učencev ne športnikov (53,8 %), ki za tovrstno motnjo še niso slišali.

Pri 7. vprašanju (Si zadovoljen/na s svojo telesno težo?) pa se že pojavijo določene razlike. Pri tem vprašanju so imeli učenci na voljo tri odgovore, in sicer DA, VČASIH in NE. S pomočjo odgovorov sem razbrala, da se delež pritrdilnih odgovorov pri dekletih ne glede na športno udejstvovanje med seboj veliko ne razlikujejo. Pri fantih pa je večje odstopanje, in sicer športniki so bolj zadovoljni s svojo težo kot pa ne športniki. S pomočjo odgovorov sem razbrala, da je delež športnic v primerjavi s športniki, ki niso zadovoljni s svojo telesno težo, večji.

Tudi 8. vprašanje (Si zadovoljen/na z osebo, ki jo vidiš v ogledalu?) je podalo zanimive odgovore. Ravno tako so imeli učenci na voljo tri odgovore. Največji delež deklet športnic je obkrožilo odgovor VČASIH, pri ne športnicah pa je bilo več tistih, ki so bile zadovoljne s svojim odsevom v ogledalu in so obkrožile DA. Pri fantih, športnikih in ne športnikih, pa je šlo

pri tem odgovoru le za manjša odstopanja, in sicer je večina njih zadovoljnih z osebo, ki jo vidijo v ogledalu.

Odgovori pri 9. vprašanju (Ti je ob pogledu na svoje telo prijetno?) so bili pri obeh spolih ne glede na športno udejstvovanje zelo identični kot pri 8. vprašanju, bilo je le malo odstopanj, kar je bilo za pričakovati, saj sta si bili tudi vprašanji podobni.

Pri 10. vprašanju (Ti je mar za to, kar si drugi mislijo o tebi in o tvoji telesni postavi?) je bil rezultat zanimiv. Več je deklet – športnic, ki jim je mar, kaj drugi mislijo o njih in njihovi telesni postavi; ne športnice pa se v večini ne menijo za to. Pri fantih pa so odgovori, z nekaj malenkostnega odstopanja, identični. Torej športnikom in ne športnikom večinoma ni mar, kaj si drugi mislijo o njih in njihovi telesni postavi. A kljub temu je omembe vredno to, da je športnikom vseeno bolj pomembno mnenje iz okolice.

Pri 11. vprašanju (Ali teža vpliva na tvojo samopodobo?) je tako pri športnicah in ne športnicah več tistih, pri katerih telesna teža ne vpliva na njihovo samopodobo, in tudi fantje so pri tem vprašanju odgovarjali podobno.

Na vprašanje – Ali si želi biti bolj suhi? – so učenci odgovarjali pri 12. vprašanju. Več deklet ne športnic si želi biti bolj suhih v primerjavi s športnicami, pri vseh pa je delež tistih deklet, ki si tega ne želijo, večji. Tudi fantje ne športniki si v primerjavi s športniki želijo biti bolj suhi in tudi tu je delež tistih fantov, ki si tega ne želijo, večji.

Če povzamemo odgovore učencev pri 7. vprašanju, lahko razberemo, da so učenci športniki bolj zadovoljni s svojo telesno težo kot učenci ne športniki, kar sovпада z njihovimi odgovori pri 12. vprašanju, kjer smo lahko razbrali, da si učenci ne športniki želijo biti bolj suhi kot pa učenci športniki.

Pri zadnjem, 13. vprašanju (Ali si učenci želijo več pogovora na to temo?) je sicer več učencev odgovorilo nikalno, a je bila razlika v primerjavi z vsemi sodelujočimi majhna (63 jih je obkrožilo DA in 82 jih je obkrožilo NE), zato lahko kljub temu povzamemo, da si učenci tovrstnih pogovorov želijo.

4. SKLEP

S člankom sem želela opomniti, da so med nami še vedno posamezniki in posameznice, ki trpijo za motnjami hranjenja, da bi te njihove težave opazili in nanje dovolj hitro odreagirali in jih usmerili na pot ozdravljenja, ki je lahko z ustrezno pomočjo in sodelovanjem vseh vpletenih (družine, šole, psihologov, pedagogov, zdravnikov) tudi uspešno.

Z anketnim vprašalnikom pa sem želela pridobiti grobo sliko o tem, kako učenci razmišljajo o sebi, kakšen odnos imajo do lastnega telesa, koliko so obremenjeni s svojo telesno težo ter o tem, kakšna je njihova samopodoba ter ali v vsem naštetem obstaja razlika med učenci športniki in učenci ne športniki. Ob dobljenih rezultatih lahko olajšano ugotovim, da so naši učenci, športniki ali ne športniki, večinoma zadovoljni s seboj, svojo težo, da večinoma nimajo težav s

tem, kaj si drugi mislijo o njih ter se večinoma ne obremenjuje s svojo telesno težo in svojo podobo v odsevu ogledala. Tudi njihova samopodoba je pozitivno naravnana. A kljub temu moramo biti po drugi strani še vseeno zelo pozorni na tiste učence, ki so bili bolj negativno usmerjeni in nezadovoljni s seboj, svojo težo, telesom in samopodobo, kajti zavedati se moramo, da je korak od tu do motnje hranjenja lahko zelo hiter, kratek in neopažen.

S člankom se moje delo na tem področju ni končalo, storjen je bil le prvi korak, drugi pa bo sledil v prihodnje, in sicer z vključevanjem takih in podobnih vsebin v letni učni načrt in tako s pogovorom privabiti in vključiti čim več učencev ter športnih pedagogov, kar pa ni in ne bo enostavno, saj pogovor o tem zahteva veliko znanja in primernege pedagoškega pristopa.

ZAHVALA

Za oblikovanje tega članka bi se rada zahvalila učencem 8. in 9. razreda, ki so sodelovali pri anketnem vprašalniku in seveda njihovim staršem, ki so se s sodelovanjem strinjali; kolegici lektorici, ki je dodala ali odvzela marsikatero vejico; nečaku za reševanje tehničnih in oblikovnih težav; domačim, ki so ob pisanju članka prevzeli domača gospodinjska opravila in kolegu ter prijatelju sodelavcu za podporo in vlivanja volje ter poguma, ko se je pojavil dvom in mi je zmanjkovalo vztrajnosti.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Hrvatin, A. (2012): Lepe punce lepo bruhajo. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- [2] Middleton, K., Smith, J. (2012): Motnje hranjenja. Prvi koraki na poti do ozdravitve. Koper: Ognjišče d.o.o.
- [3] Wilson, J. (2001): Punce v stiski. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- [4] Fijavž, M., Hajd, K., Kacbek, U. (2007): Motnje hranjenja. Srednja šola Slovenska Bistrica. Pridobljeno s https://www.mb.sik.si/datoteke/Knji%C5%BEnica%20s%20kav%C4%8Da/Raziskovalne_naloge/Motnje%20hranjenja.pdf.
- [5] Skok, M. (2014): Motnje hranjenja kot tema v sodobnih slovenskih mladinskih romanih. Univerza v Ljubljani Filozofska fakulteta oddelek za slovenistiko. Pridobljeno s https://slov.si/dipl/skok_meta.pdf.

SKRB ZA UČENCE Z EPILEPSIJO V ŠOLI

POVZETEK

Zdravje je ena izmed vrednot, ki se nam prevečkrat zdi samoumevna. Če pa zbolimo, temu ni tako. Kot učitelji smo dolžni, da se vsakodnevno odzivamo na probleme v zvezi z zdravjem otrok, še pa posebej moramo biti previdni, kadar je v naši sredi učenec z resnimi zdravstvenimi težavami. V članku bomo predstavili primer dveh učencev z epilepsijo, ki obiskujeta našo šolo. Predstavljamo aktivnosti, ki smo jih na šoli izvedli za učitelje in učence, da bi se zavedali, kako pravilno ravnati ob epileptičnem napadu. Ker je odgovornost za zdravje tudi na nas, smo vse učitelje podučili, kako ravnati ob napadu. Razredniki smo na razrednih urah pripravili delavnice za učence, kjer smo jim znanje predali. Na razrednih urah sta svojo zgodbo delila tudi učenca z boleznijo, saj se v njuno pričevanje vrstniki lažje vživijo, ju lažje razumejo in so jima v oporo. Učitelji želimo za učence z zdravstvenimi težavami postati varno okolje, v katerem se bodo lahko brezskrbno posvetili svojim ciljem in uspehom v šoli. Ugotavljamo, da vsakoletna izobraževanja in delavnice o epilepsiji in drugih boleznih učencev doprinesejo k zmanjšanju strahu pred izbruhom napada pri učiteljih in povečujejo občutek, da bodo znali pomagati. Namen prispevka je širiti pridobljeno znanje o epilepsiji in ozavestiti tudi druge učitelje, da se seznanijo z boleznimi svojih učencev, saj je za njihovo uspešno vključenost in boljše razumevanje pomembno, da učitelj pozna njihove bolezni, jim nudi ustrezne prilagoditve in jim po potrebi tudi pomaga.

KLJUČNE BESEDE: epilepsija, pomoč, učenec, učitelj, znaki.

CARING FOR STUDENTS WITH EPILEPSY AT SCHOOL

ABSTRACT

Health is one of the values that we often take for granted. But if we get sick, this is not the case. As teachers, we have a duty to respond to problems related to a child's health on a daily basis, and we must be especially careful when our focus is on a student with serious health problems. In the article, we will present the case of two students with epilepsy who attend our school. We present the activities that we carried out at school for teachers and students to make them aware of how to act correctly in the event of an epileptic seizure. Since the responsibility for health is also ours, we taught all teachers how to act in the event of a seizure. During the class meetings, the class teachers prepared workshops for the students, where we passed on the knowledge to them. In class meetings, students with the disease also shared their stories, because their peers can empathize with their testimony, understand them more easily and support them. The teachers want to become a safe environment for students with health problems, in which they can carefree focus on their goals and success in school. We have found out that annual educations and workshops on epilepsy and other student diseases contribute to reducing teachers' fear of having a seizure and their feeling that they will be able to help. The purpose of the article is to expand the acquired knowledge about epilepsy and to make other teachers aware of their students' diseases, because for their successful involvement and a better understanding it is important that the teacher knows their diseases, offers them appropriate adaptations and helps them if necessary.

KEY WORDS: epilepsy, help, sign, student, teacher.

1. UVOD

Eden izmed dejavnikov, ki vpliva na uspešnost učencev v šoli, je tudi varno in spodbudno učno okolje. To je okolje, kjer se učenci (kljub svoji morebitni drugačnosti) počutijo sprejete in razumljene, kjer se lahko na učitelja zanesejo in vedo, da jim bo pomagal.

Še posebej je občutek varnosti pomemben za dolgotrajno bolne otroke, ki so v redno šolo vključeni kot učenci s posebnimi potrebami, saj so zaradi svoje bolezni pogosto odsotni ali pa se jim lahko zdravje naenkrat poslabša in potrebujejo takojšnjo ustrezno pomoč.

V prispevku bomo predstavili epilepsijo, znake epilepsije ter kako pomagati učencu v primeru epileptičnega napada. Opisali bomo primer iz prakse, kako se učitelji vsakoletno izobražujemo oz. obnavljamo svoje znanje o epilepsiji ter kako svojo zgodbo med sošolce delita učenca z epilepsijo.

2. EPILEPSIJA

Epilepsija ena najpogostejših nevroloških bolezni. Gre za motnjo v delovanju možganov, za katero je značilna stalna nagnjenost k ponavljajočim se epileptičnim napadom, ki imajo lahko različne oblike. Prizadene 1% ljudi vseh ras in vseh socialnih razredov. Najpogostejša je v otroški in mladostniški dobi ter v starosti (po 65. letu), v to dobo sodi približno četrtnina vseh na novo odkritih epilepsij (Več o epilepsiji, 2022).

Večina napadov se dogodi nenadoma in brez opozorila. Trajajo kratek čas in se sami zaključijo. Pogosto ne vemo, kaj je njihov vzrok. Lahko so posledica poškodbe ali okužbe možganov, krvavitev, tumorjev, alkohola, nekaterih presnovnih ali dednih motenj (Več o epilepsiji, 2022). Epileptične napade lahko povzročijo tudi dolgotrajna odsotnost spanja, nizka raven sladkorja v krvi, daljši in intenzivnejši telesni napor, pomanjkanje kisika v možganih, redkeje pa tudi čustveni stres. En napad še ne pomeni bolezni, pred postavitvijo diagnoze je potrebna podrobnejša nevrološka obravnava (Živeti z epilepsijo, 2001).

Po obliki so epileptični napadi zelo raznoliki. Oseba ima običajno vedno enake napade, pri nekaterih pa se pojavljajo različne oblike.

Obstaja tudi veliko različnih vrst epileptičnih napadov. V osnovi jih delimo na dve skupini, in sicer glede na to, kakšen del možganov prizadene epileptična aktivnost (Appleton, 2010).

Appleton (2010) navaja več vrst epileptičnih napadov (Slika 1):

- parcialni napadi

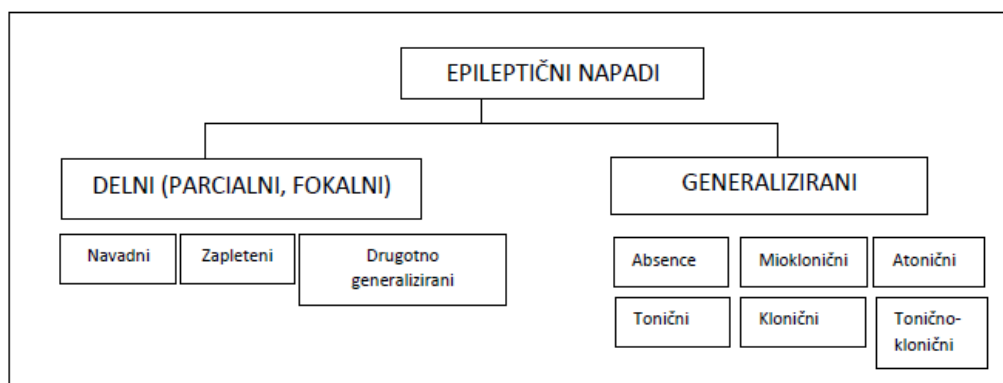
Pri navadnih epileptičnih napadih se otrok lahko zaveda, kaj se dogaja okrog njega. Večinoma povzročajo pri človeku spremembe doživljanja in občutkov, kot npr. nenavadne občutke neprijetnega vonja ali okusa, nenaden nepojasnen strah, občutek že videnega ali občutek mravljinčenja določenega dela telesa.

Pri zapletenih napadih je prizadeta tudi zavest bolnika, kar se kaže v zmedenosti in nenavadnem obnašanju.

- splošni, generalizirani napadi

Pri splošnih napadih nenormalna električna aktivnost zajame obe možganski polobli. Obstaja še šest podvrst napadov, to so absence, mioklonični napadi, atonični napadi, tonični napadi, klonični napadi in tonično – klonični napadi (Appleton, 2010).

Najpogostejši obliki sta t.i. veliki napad (grand mal) in zadržje ali absenca (petit mal). Oseba, ki ima velike napade, nenadoma izgubi zavest, otrdi, nato se prične tresti (generaliziran tonično-klonični napad), mišice se krčijo in pogosto pade. Druga zelo pogosta vrsta generaliziranih napadov so absence, kratki napadi, ki so najpogostejši pri osnovnošolcih. Oseba se v napadu ne odzove na dražljaje in strmi predse, lahko mežika z očmi ali jih obrne navzgor. Takih napadov včasih učitelji ali celo starši ne opazijo in jih zamenjajo z dnevnim sanjarjenjem. Te kratke izgube zavesti lahko povzročajo učne težave. (Epilepsija in šola, 2022)



SLIKA 1: Razvrščanje napadov (Appleton, 2010)

Pri epileptičnih napadih je najpomembnejša prva pomoč tistega, ki je v času napada v bližini, in mora biti specifična glede na vrsto ter trajanje napada. Večinoma pri epileptičnih napadih ni potrebno posebno posredovanje. Pri absencah ni nujna nikakršna oblika prve pomoči, pomembno je le to, da smo prisotni. Stalni, ponavljajoči in dalj časa trajajoči tonično-klonični napadi pa zahtevajo nujno zdravniško pomoč.

Čeprav je tovrsten napad za laičnega opazovalca na prvi pogled zastrašujoč, ni nujno, da se oseba ob tem poškoduje.

Kolenc in Kadunc (2012) navajata naslednja osnovna načela prve pomoči pri epileptičnih napadih:

- zapomnimo si čas pričetka in čas trajanja napada;
- osebi, ki utrpel napad, moramo zaščititi glavo z mehkim predmetom (blazina, torba, plašč);
- nujno je ostati z bolnikom do konca napada;
- z bolnikom se umirjeno pogovarjamo, saj mu tako damo občutek varnosti in zaščite, dokler si ne opomore;
- med napadom bolniku ne smemo omejevati gibanja;
- odstraniti moramo vse nevarne predmete v okolici, s katerimi bi se lahko bolnik poškodoval;
- bolniku ne smemo dajati ničesar v usta (vode, tablet, hrane, trdnih predmetov itd.);

- bolnika z občutkom namestimo v stabilen bočni položaj, saj zaradi odsotnosti požiralnega refleksa, povečanega slinjenja, bruhanja ali ohlapnega jezika obstaja nevarnost zapore dihalnih poti;
- opazujemo dogajanje pred in med napadom ter po njem;
- bolniku razrahljamo obleko okrog vratu (srajco, ruto, kravato), odpnemo pas in odstranimo očala.

Nujno medicinsko pomoč moramo poklicati, če:

- napad traja več kot 5 minut ali si napadi hitro sledijo;
- se oseba nekaj minut po napadu še vedno ne odziva;
- ima oseba več napadov kot običajno;
- je oseba poškodovana, ima cianozo ali je prišlo do aspiracije;
- vemo ali menimo, da ima oseba prvi napad;
- je do napada prišlo v vodi;
- je imela napad nosečnica ali bolnik s sladkorno boleznijo;
- ima oseba težave z dihanjem (Kolenc in Kadunc, 2012).

Če epileptični napad traja dlje kot 10 minut ali se ponavlja tako pogosto, da bolnik med napadi ne pride k zavesti, to stanje imenujemo epileptični status. Gre za najpogostejše nujno stanje v otroški nevrologiji, saj je otrok z epileptičnim statusom kritično bolan, zato potrebuje hitro in ustrezno obravnavo (Tominšek in Poljanšek, 2012).

3. SODELOVANJE ŠOLE S STARŠI UČENCA Z EPILEPSIJO

Vsak starš želi svojemu otroku le najboljše, zato mora poskrbeti za njegovo varno in aktivno življenje. Čeprav starši navadno neradi govorijo o težavah in boleznih svojih otrok, je nujno, da o le-teh seznanijo razrednika, saj bo le tako v primeru napada lahko za učenca ustrezno poskrbljeno.

Odgovornost staršev je, da šolo oziroma učitelja seznanijo z naslednjimi informacijami o epilepsiji pri njihovem otroku:

- kakšni so napadi pri otroku oziroma kaj se med njimi dogaja;
- ali pri otroku obstaja opozorilni znak (aura), da se bo napad pojavil;
- kako dolgo običajno traja napad;
- koliko časa po napadu otrok še potrebuje počitek;
- kakšno prvo pomoč je treba nuditi otroku;
- koliko napadov tedensko ali mesečno se pojavlja pri otroku;
- ali obstaja verjetnost za pojav napada zaradi ponavljajočega časovnega vzorca ali določenih dražljajev;
- ali otrok jemlje zdravila in kdaj jih običajno vzame (če jih mora jemati v času pouka);
- ali obstajajo stranski učinki zdravil, ki jih otrok uživa;
- kaj je treba storiti v nujnem primeru;
- katere prilagoditve so po mnenju staršev potrebne v šoli (Appleton, 2010).

Ko pride do epileptičnega napada v razredu, in gre za absence, ni potrebno posebno ukrepanje, pri generaliziranih napadih pa je treba upoštevati nekaj pravil:

- ostati moramo mirni, saj lahko tako lahko najučinkoviteje pomagamo in dajemo zgled ostalim otrokom v razredu;
- napada ne moremo nikakor preprečiti ali ustaviti, zato lahko le opazujemo;
- nujna medicinska pomoč je potrebna, če napad traja dlje časa ali si napadi sledijo oziroma, če se je otrok med napadom poškodoval;
- otroka je treba zaščititi pred poškodbami, umakniti nevarne predmete in mehko podložiti glavo;
- napada ne poskušamo fizično preprečiti ali otroku česar koli vstavljati med zobe;
- otroka je treba obrniti na bok, ko je to mogoče, in mu omogočiti prosto dihanje;
- ko pride otrok k zavesti, ga je treba pomiriti in mu razložiti, kaj se je zgodilo;
- o napadu obvestimo starše in vodstvo šole ter napad čim bolj natančno opišemo (Epilepsija in šola, 2021).

4. PRIMER IZ PRAKSE

Na šoli imamo dva učenca z epilepsijo. Starši obeh učencev so razredničarki obvestili o bolezni svojega otroka, prav tako sta predstavili, kdaj so se zgodili pretekli napadi in kako so pri otroku izgledali. Razredničarki sta o učencih z epilepsijo obvestili tudi vse učitelje in strokovne delavce šole.

Ker nihče ne ve, kdaj se epileptični napad lahko pojavi pri komerkoli, želimo biti učitelji na to pripravljeni. Ključnega pomena je, da nemudoma prepoznamo znake epileptičnega napada in kako je treba ukrepati. Zavedamo se, da ob napadu ni prostora za naš strah ali paniko, zato moramo biti nanj pripravljeni. Vsako leto, odkar imamo na šoli učence z epilepsijo, organiziramo izobraževanje in delavnice za vse učitelje. Pred izobraževanji se je večina učiteljev soočala s strahom, da učencu v primeru epileptičnega napada ne bi znala pomagati, da bi jih zajela panika, a po vsakoletnem izobraževanju je teh občutkov vedno manj.

Najpomembnejše je, da sami ostanemo mirni, saj nas opazujejo tudi učenci, ki jih je prav tako strah in potrebujejo odraslega, ki jim bo dal občutek, da bo vse v redu.

Zaradi svoje diagnoze se učenci z epilepsijo pogosto počutijo neprijetno, osamljeno, bojijo se reakcije okolice. Boljši odnos do bolezni pa se zaznava oz. ugotavlja v razrednih skupnostih, kjer se o bolezni dodatno pogovarjajo in učitelji usposablajo (Savarese idr., 2015).

Z namenom, da bi vrstniki učenca z epilepsijo bolje sprejeli, se učitelji na razrednih urah o tem z učenci pogovarjajo. Oglejajo si tudi videoposnetek na youtube, kjer spoznajo, da lahko osebe z epilepsijo živijo običajno življenje kot vsi ostali ljudje. Večina jih obiskuje šolo oz. hodi v službo, uživa v prostočasnih dejavnostih in so aktivni člani družbe. Od ostalih se razlikujejo le v tem, da živijo z epilepsijo.

Prav tako se v razredne ure aktivno vključujeta učenca z epilepsijo, ki z drugimi delita svojo zgodbo, povesta, kaj se jima dogaja ob napadu, kako se počutita ob napadu in po njem, česa se bojita, ... Tako ostali učenci njuno bolezen bližje spoznajo, se lažje vživijo v njuna čustva, tudi strahove, kar jim pomaga, da ju bolj razumejo in sprejemajo.

5. ZAKLJUČEK

Učitelji in strokovni delavci lahko učencem z resnimi zdravstvenimi težavami, kot je npr. epilepsija, pomagamo le, če smo o njih obveščeni s strani staršev in če smo podučeni o ukrepih, s katerimi bomo lahko učencu v primeru napada pomagali. Z boleznijo morajo biti seznanjeni tudi drugi učenci in vrstniki, da se lahko tudi oni pripravijo na ukrepanje, če bi se napad zgodil izven šole in da se napada ne bi bali. Potrebno je stalno sodelovanje staršev s šolo, da se lahko otroku omogoči varno okolje, v katerem se bo lahko brezskrbno posvetil svojim ciljem in uspehom v šoli.

S prispevkom smo želeli ozavestiti tudi druge učitelje, ki se lahko na svoji poklicni poti srečajo s to boleznijo, da se o njej čim bolj informirajo, saj je ustrezno ukrepanje lahko v nekem trenutku ključnega pomena.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Appleton, R. (2010). *Epilepsija in vaš otrok*. Ljubljana: Liga proti epilepsiji Slovenije.
- [2] *Epilepsija in šola*. (2022). Pridobljeno 13.11.2022 iz Društvo Liga proti epilepsiji Slovenije s <http://www.epilepsija.org/o-epilepsiji/epilepsija-in-sola>.
- [3] Kolenc, J., in Kadunc, T. (2012). Prekinjanje daljših epileptičnih napadov zunaj bolnišnice in prva pomoč. *Slovenska pediatrija*, let. 19, št. 2, str. 183–188.
- [4] Savarese, G., Carpinelli, L., D'Elia, D. in Coppola, G. (2015). Teachers of various school grades and representations of epilepsy: problems, relational aspects and perspectives of life quality. *Italian journal of pediatric*, 41(70).
- [5] Tominšek, M. in Poljanšek, S. (2012). Epileptični status pri otrocih. *Slovenska pediatrija*, let. 19, št. 2, str. 177–182.
- [6] *Več o epilepsiji*. (2022) Pridobljeno 13.11.2022 iz Društvo Liga proti epilepsiji Slovenije s <http://www.epilepsija.org/o-epilepsiji/kaj-je-epilepsija>.
- [7] *Živeti z epilepsijo*. (2001). Ljubljana: Pliva, d. d. in Liga proti Epilepsiji Slovenije.

VIR SLIKE:

- [1] Appleton, R. (2010). *Epilepsija in vaš otrok*. Ljubljana: Liga proti epilepsiji Slovenije.

OBVEZNE IZBIRNE VSEBINE NA PROGRAMU MEDNARODNA MATURA

POVZETEK

Gimnazija Kranj je program mednarodna matura pridobila leta 2009, prvo generacijo dijakov smo vpisali leta 2010, tako bo letos maturirala 12. generacija maturantov. Izobraževanje se na programu mednarodna matura razlikuje od izobraževanja na programu gimnazija, pri čemer imajo tudi obvezne izbirne vsebine, ki se na programu mednarodna matura imenujejo Creativity, Activity, Service ali kratko CAS, vrsto posebnosti. Glavni namen prispevka je predstaviti razvoj Creativity, Activity, Service v 13 letih in prepletanje z obveznimi izbirnimi vsebinami na programu gimnazija na Gimnaziji Kranj. Namen prispevka je med drugim tudi predstaviti, kako se Creativity, Activity, Service osredotoča na trije bistvenih dejavnosti, ki se odvijajo v sklopu ustvarjalnosti, športa in prostovoljstva. Od dijakov mednarodne mature se pri izbiri dejavnosti pričakuje samostojnost in samoiniciativnost, poleg tega dejavnosti sami načrtujejo in ovrednotijo. Najpomembnejša ugotovitev prispevka je, da Creativity, Activity, Service zaradi svoje filozofije, ki v središče postavlja dijaka, bogati učni proces celotne šolske skupnosti. V CAS so kot mentorji vključeni vsi učitelji, ki učijo na programu mednarodna matura, na ta način dobre prakse poučevanja prenašajo tudi na slovenski gimnazijski program in pomembno prispevajo k napredovanju stroke v slovenskem prostoru.

KLJUČNE BESEDE: Obvezne izbirne vsebine, CAS, samoiniciativnost

CREATIVITY, ACTIVITY, SERVICE AT THE INTERNATIONAL BACCALAUREATE DIPLOMA PROGRAMME

ABSTRACT

Gimnazija Kranj was authorised to offer the International Baccalaureate Diploma Programme in 2009, we enrolled the first generation of students in 2010, so this year the 12th generation of high school graduates will graduate. Education on the International Baccalaureate Diploma Programme is different from education on the gymnasium programme, and the mandatory extracurricular activities, which are called Creativity, Activity, Service, or CAS for short also, have a number of special features. The main purpose of this paper is to present the development of Creativity, Activity, Service over 13 years and its interweaving with extracurricular activities in the gymnasium programme. Creativity, Activity, Service focuses on three essential activities that take place within creativity, activity (sport) and service (volunteering). The goal of this paper is also to demonstrate, how International Baccalaureate Diploma Programme students are expected to be independent and self-initiative when choosing activities. They plan and evaluate the activities themselves. Creativity, Activity, Service enriches the learning process of the entire school community due to its philosophy, which puts the student at the centre. All teachers who teach on the International Baccalaureate Diploma Programme are included as mentors in CAS, in this way they transfer good teaching practices to the Slovenian gymnasium program and make a significant contribution to the advancement of the educational system in Slovenia.

KEYWORDS: Extracurricular activities, CAS, personal initiative.

1. UVOD

Obvezne izbirne vsebine, ki so na programu mednarodna matura imenovane Creativity, Activity, Service (ustvarjalnost, šport, prostovoljstvo) ali kratko CAS, pomembno doprinašajo k idealu dijaka, h kateremu stremi filozofija organizacije IBO (International Baccalaureate Organization). V 13 letih odkar Gimnazija Kranj ponuja program mednarodna matura se je izkazalo, da pedagoški pristopi, ki so uveljavljeni na mednarodni maturi prehajajo tudi na gimnazijski program in dvigujejo kakovost dela. Tako dobre prakse CAS-a prehajajo v obvezne izbirne vsebine na več načinov. Mentorji so učitelji, ki poučujejo na obeh programih in tako pedagoške pristope uporabljajo pri pristočasnih dejavnostih na obeh programih. Dijaki mednarodne mature pristočasne dejavnosti in projekte organizirajo za celotno šolsko skupnost, torej za dijake obeh programov, na ta način se način, filozofija vsebin implementirajo v celotni šolski skupnosti.

Izkušnje CAS-a se povezujejo s predmeti mednarodne mature. Naloga učitelje kot mentorjev je, da dijakom pomagajo najti povezave med predmeti in CAS-om, denimo če pri kemiji govorijo o kemični sestavi plastičnih vrečk, dijaki lahko za njihovo CAS izkušnjo izpeljejo znanstveno-raziskovalni projekt, ki doprinese k izboljšanju ravnanja z odpadki, ali pa organizirajo zbiralno akcijo odpadkov, napišejo članek o ekološki nevarnosti plastičnih vrečk.

CAS vsebuje tri sklope Creativity, Activity, Service (ustvarjalnost, šport in prostovoljstvo):

- Creativity – ustvarjalnost: Razmišljanje in ukvarjanje z idejami, katerih rezultat je izvirno ali poustvarjen izdelek, projekt ali izvedba.
- Šport: ukvarjanje s športnimi aktivnostmi, ki prispevajo k zdravemu načinu življenja.
- Prostovoljstvo: Dijaki sodelujejo med seboj, s šolsko skupnostjo in lokalno ter globalno skupnostjo kot odziv na pristno potrebo okolja (človeka, društev, zavoda, narave), ki so odvisni od dobrotelnosti.

2. UČNI CILJI PRI CAS-U

CAS se sicer ne ocenjuje z ocenami, vendar ima enak pomen kot kateri koli predmet na programu mednarodna matura, saj pogoj za uspešno opravljeno maturo, kot je navedena v CAS-priročniku [1]. CAS se formalno začne na začetku 3. letnika in se redno izvaja 18 mesecev do sredine 4. letnika. Od dijakov se pričakuje, da pripravijo CAS-portfelj kot dokaz svoje leto in pol trajajoče CAS-izkušnje. Vsaka šola pripravi svoje gradivo in zahteve glede CAS-portfelja. Na Gimnaziji Kranj dijaki svoje načrtovanje in refleksijo zapišejo v dnevnik (CAS handbook), ki ga skupaj z dokaznimi fotografijami oddajo CAS-koordinatorju na zaključnem razgovoru o dijakovi CAS-izkušnji. CAS temelji na dosežkih dijakov pri sedmih učnih ciljih (learning outcomes), ki jih v refleksiji primerno ovrednotijo in so razvidni iz tabele 1. Pri dejavnostih in projektih dijaki lahko dosežejo različne cilje in ni nujno, da pri vsaki dejavnosti ali projektu dosežejo vse učne cilje.

TABELA 1. Učni cilji pri CAS – obveznih izbirnih vsebinah na mednarodni maturi.

	<i>Učni cilji</i>	<i>Opis učnega cilja</i>
Učni cilj 1	Prepoznajte lastne prednosti in razvijte področja za osebno rast.	Dijaki se prepoznate kot posamezniki z različnimi sposobnostmi in veščinami, pri čemer so nekatere razvitejše od drugih.
Učni cilj 2	Pokažite, kako ste se soočili z izzivi in kako ste pri tem razvijali nove veščine.	Nov izziv je lahko neznana izkušnja ali razvijanje obstoječe izkušnje. Novo pridobljene ali razvite veščine se lahko pokažejo nove izkušnje ali pa skozi oplemenitenje starih izkušenj.
Učni cilj 3	Pojasnite, kako ste zasnovali in načrtovali svojo CAS-izkušnjo.	Dijaki znate ubesediti vse dele svoje CAS-izkušnje od snovanja ideje do izvedbe načrta, lahko tudi v sodelovanju z drugimi sodelujočimi. Dijaki lahko pokažete, kaj ste se naučili ali spoznali med dejavnostjo ali projektom.
Učni cilj 4	Izrazite predanost in vztrajnost pri svoji CAS-izkušnji.	Dijaki morate dokazati, da ste redno vključeni in da aktivno sodelujete pri CAS-u.
Učni cilj 5	Izrazite svoje spretnosti in prepoznajte prednosti sodelovanja.	Dijaki ste sposobni prepoznati, prikazati in kritično razpravljati o koristih in izzivi sodelovanja, pridobljenih z izkušnjami v CAS.
Učni cilj 6	Izrazite svojo angažiranost pri vprašanjih in nalogah globalnega pomena.	Dijaki ste sposobni prepoznati in pokazati svoje razumevanje globalnega vprašanja, sprejemati odgovorne odločitve in ustrezno ukrepati na lokalni, nacionalni ali mednarodni ravni.
Učni cilj 7	Prepoznate in upoštevate etičnost svojih izbir in dejanj.	Dijaki se zavedajo posledic svojih izbir in dejanj, kar pokažejo že pri načrtovanju svojih dejavnosti ali projektov.

a. Tabela je v angleščini objavljena v CAS-priročniku [1].

3. OBVEZNOSTI DIJAKA PRI CAS-U

Dijaki se pri CAS-u uravnoteženo udeležujejo v vseh treh sklopih (ustvarjalnost, šport in prostovoljstvo). Za ustrezno CAS-izkušnjo (dejavnost, projekt) šteje en sam dogodek ali sklop dogodkov. Dijaki se morajo lotiti vsaj enega enomesečnega projekta, pri katerem sodeluje z drugimi dijaki in hkrati pokaže, da je samoiniciativen, vztrajen, da razvija veščine (sodelovanje, reševanje problemov, odločanje ...). Projekt lahko vsebuje le enega ali pa tudi vse tri sklope CAS-a.

Dijaki se dejavnosti ali projekta lotijo sistematično po stopnjah, najprej izrazijo zamisel (idejo), ki jo nato raziščejo, pripravijo načrt, dejavnost izvedejo in napišejo refleksijo, ki vključuje opis učnih ciljev, ki so jih dosegli. Na koncu leto in pol trajajoče CAS-izkušnje ima dijak razgovor s CAS-koordinatorjem in demonstracijo. Pri demonstraciji dijak na kratek način in ustvarjalno povzame svojo celotno CAS-izkušnjo. Dijaki morajo opraviti tri uradne in dokumentirane razgovore s svojim CAS-koordinatorjem. Prvi razgovor je na začetku programa CAS, drugi na koncu prvega leta in tretji razgovor je ob koncu CAS programa. Pri CAS-u je posebej poudarjena refleksija, ki je osrednjega pomena za ustvarjanje globoke in bogate dijakove izkušnje pri CAS-u.

Kot je izpostavljeno v CAS-priročniku [1] je glavni namen refleksije pri CAS-u:

- poglobljanje znanja,
- ovrednotenje izkušenj,
- raziskovanje osebnih in skupinskih vrednot,

- prepoznavanje uporabnosti znanja, veščin in lastnosti,
- prepoznavanje svojih prednosti in področij, na katerih se dijak še lahko razvija,
- boljše razumevanje sebe in drugih,
- razumevanje svoje izkušnje v širšem kontekstu,
- ustvarjanje idej in postavljanje vprašanj,
- uvid v možnosti za izboljšanje odločitev in dejanj,
- prenos starih znanj in veščin na nova znanja in veščine,
- ustvarjanje in prejemanje konstruktivnih povratnih informacij,
- razviti navado premišljene, reflektivne prakse.

Učiteljem oz. mentorjem CAS omogoča razvijanje pedagoških metod in veščin, ki krepijo njihovo avtoriteto skozi dinamično in demokratično poučevanje, kar se morda sliši kontradiktorno. Kot vodje so vpleteni v dejavnost kot svetovalci, ki se morajo znati umakniti, da omogočijo iniciativnost in samostojnost dijakov, ki le tako dejavnost ali projekt lahko sprejmejo kot njihovo odgovornost. Dijakom so za nasvet vedno na voljo, vendar le kot svetovalci in ne izvajalci.

4. PRIKAZ CAS-PROJEKTA KranjMUN

KranjMUN je simulacija Organizacije Združenih narodov (OZN). Na Gimnaziji Kranj se mednarodna KranjMUN konferenca odvija že četrto leto. Organizirana je kot zasedanje OZN s protokolom, ki velja za njihove konference v angleškem jeziku. Za dijake je organizacija in izvedba tridnevne konference izjemno zahteven projekt, ki vključuje večmesečne priprave. Dijaki moramo izbrati temo konference in pripraviti sestavo na osnovi prijav dijakov iz Slovenije in tujine. Prva KranjMUN konferenca je bila leta 2018, na njej je bil slavnostni govornik Jelko Kacin. (slika 1) Tretjo KranjMUN konferenco so dijaki pripravili januarja 2022. Častna govornika na slovesnem odprtju sta bila tedanji predsednik Republike Slovenije Borut Pahor in članica Odbora ZN za človekove pravice Vasilka Sancin. Konference se je udeležilo 60 dijakov iz Slovenije, Hrvaške in Avstrije. Pri organizaciji projekta KranjMUN sodelujejo dijaki Gimnazije Kranj, Mestna občina Kranj in študenti Pravne fakultete v Ljubljani. Za dijake KranjMUN predstavlja zelo pomembno CAS-izkušnjo, saj organizirajo dogodek na mednarodni ravni z upoštevanje visoke ravni vsebine in izvedbe.



SLIKA 1: Prva KranjMUN konferenca leta 2018 v Škrlovcu v Kranju.

(Vir: arhiv Gimnazije Kranj)

Dijaki se udeležujejo tudi drugih konferenc MUN v Sloveniji in tudi tujini. Na letošnjem MUNlawS na Pravni fakulteti v Ljubljani je delegacija Gimnazije Kranj osvojila naziv najboljše delegacije (slika 2), prav tako je dijak Gimnazije Kranj postal najboljši delegat. Rezultati potrjujejo dobro organiziranost CAS-a ter požrtvovalnost dijakov in mentorjev. Dijaki v svojem CAS-poročilu beležijo napredovanje projekta po predpisanih stopnjah (zamisel, načrtovanje, izvedba, refleksija in predstavitev). Slika 3 prikazuje del dijakovega CAS-poročila, ki se nanaša na KranjMUN. V Poročilu dijak predstavi svojo idejo, načrtovanje aktivnosti in refleksijo. V primeru KranjMUN je bil dijak glavni organizator dogodka. Pri načrtovanju se je med drugim osredotočil na časovnico, izbiro sodelavcev, koliko delegatov bodo povabili, kje in kdaj bo dogodek. V refleksiji je dijak ovrednotil uspešnost dogodka, kaj je bilo dobro organizirano, kje so bile pomanjkljivosti in kaj bi spremenil. Opisal je tudi učne cilje, ki jih je dosegel.

PROFILE:

Investigation and preparation - the planning of your CAS activity: I was the leading organizer of the MUN conference on my school, the Secretary General and the chair of the Security Council, and while last year is KranjMUN made a foundation for the organization to build on, we still had to improve. We had to completely change the design from last year's placards, awards and merchandise, arrange accommodation and meals for students, organize committees and timeline, organize social events and invite students to our conference. We also had to find sponsors for our event, invite speakers to the Opening and Closing ceremonies, organize PR and many other challenges in order to ensure the event would go on smoothly. I also had to write study guides

EXPERIENCES/REFLECTION:

Reflection: This MUN was the largest challenge I had during the course of IB. We ended up having 70 delegates, which was quite a large and unexpected number. There was a lot of work put into this event, and overall it was a great MUN. Everything went perfectly — our preparation paid off and ensured everything went smoothly and during the course of conference, no obstacles appeared. We had to overcome many obstacles during the planning phase, however — to name a few, our sponsors and our graphic designer were unresponsive, a cafe we held our social event almost cancelled on us a week before, some delegates with important countries cancelled the last second etc. However, it was all solvable, in the end I can confidently say it was organized well. I have improved my leadership and teamwork skills and learned many important lessons regarding working with people.

Learning outcome	Achieved (yes or no)	Evidence
Increase awareness in strength and areas for growth	Yes	Realizing that I possess solid social and public speaking skills that are nevertheless yet to be improved
Undertake a new challenge	Yes	Participating at an MUN conference for the first time
Plan and initiate activities	No	
Work collaboratively with others	Yes	Debating in a committee
Show perseverance and commitment	Yes	Enduring in a political debate
Engage with issues of global importance	Yes	Discussing the tensions in Palestine and India
Consider ethical implications of actions	No	
Develop new skills	yes	Learned how to debate properly

SLIKA 2: Prikaz dijakovega poročila za KranjMUN.
(Vir: arhiv Gimnazije Kranj)



SLIKA 3: Delegacija Gimnazije Kranj je bila najboljša delegacija MUNLaws 2022.
(Vir: arhiv Gimnazije Kranj)

5. EVALVACIJA CAS-A NA GIMNAZIJI KRANJ

V okviru programa mednarodna matura, ki jo šola izpelje v sodelovanju z International Baccalaureate Organization vsakih pet let, se opravi tudi evalvacija CAS programa. Evalvacijski proces traja leto in pol. Zaključki evalvacije leta 2020 so bil, da je CAS program na Gimnaziji Kranj dobro razvit, kar je pokazala tudi raziskava med dijaki. V anketi je sodelovalo 44 dijakov, 66 % dijakov je menilo, da je CAS bistveno pripomogel k njihovi osebni rasti, le 6 % dijakov je menilo, da je CAS neznatno pripomogel k njihovi osebni rasti. V anketi je sodelovalo tudi 33 staršev. Velika večina vprašanih staršev (88 %) je menila, da so dijaki dovolj vključeni v CAS-aktivnosti.

6. SKLEP

CAS (obvezne izbirne vsebine) na Gimnaziji Kranj je v 13 letih odkar imamo program mednarodne mature obogatil celotno šolsko skupnost, saj se je filozofija programa uveljavila tudi na gimnazijskem programu. Dijakom omogoča večjo vključenost v odločanje, izražanje samoiniciativnosti, izvirnosti in samostojnosti. Učitelji s prenašanjem dobrih praks med obema programoma bogatijo učno izkušnjo dijakov, kar vpliva tudi na njihovo akademsko delo. Učiteljem mentorstvo pri CAS-u omogoča razvijanje pedagoških metod in praks, ki krepijo njihovo pedagoško avtoriteto na način, ki je morda nasproten običajnemu razumevanju. Učitelji so svetovalci, ki so sicer vpleteni v dejavnost in projekt, vendar so umaknjeni, tako da dijaki lahko prevzamejo iniciativo in odgovornost.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Creativity, Activity, Service guide. Geneva: IBO, 2017.

KAKO LAHKO SKRBIMO ZA SVOJE ZDRAVJE?

POVZETEK

Večina otrok v vrtcu dnevno biva najmanj 6 ur. Vrtec je dober učitelj in še boljši vzgled za pridobivanje ter gradnjo temeljev načel zdravega načina življenja. Vzgojitelji otrokom vsakodnevno zagotavljamo in omogočamo varno in ustrezno okolje za optimalen razvoj na vseh področjih. Otroke vsakodnevno navajamo na dnevno rutino osebne higiene, zdravega in raznolikega prehranjevanja ter gibanja na prostem. V strokovnem prispevku predstavljam, kako v našem vrtcu krepimo zavest o tem, kako poskrbeti za svoje zdravje. Projekt se je izvajal v oddelku drugega starostnega obdobja skozi celotno šolsko leto, z začetkom v mesecu novembru. Otroci so bili v veliki meri aktivni udeleženci pri načrtovanju in izvedbi dejavnosti skrbi za svoje zdravje. Preko lastnih spoznanj so prišli do ugotovitev, da stvari, ki jih radi počnejo, niso vedno najbolj zdrave. Ponujena jim je bila možnost aktivnega sodelovanja pri pripravi bolj zdravih obrokov. Spoznanje, da dosledno umivanje rok, hrana, ki jo radi uživamo, in različne oblike gibanja pripomorejo, da živimo bolj zdravo in krepimo svoje zdravje, je otroke dodatno motiviralo k skrbi za lastno zdravje. Dejstvo je, da vzgojitelji otrokom privzgamemo zdrav življenjski slog, predvsem, če otrokom omogočamo aktivno udeležbo pri načrtovanju bolj zdravih dejavnosti in jedi, ki jih lahko zaužijemo.

KLJUČNE BESEDE: predšolski otrok, zdravje, gibanje, prehrana, higiena.

HOW CAN WE TAKE CARE OF OUR HEALTH?

ABSTRACT

Most children spend at least 6 hours a day in kindergarten. Kindergarten is a good example for acquiring and building the foundations of the principles of a healthy lifestyle. As pre-school teachers, we provide children with a safe and appropriate environment for optimal development in all areas on a daily basis. In my expert contribution, I would like to present how we strengthen awareness of how to take care of our health in our kindergarten. The project was implemented in the section of the second age period throughout the school year, starting in November. To a large extent, children were active participants in the planning and implementation of health care activities. Through their own experiences, they came to the conclusion that the things they like to do are not always the healthiest. They were offered the opportunity to actively participate in the preparation of healthier meals. Realizing that consistent hand washing, food we like to eat and various forms of exercise help us live healthier and strengthen our health, further motivated the children to take care of their own health. The fact is that pre-school teachers teach children a healthy lifestyle, especially if we enable children to actively participate in planning healthier activities and foods that they can eat.

KEYWORDS: preschool child, health, movement, nutrition, hygiene.

1. UVOD

Igra in gibanje sta v predšolskem obdobju otrokovi primarni potrebi. Preko igre otrok odkriva in spoznava svet, v katerem živi. Otrok odkriva svoje sposobnosti na telesnem, emocionalnem, socialnem in spoznavnem področju, ki so med seboj močno povezane. Za njegov razvoj pa sta pomembna tudi dednost in okolje (fizično in socialno). Večina otrok v vrtcu dnevno biva najmanj šest ur, zato vzgojitelji otrokom vsakodnevno pripravljamo nove izzive ter jih spodbujamo pri uresničevanju in doseganju ciljev. Zavedamo se, da smo otrokom zgled, kar lahko odločilno vpliva na zdravje in razvoj otrok. S svojim vedenjem, v veliki meri, vplivamo na gibalne in prehranjevalne navade ter skrbimo za higieno in zdravje otrok. Stvari, ki jih otrokom predstavimo in ponudimo na zanimiv, privlačen in izkustven način, bodo otroke bolj pritegnile in motivirale. Pa naj bo to preprosto umivanje rok, okušanje nove hrane ali izlet v neznanu.

»Zdrav in zadovoljen otrok je največja želja vsakega starša. Vrtec mora predstavljati otroku podporno okolje za ohranjanje in krepitev njegovega zdravja. To pomeni, da je poskrbljeno za njegovo varnost in optimalen duševni ter telesni razvoj, vključno s ponudbo zdrave varovalne prehrane in krepitev ter spodbujanja zdravih prehranjevalnih navad. Pri zdravem in zadovoljnem otroku se kažejo dobre kognitivne zmožnosti, večja motiviranost za igro in večja želja po raziskovanju bližnje okolice ter boljše sodelovanje v skupinskih aktivnostih. Zato je spodbujanje zdravih vedenjskih navad tudi v velikem interesu vzgojiteljev in ostalega strokovnega kadra v vrtcih.« (Đukič, 2017, str. 30).

2. PREHRANA V VRTCU

»Predšolsko obdobje je čas otrokove pospešene rasti ter telesnega, čustvenega in umskega razvoja. V predšolskem obdobju si otroci pridobijo izkušnje, stališča in vzorce vedenja, ki jih večinoma obdržijo vse življenje. Navade, ki jih pridobimo v času otroštva, lažje ohranimo skozi življenje. Prikaz in učenje o pomenu zdrave prehrane je tako najučinkovitejše, če z njimi pričnemo preden otroci pridobijo slabe navade. Zelo primerno okolje za izvajanje takšnih dejavnosti so vzgojno izobraževalne ustanove, seveda pa je za uspeh potrebno tesno sodelovanje s starši.« (Đukič, 2017, str. 27)

»Zato imajo pri vzgoji otrok v predšolskem obdobju odločilno vlogo odrasli: starši in bližnji svojci ter vzgojitelji in ostali strokovni sodelavci v vzgojno-varstvenih zavodih. To je najprimernejši čas za oblikovanje zdravih prehranskih navad in vzgojo ustrezne kulture prehranjevanja. Vrtci so pomembno okolje za zagotavljanje zdravega prehranjevanja in spodbujanja zdravih prehranjevalnih navad, predvsem tudi z dobrimi zgledi odraslih. Ta vloga je toliko bolj pomembna v času povečevanja socialnoekonomskih razlik, saj imajo vzgojno-varstveni zavodi priložnost zagotavljati enake pogoje za zdravo prehranjevanje vsem otrokom, ne glede na socialno-ekonomski položaj ali izobrazbeno strukturo posamezne družine.« (Prav tam, str. 30)

»V tem starostnem obdobju se otrokom prehranjevalne navade šele oblikujejo, po drugi strani pa otroci dobro vedo, česa prav gotovo ne bodo jedli, ker jim ni všeč. Tu lahko s primernim pristopom odločilno vplivamo, da jim bomo privzgojili zdrave prehranjevalne navade.« (Gabrijelčič Blenkuš idr., 2005, str. 29)

»Hranjenje v vrtcu naj poteka čim bolj umirjeno, brez nepotrebne čakanja, pripravljanja, pri obrokih se ne hiti. Dopoluča naj izbiro in možnost, da si otroci postrežejo sami, če to želijo. Pri hranjenju se je potrebno izogibati tekmovanju in nepotrebni primerjanju otrok.« (Kurikulum, 1999, str. 21)

Vzgojitelji smo mnenja, da vrtčevsko okolje vpliva na prehranjevalne navade otrok. Otroci se učijo z zgledom v spodbudnem okolju, ki jih obdaja. Otroci v vrtcu razvijajo kulturo prehranjevanja ter zdrave prehranjevalne navade, ki jih ohranjajo tudi v kasnejšem življenjskem obdobju.

V našem vrtcu prehrani otrok namenimo veliko pozornosti. Za sestavo jedilnikov skrbi naša organizatorica prehrane. Vsi obroki se pripravljajo v vrtčevskih kuhinjah. Vrtec se izogiba nabavi raznih kupljenih namazov, paštet, v naprej pripravljene hrane ... Kuharji vse obroke pripravijo sami. Prednost dajemo lokalno pridelani in sezonski hrani. Za potešitev žeje imajo otroci čez ves dan na razpolago nesladkan čaj, vodo ali limonado. Otroke skozi celotno obdobje vrtca spodbujamo k samostojnosti pri hranjenju, prav tako pa jih počasi navajamo na samopostrežno deljenje hrane, pripravo miz ter pospravljanje posode. Večina vzgojiteljev pred obroki, predvsem pri kakšni novi jedi, otrokom predstavi, kaj bodo jedli, kaj ta jed vsebuje (npr. zelenjavna juha ...). Otroke tudi seznanjamo, od kod pripravljeno hrano dobimo, kje se določena hrana pridelava (npr. krompir pridelamo s sajenjem in obdelovanjem na vrtu ali njivi, polento pridobimo iz koruze, ki raste na njivi, mleko pridelajo krave in iz mleka lahko pridelamo skuto, sir ...). Pogovore seveda prilagodimo starostni stopnji in razumevanju otrok. S temi pogovori širimo otrokova obzorja in jih učimo za življenje.

3. SPODBUJANJE GIBALNIH DEJAVNOSTI V VRTCU

»Potrebi po gibanju in igri sta primarni otrokovi potrebi. Z gibanjem telesa je pogojeno zaznavanje okolice, prostora, časa in samega sebe. Ko otrok začne obvladovati svoje roke, noge in trup, sčasoma začneja čutiti veselje, varnost, ugodje, dobro se počuti, pridobi si samozaupanje in samozavest.« (Kurikulum, 1999, str. 25)

»Gibalni razvoj je v ospredju, predvsem, v prvih letih življenja in poteka od naravnih in preprostih oblik gibanja (plezanje, lazenje, hoja, tek itn.) do sestavljenih in zahtevnejših športnih dejavnosti. V predšolskem obdobju otroci z igro pridobivajo raznovrstne gibalne izkušnje, ki jim prinašajo veselje in zadovoljstvo.« (Prav tam, str. 25)

»Otrok naj ima vsak dan možnost za gibanje, zlasti na prostem. Tako si pridobiva ustrezne navade in utrjuje potrebo po vsakodnevni gibalni dejavnosti, ki optimalno prispeva k njegovemu razvoju in zdravju.« (Kroflič, idr. 2001, str. 58)

»Večina otrok uživa v gibanju in se z veseljem vključuje v spontane in vodene dejavnosti. K motivaciji za njihovo izvajanje odločilno prispeva prijetno in zaupno vzdušje, v katerem imajo otroci možnost izbire, raziskovanja in odkrivanja izvornih rešitev nalog ter sprejemanja napak in neuspešnih poskusov, kot naravnega, večkrat tudi veselega, igrivega dela učenja.« (Kurikulum, 1999, str. 29)

V našem vrtcu stremimo k temu, da se odpravimo na prosto v vseh vremenskih razmerah. Otroci že od najzgodnejšega obdobja spoznavajo igrišče vrtca kot varen prostor za igro in raziskovanje, kasneje pa se z otroki odpravljamo raziskovat tudi bližnjo in malo širšo okolico vrtca. Sodelovanje v projektu »Mali sonček« je zelo dobra odskočna deska za izvajanje

najrazličnejših gibalnih dejavnosti na prostem in v notranjih prostorih (npr. vadbene ure, gibalne minutke, jutranje razgibavanje, ples). K spodbujanju gibalnih dejavnosti otrok pa pripomore tudi sodelovanje v projektu trajnostne mobilnosti »Misija zeleni koraki« (prihod v vrtec brez avtomobila). V letošnjem šolskem letu pa smo vključeni tudi v projekt »Turizem in vrtec«, katerega rdeča nit je »Športna doživetja bogatijo mladinski turizem«.

4. SKRB ZA HIGIENO V VRTCU

»Skrb za svoje zdravje, ki zajema tudi skrb za osebno higieno, je naloga vsakega človeka. Če je skrb za higieno telesa pri človeku urejena, ta potem pozitivno vpliva na njegovo dobro počutje, zadovoljstvo ter samozavest. Hkrati pa prispeva tudi k zmanjšanju prenosa nalezljivih bolezni.« (Prelog, 2016, str. 1)

»Najpomembnejši ukrep, s katerim preprečujejo širjenja nalezljivih bolezni in okužb, je umivanje rok. Z rednim in pravilnim postopkom umivanja rok se odstranjuje vidna umazanija in veliki del mikroorganizmov, ki se lahko z neumivanjem prenesejo v usta, na posamezne dele telesa, na predmete, ki jih uporabljamo in so v naši okolici, na hrano in na ljudi, ki nas obkrožajo. Da je umivanje rok učinkovito, je potrebna uporaba tople tekoče vode, mila in papirnatih brisač.« (Prav tam, str. 5).

»Ker otroci pretipajo vse koticke v vrtcu, se pogosto umažejo. Tip je najpogostejše čutilo in s tem so potem tudi roke, izpostavljene vsej umazaniji, še posebej pri vseh dejavnostih, ki se izvajajo zunaj, na prostem. Vsak vrtec si veliko prizadeva, da so roke otrok čiste, saj te rade pogosto zaidejo v usta. Vzgojitelji se trudijo, da z vzgajanjem otroke naučijo pravilno umivati roke in da pri tem opravilu postanejo samostojni. Roke si naj otroci umivajo z milom in s toplo vodo po vsaki uporabi sanitarij, pred in po hranjenju, po vseh vzgojnih dejavnostih, ki se izvajajo zunaj ali na prostem.« (Prav tam, str. 5)

Skrb za lastno higieno je bistvenega pomena za zdravo življenje. V vrtcu se zavedamo, da je umivanje rok še kako pomembno. Otroke že od prvega dne v vrtcu postopno uvajamo v dnevno rutino osebne higiene. Ker se otroci učijo z zgledom, si tudi vzgojitelji večkrat dnevno umivamo roke. Najmlajšim otrokom vzgojitelji svoja dejanja verbaliziramo ter otrokom pomagamo pri umivanju. S starostjo pa postajajo otroci vedno bolj samostojni, zato postanemo vzgojitelji opazovalci ne več pomočniki pri umivanju. Velikokrat vzgojitelji za umivanje rok otroke motiviramo s kakšno pesmico. Tako otrokom predstavimo umivanje rok kot nekaj dobrega, otroci pa ob motivaciji s pesmijo tudi hitreje osvojijo pravilen postopek umivanja. Prav tako vzgojitelji otroke seznanjamo s pravilno higieno kašlja, kihanja in brisanja nosu. V našem vrtcu si otroci od dopolnjenega 4. leta starosti naprej umivajo zobe z zobno ščetko in vodo, s tem otroke predvsem navajamo na rutino umivanja zob oz. ustne higiene.

5. POČITEK V VRTCU

Počitek je del vsakodnevne rutine v vrtcu. V Kurikulumu za vrtce (1999) je za počitek in spanje opredeljeno, da ne bi smela biti neobvezna, ne časovno preveč strogo določena. Organizacija počitka naj bi bila odvisna od individualnih potreb otrok, organizirana pa naj bi bila predvsem po posebej utrudljivih dejavnostih, sprehodih, izletih. Prehod iz dejavnosti k počitku naj bo postopen in naj poteka brez pretirane naglice ter hitenja s pripravljanjem ležalnikov.

V našem vrtcu je čas počitka med 11.00 in 13.00, po dopoldanskih načrtovanih dejavnostih. Počitek za otroke ni obvezen ter za otroka ne sme predstavljati prisile. Naloga vzgojitelja je, da na pozitiven način otroke motivira k počitku, predvsem tiste, za katere meni, da počitek potrebujejo. Pri tem vzgojitelji upoštevamo želje in nasvete staršev. V prvem starostnem obdobju večina otrok v času počitka v vrtcu tudi spi, v drugem starostnem obdobju pa se počitek postopoma ukinja in nadomesti z umirjenimi dejavnostmi. Otroci v skupini, ki ne želijo počivati, so tako vključeni v umirjene dejavnosti (npr. poslušanje pravljic, igranje družabnih iger, risanje, igro na igrišču ...).

6. PREDSTAVITEV PROJEKTA »KAKO LAHKO SKRIBIMO ZA SVOJE ZDRAVJE«

Projekt »Kako lahko skrbimo za svoje zdravje?« smo začeli izvajati meseca novembra v oddelku 2. starostnega obdobja pri otrocih, starih 3-4 leta. Skozi celotno šolsko leto smo se dotikali tem skrbi za lastno zdravje. Pogovarjali smo se o zdravi prehrani, higieni ter pomenu gibanja za naše zdravje. Seveda nismo pozabili na počitek in dobre medsebojne odnose. Prva dejavnost, s katero smo začeli, je bila izdelava plakata viharjenje možganov »Kako skrbimo za svoje zdravje?«. Otroci so podajali najrazličnejše odgovore, od pitja čaja, uživanja sadja, spanja, pa tudi telovadbe in sprehodov. Izjave otrok smo zapisali na plakatu, ki nam je bil uvod v sam potek prihajajočih dejavnosti. Preko pogovora smo prišli do spoznanj, da je bivanje na prostem ključnega pomena za naše zdravje. Seveda pa je pomembno tudi to, da uživamo raznovrstno hrano ter skrbimo za lastno higieno. Dotaknili smo se tudi pogovora o skrbi za zdravje v času prestajanja različnih bolezni. Otroci so z navdušenjem pripovedovali o svojih izkušnjah preživljanja časa med boleznijo. Povedali so, kakšne obroke jim starši takrat pripravijo in kakšne tekočine uživajo, da prispevajo k boljšemu počutju in hitrejšemu okrevanju.

a) S hrano do boljšega zdravja

V projektu smo preko različnih dejavnosti spoznavali, katero hrano imajo otroci radi, ali je ta hrana za naše zdravje bolj oziroma manj zdrava. Dobra spodbuda za uživanje sadja je bila tudi seznanitev s pesmijo in plesom »Njam, njam, njam« avtorice Damjane Urh, ki govori o tem, da je naš trebušček bolj srečen, kadar pojemo sadje kot pa če pojemo bombončke.

Vzgojiteljice moramo velikokrat iskati zanimive in privlačne načine za motiviranje otrok v posamezne dejavnosti. Ker je bilo v našem oddelku nekaj otrok, ki niso najbolj marali sadja, sva se vzgojiteljici domislili motivacije z uporabo senzorne vreče, v kateri so bile različne vrste sadja, preveza za oči in žlica. Otroci so najprej razvijali svoje čutilo za tip, nato pa tudi za okus. Vsako sadje smo najprej predstavili, ga razrezali na več koščkov ter ga ponudili otrokom v okušanje. Seveda najprej vsi otroci niso želeli okušati vseh vrst, vendar se so postopoma vedno bolj opogumili. Ko so se otroci seznanili z vsem sadjem, smo spodbudili »najpogumnejše« k okušanju z zavezanimi očmi. Nekateri otroci so bili zelo zadržani, trije izmed otrok pa zelo pogumni, saj so takoj pokazali interes za dejavnost.

Otroci so preko pogovorov in dejavnosti tako spoznali, katera hrana je za naše zdravje bolj zdrava, česa je priporočljivo uživati več ter česa manj. Pogovarjali smo se o izkušnjah s pripravo hrane ter se samostojno lotili priprave enostavnih sadnih jedi (jabolčni kompot, sadna nabodala)

ter peke prazničnih medenjakov v mesecu decembru. Ker seveda v vrtcu spodbujamo samostojnost pri obrokih, si otroci vsakodnevno samostojno postrežejo obroke. Sami prihajajo po hrano do razdelilnega servirnega vozička ter za seboj pospravijo krožnike, kozarce ter pribor. Naši dogovori so, da pri prehranjevanju ne hitimo in ne tekmujemo med seboj. Jemo umirjeno ter hrano dobro prežvečimo. Otroke učimo tudi bontona pri jedi. Ob raznih praznovanjih posebej uredimo prostor, vzgojiteljice dekoriramo krožnike, da so za otroke bolj privlačni in slavnostno postreženi. Otroke spodbujamo k okušanju različne hrane.

b) Tudi higiena v vrtcu je pomembna

Vzgojitelji se zavedamo, da lahko z ustrežno higieno preprečujemo prenos črevesnih in kapljičnih bolezni ter različnih virusov med otroki. Z otroki smo spoznali deklamacijo »Bacili« avtorice Sabine Mali, ki sicer govori o uživanju primerne hrane in pijače za odganjanje bacilov. Deklamacija nam je bila dobra iztočnica tudi za izpeljavo naravoslovnega poizkusa »Preženimo bacile«. Vzgojiteljici sva otrokom preko enostavnega poizkusa z vodo, poprom in milom pokazali, kako se razni bacili prilepijo na naše roke in nato potujejo dalje na ostale ljudi in predmete. Če roke dobro umivamo z milom in toplo vodo, jih lahko preženemo stran od sebe. Seznanili smo se s higieno kašlja in brisanja nosu. Ogledali smo si videoposnetek »Vila Eksena – Kako pravilno kihati in kašljati (skrb za zdravje in osebno higieno)«, ki je bil posnet v enem izmed vrtcev v Sloveniji. Na temo bacilov so se otroci lahko tudi likovno izražali s pihanjem vodenih barv s slamico, kjer je nastalo veliko pisanih bacilov.

Otroke preko dnevne rutine vsakodnevno ozaveščamo, da je umivanje rok ključnega pomena. V vrtcu si vsakodnevno umivamo roke pred in po obrokih, po uporabi sanitarij, po stiku s čim umazanim (npr. rokovanju z barvo, voščenkami, odpadnimi materiali za ustvarjanje) ter pri končani igri na prostem.

c) Z gibanjem do zdravja

Enota »Ozka ulica«, v kateri smo izvajali projekt, je v središču mesta Slovenska Bistrica, ob grajskem obzidju, v enosmerni ulici. Skozi grajsko dvorišče imamo hiter in varen dostop do mestnega parka, enosmerna ulica pa nas mimo našega vrtca pripelje do samega mestnega jedra. V bližini vrtca je več travnikov, dva parka, stadion ter gozd. Z otroki smo se velikokrat odpravili na izlete v bližnjo okolico. Veliko časa smo preživljali v mestnem parku, kjer smo opazovali naravo ter izvajali različne naravne oblike gibanja. Večkrat smo obiskali tudi stadion, kjer so otroci lahko tekali kot pravi atleti. Vse te dejavnosti smo povezovali z gibalnim/športnim programom »Mali sonček«, v katerega je vključen naš vrtec. Vsak ponedeljek smo izvajali vadbene ure v telovadnici, kjer so se otroci urili v različnih motoričnih sposobnostih. Ob lepem vremenu smo vadbene ure in tudi druge različne gibalne dejavnosti prenesli na zunanje površine našega vrtca. Z vključenostjo v projekt trajnostne mobilnosti »Misija zeleni koraki«, smo spodbujali otroke, da so zjutraj v vrtec prihajali peš ali s kolesom, skirojem, poganjalcem. Otroci so pokazali veliko interesa za trajnostne načine prihoda v vrtec. Med izvajanja projekta so se otroci vedno več gibali in k trajnostnim načinom prihoda v vrtec spodbujali tudi svoje starše. Poudarim lahko tudi to, da smo vzgojitelji pri svojem delu zelo fleksibilni. Med vsemi dejavnostmi otroke budno spremljamo in zato zelo hitro zaznamo potrebe in želje otrok. Če

vzgojitelji pri otrocih zaznamo potrebo po gibanju med drugo usmerjeno dejavnostjo, ki je za otroke gibalno bolj pasivna, za le-to namenimo gibalno minutko. To je lahko kakšna gibalna igrice, razgibavanje ob glasbi ali samo nekaj preprostih gimnastičnih vaj.

7. SKLEP

Menim, da se v vrtcu »Otona Župančiča« Slovenska Bistrica vsi zaposleni zelo trudimo, da otroke vsakodnevno navajamo na zdrav način življenja. Otrokom nudimo varno in spodbudno učno okolje, spodbujamo jih h gibanju, igri in raznolikim dejavnostim, ki krepijo njihovo zdravje. Priprava zdrave prehrane in učenje osnov skrbi za lastno higieno pa le-to dopolnjujeta. Prepričana sem, da so si otroci preko izkustvenega učenja med izvajanjem projekta pridobili trajno znanje in zavest, da je skrb za lastno zdravje bistvenega pomena za naše življenje.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Đukič, B. (2017). *Osnove zdrave prehrane otroka v predšolskem obdobju*. V Zdrave navade predšolskih otrok, Priročnik za izvajalce vzgoje za zdravje v okviru primarnega zdravstvenega varstva. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje. Pridobljeno s https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/program_vz_vrtec_vsebine_2017.pdf.
- [2] Gabrijelčič Blenkuš, M., Pograjc, L., Gregorčič, M., Adamič, M., Čampa, A. (2005) *Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah (od prvega leta naprej)*. Ljubljana: Ministrstvo za zdravje. Pridobljeno s https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/smernice_zdravega_prehranjevanja_v_viu.pdf.
- [3] Kroflič, B., idr. (2001). *Otrok v vrtcu: Priročnik h Kurikulu za vrtce*. Maribor: Založba Obzorja.
- [4] *Kurikulum za vrtce: predšolska vzgoja v vrtcih (1999)*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo.
- [5] Prelog, S. (2016). *Higiena predšolskega otroka*. Diplomsko delo, Maribor: Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta.

GIBALNE DEJAVNOSTI KOT PODPORA OPISMENJEVANJU

POVZETEK

Igra in z njo gibanje je za otroke najpomembnejša dejavnost za njihov razvoj. Iz leta v leto opažam, da so otroci vedno manj gibalno sposobni, saj zmeraj več časa preživijo v kontaktu z različnimi tehnološkimi napravami. Posledično sta njihova koncentracija, kot tudi motivacija šibkejši. To se je še posebej opazilo ob ponovnem odprtju šole v času po pandemiji, med katero so bili nekaj časa zaprti celo vrtci. Ti otroci, ki so ostali doma, se niso dovolj gibali, kar je vplivalo na njihov razvoj na gibalnem, spoznavnem, kot tudi čustvenem področju. V šolskem letu 2021/2022 sem poučevala 16 prvošolcev. Občutno je bilo, da so bili bolj nemirni pri pouku. Zato sem kot poskus krepitve koncentracije in sodelovanja pri pouku skušala v sam učni proces vpeljati še več elementov gibanja. V prispevku je predstavljenih nekaj didaktičnih gibalnih dejavnosti za opismenjevanje, med drugim ob prisotnosti pravljичnega lika v prostorih šole ali na prostem. Takšen način pouka je bil za učence zabaven in gibalno aktivnejši, zaradi česar so opazno bolj sodelovali in bili bolj sproščeni. Prav tako sem tudi v pogovorih s starši ob koncu leta ugotovila, da je še posebej za učence s šibko koncentracijo ta način pouka ustrežnejši in so lažje opravili naloge. Dosegla sem, da so bili učni cilji uspešno usvojeni na zanimiv, aktiven in otrokom bližji način. Vključevanje gibanja je tudi dobra popotnica za kasnejša leta, kar lahko pripomore k zdravemu načinu življenja. V prispevku omenjene aktivnosti pa naj služijo tudi kot dobrohotna medučiteljska izmenjava primerov dobre prakse.

KLJUČNE BESEDE: gibanje, slovenščina, prvošolci.

LITERACY SUPPORTING MOVEMENT ACTIVITIES

SUMMARY

Playtime and with it connected movement is for kids the most important activity for their development. Year after year I notice a drop in their athletic abilities, as they spend more time with various devices. Subsequently their concentration as well as motivation is weaker. This was especially noticeable at the reopening of the school after the covid pandemic, when for a time kindergartens were closed as well. Those kids that stayed at home, did not move enough, which affects their athletic, cognitive as well as emotional development. In the 2021/2022 school year I taught 16 first graders. They were noticeably more impatient in class. Hence, in an attempt to raise concentration and active participation in class, I tried to involve more movement in the lessons. In the article I present didactical indoor and outdoor movement activities for literacy, with the involvement of a fairytale character among others. This kind of classes were more fun and active for the pupils, which is why they were noticeably more collaborative and relaxed. At the end of the year I came to the conclusion, discussing it with parents as well, that this kind of classes were more appropriate, especially for the more impatient pupils, and they did their work with more ease. The learning objectives were successfully met, with a more interesting and child-friendly method. The implementation of movement is a good starting point as well for the children's future, which can contribute to a healthy lifestyle. The activities mentioned in the article should then also serve as benevolent best practice sharing amongst teachers.

KEY WORDS: movement, slovene, first graders.

1. UVOD

Gibanje je staro toliko, kot je star človek, vendar se je človek v današnjem času gibalno polenil. Večji del dneva preživi v zaprtih prostorih. Otrokom se onemogoča zadostno gibanje in bivanje na zraku. Zato so postali tudi manj odporni (Videmšek, 2007).

Potreba po gibanju je za človeka naravna. Otrok se ob tem nenehno krepi in se razvija. Z ustreznimi spodbudami v domačem okolju in kasneje v šoli vplivamo na njegovo življenje, na njegova obladovanja preizkušenj in stresa. Zato si ne moremo predstavljati, da bi se otrok pravilno razvijal brez telesne in športne dejavnosti, ki je najboljša naložba za njegovo življenje kasneje (Škof, 2007).

Tudi sama hoja je zelo pomembna, saj je najnaravnejša oblika človeškega gibanja. Lahko jo uporabljamo vsakodnevno, saj ne potrebujemo nobenih novih spretnosti. Vnesemo jo lahko v vsak življenjski slog (Murphy, 2006).

Vendar pa iz leta v leto opažam, da so otroci vedno manj gibalno sposobni, saj zmeraj več časa preživijo z različnimi tehnološkimi napravami. Posledično sta njihova koncentracija, kot tudi motivacija šibkejši. To se je še posebej opazilo ob ponovnem odprtju šole v času po pandemiji, med katero so bili nekaj časa zaprti celo vrtci. Ti otroci, ki so ostali doma, se niso dovolj gibali, kar je vplivalo na njihov razvoj na gibalnem, spoznavnem kot tudi čustvenem področju.

Na naši šoli učiteljice prve triade sprejememo učence v 1. razredu in smo z njimi vse do konca 3. razreda. V šolskem letu 2021/2022 sem tako ponovno začela poučevati 16 učencev v 1. razredu. Občutno je bilo, da so bili bolj nemirni pri pouku kot učenci v prejšnjih letih. Predvidevam, da zaradi zaprtja vrtcev izpred prejšnjih let. Opazila sem tudi, da so otroci gibalno manj sposobni, kot so bili pretekla leta. Hitreje so se utrudili in bili pri pouku manj motivirani za delo.

V današnjih učilnicah za 85% učencev velja, da jim najbolj ustreza gibalni stil učenja in se med učnim procesom radi premikajo (Prgič, 2018).

Zato sem kot poskus višanja koncentracije in sodelovanja pri pouku skušala v sam učni proces vpeljati še več gibanja, dodatne gibalne minutke (opisane v nadaljevanju pod točko 2) in veliko več premikanja v samih prostorih šole in izven nje. Tako bi bili učenci bolj motivirani za dejavnosti začetnega opisemenjevanja.

Za dodatno motivacijo sem si izmislila čarodejko Črko Čarko. Za otroke je pravljичni lik zelo pomemben. Poistovetijo se lahko s pravljичnimi lastnostmi in čustvi junaka. Najraje imajo pravljice, v katerih nastopajo prijazne osebe, ki imajo čarobno moč in čarobne pripomočke. Njihovo navdušenje za pravljичne osebe sem želela izkoristiti pri motivaciji za čim več gibalnih aktivnosti. Tako sem se sama preobrazila v čarodejko Črko Čarko in se učencem predstavila (Slika 1). S seboj sem imela »čarobni prah«, ki bi jim naj pomagal premagati morebitno težavo pri pouku. Seznanila sem jih, da se morajo za dobro opravljeno delo potruditi in zelo dobro razgibati. Poudarila sem, da sem tako čila in zdrava, ker sama zelo rada telovadim. S pravljичnim likom Črko Čarke so učenci radi telovadili, hkrati pa jim je pomagala, da so bolje opravili razne naloge in dejavnosti. Ob njihovih dosežkih se je z njimi veselila, če jim kaj ni šlo, pa jih je vzpodbujala in bodrila.



SLIKA 1: Obisk čarodejke Črko Čarke

2. GIBALNE MINUTKE

Gibalne minutke so najboljši način vadbe za dvig motivacije in dobrega počutja. Z njimi omogočimo učencem, da so v sproščenem in igrivem vzdušju gibalno aktivni. Po njih se lažje ponovno skoncentrirajo za nadaljnje delo. Potrebujemo pa jih tudi za zdrav razvoj. Vpletli smo jih v dnevno rutino. Za gibalne minutke smo uporabili razne rekvizite, ki jih imamo na razpolago v šoli: žoge, balone, kolebnice, stole, mize, palice, obroče, naravni material (Slika 2). Velikokrat pa pri gibalnih aktivnostih rekvizitov nismo potrebovali. Spremenili smo se v različne živali, jih oponašali v oglašanju ali gibanju. Tako smo se plazili, plezali, hodili, tekali, poskakovali, valjali ...



SLIKA 2: Gibalne minutke

3. GIBALNE AKTIVNOSTI PRI ZAČETNEM OPISMENJEVANJU

a) Gibalne aktivnosti v razredu

GIBANJE OB SPOZNAVANJU DOLOČENIH ČRT

Z učenci smo oblikovali črte s pomočjo naravnih (fižol, kamenčki, lesene palčke, koščice breskev, školjke ...) ali umetnih materialov (gumbi, stekleni kamenčki, krožci, slamice ...). Vsako naslednjo uro smo pripravili drug material, da je bil pouk zanimivejši (Slika 3). Material smo razporedili po celem razredu. Učenci so se samostojno prosto gibal in se odločali, s katerim materialom bodo oblikovali črte.



SLIKA 3: Oblikovanje črt z različnim materialom

Kasneje so črte risali po tabli, v krožnike, v katerih je bil koruzni zдроб, nato pa na velike liste ter v zvezke. Vmes smo imeli s Črko Čarko gibalne minutke. Po njih so bili nato ponovno pri močeh, da so nadaljevali z delom.

GIBANJE MED ISKANJEM DOLOČENEGA GLASU

Po predhodni pripravi je bilo po celem razredu razvrščenih veliko fotografij, revij, časopisov in katalogov. Učenci so dobili navodilo, da morajo najti fotografijo, ki prikazuje predmet ali žival na dogovorjeni začetni, vmesni ali končni glas. Fotografije so nato odlagali na določeno mesto. Tako so bili celo šolsko uro aktivni, hodili po razredu, iskali, izrezovali, ob tem pa se zabavali in bili v nenehnem gibanju (Slika 4).



SLIKA 4: Iskanje fotografij, predmetov, živali na določen glas

GIBANJE OB SPOZNAVANJU ČRK

Za lepše pisanje in oblikovanje črk smo imeli gibalne minutke za roke kot na primer stegovanje in krčenje prstov, gibanje zapestja, obračanje dlani in gibanje s prsti. Kasneje smo se posluževali gibalnih minutk za celotno telo, recimo hoja, tek po učilnici, metanje balončkov ali mehkih žog, plazenje pod stoli ali mizami (Slika 5). Črko Čarka je učence naučila pravilno zapisati določeno črko. Oblikovali so jo tudi s svojim telesom, vsak zase ali pa v skupini (Slika 6).



SLIKA 5: Razgibanje učencev pred pisanjem črk.



SLIKA 6: Oblikovanje črk s svojim telesom.

Za lažje in lepše pisanje črk je Črko Čarka učencem posipala dlani s »čarobnim« svetlečim prahom. Nato so se lotili oblikovanja črk z različnim materialom (Slika 7). Tudi pri tej dejavnosti so se lahko prosto gibalni po razredu. Ko so se pri učencih začeli kazati znaki zmanjšane koncentracije, smo odšli v telovadnico in potelovadili.



SLIKA 7: Oblikovanje črk z različnim materialom.

b) Gibalne aktivnosti pred šolo

S kredami ali kamenčki so risali črte, črke ali risali risbo (Slika 8). S svojim telesom so oblikovali črke (Slika 9). Največji izziv jim je bil, kadar so lahko pripravili svoj poligon. Pripomočke so poiskali v telovadnici, v razredu ali zunaj pred šolo. Potrebovali so okrog 15 minut, da so ga uspeli pripraviti. Poligon so sestavili iz različnih pripomočkov in nalog, ki so jih nato z veseljem premagovali.



SLIKA 8: Risanje črt s kredo pred šolo



SLIKA 9: Oblikovanje črke s svojim telesom

Jesen je učencem prinesla dodatno veselje, ko so si lahko na igrišče z bližnjih dreves in gozda prinašali odpadlo listje, majhne veje, cvetlice in drobne kamenčke. Z njimi so ustvarjali različne oblike črt (Slika 10). Na koncu so črte dobile pravo umetniško podobo. Dejavnost so spremljale gibalne veščine, saj so iskali material, s katerim so oblikovali črte. Ustvarjali so v skupinah, v katerih so drug drugega vzpodbujali in si pomagali z nasveti. Hkrati se je izvajalo medpredmetno povezovanje z likovno umetnostjo.



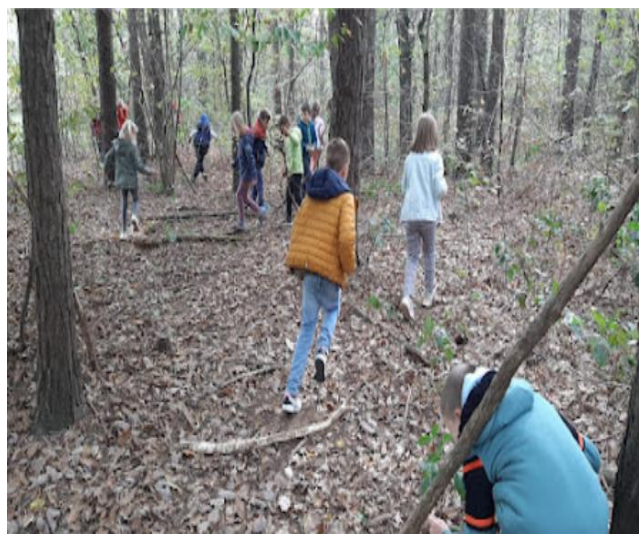
SLIKA 10: Oblikovanje z naravnim materialom

c) Gibalne aktivnosti v gozdu

Gozd ponuja veliko izzivov, v vsakem letnem času drugačnega. Sprehod v njem krepi imunski sistem in pomaga premagovati stres. Vpliva na telo, čustva in možgane. Daje nam občutek svobode. V njem preizkušamo tudi svoje lastne meje. S tem se krepi tudi naša samopodoba. Kadar je bila priložnost, smo z učenci zavili v bližnji gozd. V njem so se sprostili. Do izraza je prišla njihova ustvarjalnost in želja po raziskovanju in gibanju. Dogovorili smo se, do kod smejo iti sami. Radi so tekali in preskakovali naravne ovire. Samostojno so pripravljali poligon (Slika 11). Malo so pogledali po gozdu, skupaj nanosili različne veje in se podali med ovirami (Slika 12).



SLIKA 11: Priprava poligona



SLIKA 12: Tek med ovirami

RISANJE ČRT IN ČRK PO TLEH

Učenci so v gozdu poiskali palice in naravni material, s katerim so v tla vrisovali ali oblikovali razne oblike črt ali črk (Sliki 14,15).



SLIKA 14: Vrisovanje črt v tla.



SLIKA 15: Oblikovanje črk.

ISKANJE SKRITEGA ZAKLADA

V gozd smo odnesli škatlo, v kateri so bili listki z opisom, kaj morajo početi v gozdu, recimo poiskati nekaj mehkega, rdečega, dišečega ali poslušati različne zvoke. Vsaka skupina je izžrebala svoj listek. Po 15 minutah smo se zbrali na točno določenem mestu. Skupaj smo si pogledali, kaj so našli oziroma katerim zvokom so prisluhnili v gozdu.

USTVARJALNA IGRA

Z različnimi materiali, ki so jih učenci nabrali, so ustvarjali na določeno temo (Slika 16). Včasih so lahko počeli, kar so želeli. Najraje so si gradili gozdna bivališča (Slika 17). Ob takšnih dnevih smo bili cel dopoldan v gozdu.



SLIKA 16: Gozdni mož in gozdne vila



SLIKA 17: Izdelovanje gozdnih bivališč

4. UGOTOVITEV IN SKLEP

V poskus krepitve koncentracije in sodelovanja pri pouku sem v sam učni proces vpeljala še več gibalnih dejavnosti. Ugotovila sem, da je bil takšen način poučevanja za učence ustreznejši, še posebej za nemirne učence. Postali so tudi gibalno spretnejši. Bili so bolj motivirani za delo in lažje so se skoncentrirali. Učenci so se med seboj spoprijateljili in si medsebojno pomagali. V razgovoru s starši sem ugotovila, da so učenci raje hodili v šolo in so lažje opravili določene naloge tako v šoli kot doma. Določeni učni cilji v zvezi z začetnim opismenjevanjem so bili uspešno usvojeni na zanimiv, aktiven in otrokom bližji način. V prihodnje se bom posluževala takšnega načina poučevanja, saj bom s tem pripomogla, da bodo učenci v poznejših letih vključevali gibanje v svoj življenjski slog.

S tem prispevkom poskušam prispevati k izmenjavi dobrih praks med učitelji. Želim predstaviti, kako pomembno je pripraviti prvošolcem dobro, vzpodbudno in njim primerno prijetno učno okolje, kjer se dobro počutijo. Za učence v tej starosti je torej pomembno, da se veliko gibajo, v sam učni proces pa se vnaša veliko kratkotrajnih gibalnih aktivnosti. S tem omogočimo, da se ustrezno razvijajo ter ohranjajo telesno in duševno zdravje.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Murphy, S. (2006). *Hoja*. Učila International, založba, d. o. o. Tržič, 2010.
- [2] Prgič, J. (2018). *Kinestetični razred*. Svetovalno-izobraževalni center MI, Griže, 2018.
- [3] Škof, B. (2007). *Šport po meri otrok in mladostnikov*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport. Ljubljana, 2007.
- [4] Videmšek, M., Tomazin, P. in Grojzdek, M. (2007). *Gibalne igre z improviziranimi pripomočki*. Fakulteta za šport, Inštitut za šport. Ljubljana 2007.

UČILNICA V GOZDU V PRVEM RAZREDU

POVZETEK

V prispevku je predstavljen potek pouka oz. izvajanje različnih dejavnosti v gozdu v prvem razredu osnovne šole, kjer poučujem. Predstavljene so dejavnosti, preko katerih so prvošolci aktivno pridobivali nova znanja, oblikovali vrednote, pomembne za zdravo življenje, hkrati pa so bili tudi sooblikovalci in aktivni udeleženci pedagoškega procesa. Namen pouka na prostem ni bil samo doživljanje narave in naravnih situacij, ampak sprememba, kako učenec pridobiva ter ohranja znanje in sprememba njegove vloge, ki se je iz pasivne, sedeče, spremenila v aktivno. Pri izvajanju pouka v gozdu sem uporabila naslednje aktivnosti in dejavnosti na prostem: opazovanje, raziskovanje, primerjanje, razvrščanje, likovno ustvarjanje in uporabo čutil. Dejavnosti so se med seboj prepletale in dopolnjevale, vsem pa je bilo skupno veliko gibanja. Za izhodišče sem vzela priljubljeno slikanico, temu so sledile različne aktivnosti, ki so vključevale medpredmetno povezovanje. Ugotovila sem, da so šolske vsebine s tem, ko sem prenesla pouk iz učilnice v bližnji gozd, postale bolj zanimive. Učenci so bili v gozdu bolj motivirani za delo, želeli so si ponoviti izkušnjo. Večkrat so sami dajali pobude za nove aktivnosti. Nova znanja so hitreje usvojili, znanje je bilo bolj trajno. Učenci so se med delom v gozdu sprostili, postali bolj ustvarjalni ter preko igre prihajali so do novih znanj. Zelo uspešni so bili pri delu tudi nemirni učenci.

KLJUČNE BESEDE: gozd, učenci, dejavnosti v gozdu, medpredmetno povezovanje.

CLASSROOM IN THE FOREST IN THE FIRST CLASS

ABSTRACT

The paper presents the importance of forest pedagogy, the course of the lesson or implementation of various activities in the forest in the first class, through which children actively acquired new knowledge, formed values important for a healthy life, and at the same time were also co-creators and active participants in the pedagogical process. The children participated very enthusiastically in various activities. The purpose of outdoor classes was not only to experience nature and natural situations, but to change how the child acquires and retains knowledge and changes his role from passive, sedentary, to active. A popular picture book was taken for conducting lessons in the forest as a starting point, followed by activities that included cross-curricular connections. I used a variety of activities and outdoor activities: observation, research, comparison, classification, art creation, use of the senses and free play. The activities intertwined and complemented each other, and they all had a lot of movement in common. I found that school subjects became more interesting when I transferred the lessons from the classroom to the nearby forest. The children were more motivated to work in the forest and they wanted to repeat the experience. Many times they initiated new activities themselves. They learned new knowledge faster, the knowledge was more permanent. The students became more creative while working in the forest and gained new knowledge through the game. Restless and behaviorally problematic students were also more successful at work.

KEYWORDS: forest, pupil, lessons and activities in the forest, cross-curricular integration.

1. UVOD

Pri delu učiteljice v prvem razredu ugotavljam, da ima vedno več otrok težave s prekomerno težo, z naravnimi oblikami gibanja, z nemirnostjo, z nezbranostjo in s pasivnim spremljanjem pouka. Vzroke lahko iščemo tudi v gibalni neaktivnosti otrok, prekomerni uporabi elektronskih naprav in odmaknjenosti od narave. Zato sem si zadala cilj, da organiziram čim več ur pouka v naravnem okolju, v bližnjem gozdu.

Gozd je naravna, nenehno spreminjajoča se dinamična učilnica, ki učence vseskozi vabi k aktivnosti in jih obenem uči odgovornosti do sebe ter drugih. Je torej idealen vzgojno-učni prostor, ki spodbuja razvoj učencev na več področjih. Tu izvajam medpredmetno povezovanje, z gibanjem se prepletajo slovenščina, spoznavanje okolja, matematika, šport in likovna umetnost.

2. ZAKAJ POUK V GOZDU?

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 (Planinšek, 2016, v Vilhar in Rantaša (ur.), 2016).

Gozd je prostor, kjer imajo otroci priložnost za raziskovanje, ustvarjalnost, pridobivanje novega znanja, spoznavanje sebe in drugih, priložnost za nova doživetja ter možnost uporabe domišljije. Domišljija otrokom omogoča reševanje stvarnih težav, odkrivanje, umetniške stvaritve, reševanje tehničnih problemov in zamišljanje novih oblik. (Pečjak in Štrukelj, 2013). V odprtem učnem okolju se stroga ločitev na učitelja in otroka izgubi, saj so tako otroci kot tudi učitelj aktivno vključeni v proces učenja in pridobivanja novih znanj. Učenci so tisti, ki določajo vsebino in aktivnosti, učitelji pa jih soočajo z različnimi izzivi, vzgajajo, poučujejo in se pri tem tudi sami veliko naučijo (Gyorek, 2013).

Otroci se najbolj intenzivno razvijajo v svojih najmlajših letih, zato je pomembno, da imajo možnost spodbudnega učnega okolja in možnosti za dinamično, ustvarjalno igro. Učno okolje pomembno vpliva na zdrav intelektualni, čustveni, socialni in fizični razvoj. V nasprotju z učilnico, kjer učenci večkrat postanejo pasivni, nezainteresirani, so v gozdu zelo motivirani, aktivni in radovedni, zato si snov hitreje in bolje zapomnijo. Prav tako so bolj uspešni in motivirani za delo učenci, ki imajo težave z nemirnostjo in slabo koncentracijo. S tem, ko je učenje organizirano tako, da so učenci ves čas tudi fizično aktivni, se lažje osredotočijo in umirijo, ko je potrebno.

Namen mojega prispevka je predstaviti nekatere aktivnosti s katerimi lahko učence popeljemo vsak dan v gozd, kjer poleg gibanja z zanimanjem pridobivajo znanje in poglobljajo že pridobljena znanja. Pomemben cilj je, da učenci gozd doživljajo kot del narave, kjer se lahko igrajo, raziskujejo, učijo, sprostijo, razvijajo in ob tem oblikujejo pozitiven odnos do narave, do kvalitetnega preživljanja prostega časa v naravi.

3. AKTIVNOSTI V GOZDU IN MEDPREDMETNO POVEZOVANJE

Uporabljene aktivnosti in dejavnosti sem izvajala skupaj z vzgojiteljico v prvem razredu, v jesenskem času, uporabne pa so skozi celo leto. Ker imamo gozd v neposredni bližini, smo se vanj odpravili večkrat na teden, če je to dopuščalo vreme. V gozdu smo izvajali veliko učnih ur, kar je omogočalo povezovanje različnih vsebin različnih predmetov s poudarkom na ustvarjalnosti in gibanju učencev. Po izvedenih aktivnostih smo se v razredu pogovorili, kako uspešni smo bili in kaj bi lahko v prihodnje spremenili.

Pri izvajanju pouka v gozdu in na travniku, ki meji na gozd, sem uporabila naslednje dejavnosti na prostem: branje, opazovanje, raziskovanje, primerjanje, razvrščanje, likovno/prostorsko ustvarjanje in uporabo čutil. Vsem je bilo skupno veliko gibanja. Dejavnosti so se med seboj prepletale in dopolnjevale. Za izhodišče sem vzela priljubljeno slikanico, temu so sledile različne aktivnosti, ki so vključevale medpredmetno povezovanje.

Glavni cilji, ki sem jim sledila tekom izvajanja ur v gozdu:

- Čim večja aktivnost otrok v samem učnem procesu, pri pridobivanju znanj, veščin.
- Pridobivanje in poglobljanje znanj na otrokom zanimiv način.
- Gibanje na svežem zraku, v okolju, ki je učencem blizu.
- Doživljanje gozda z vsemi čuti. Aktivno raziskovanje in natančno opazovanje gozda.
- Uporaba naravnih materialov za ustvarjanje, za razvrščanje, primerjanje, prirejanje.
- Razvijane pozitivnega odnosa do narave, do preživljanja časa v naravnem okolju.

a) Aktivnosti pred obiskom gozda (v razredu)

Možgansko viharjenje, pogovor o gozdnem bontonu.

Že v mesecu septembru sem pričela z aktivnostmi tako, da sem učencem predstavila največjo učilnico na prostem - gozd. Pred prvim obiskom gozda sem v učilnici preverila, kaj vse si učenci predstavljajo pod besedo gozd, kaj jim pomeni (**možgansko viharjenje**). Sledil je **pogovor o gozdnem bontonu**. Dogovorili smo se, katerih pravil se bomo vsi skupaj držali. Učenci so me presenetili, saj so pravila vedenja zelo dobro poznali, kar je verjetno posledica tega, da so v vrtcu prav tako veliko časa preživeli v bližnjem gozdu. Pomembno je, da so bili učenci pred prvim obiskom gozda seznanjeni, kaj od njih pričakujem in katerih dogovorov se morajo držati.

b) Aktivnosti v gozdu

Prvi obisk gozda je bil sprehod z različnimi nalogami.

Naloga 1: Sprehodi se po gozdičku, uporabi vsa čutila in prinesi nekaj, kar bi rad vzel s seboj domov. Če tega ne moreš prinesiti si to stvar zapomni. Sledil je pogovor, zakaj bi kdo kaj vzel s seboj domov. Odgovori so bili zelo kreativni in različni. Učenci bi vzeli s seboj les/veje, da bi naredili indijanski šotor, za kurjavo. Palico bi imeli za sabljanje, odpadle liste za šopek za mamo, različno velike kamne za gradnjo hiške... . Nato smo se dogovorili (v skladu z gozdnim

bontonom), da vse, kar so našli, pustijo v gozdu. Cilj naloge je bilo natančno opazovanje gozda in izražanje v celih povedih.

Naloga 2: »Začutimo okolje« je namenjena, da učenci z vsemi čuti doživijo gozd. Najprej smo se udobno namestili in 2 minuti sedeli v tišini. Sledil je pogovor o tem, kaj vse so slišali. Zanimiv odgovor je bil, da nekateri slišijo svoje dihanje. Sledilo je vonjanje in pogovor o tem, kaj so zavonjali. Opisovali so, kaj vse so videli, kakšne barve so bile okoli nas, kakšno je bilo vreme. Sledil je pogovor o našem počutju po izvedeni vaji ter nato prosta igra v gozdu. Poudarila sem, da pri opisovanju čustev ni napačnih odgovorov. Cilj naloge je bilo doživljanje in raziskovanje gozda z vsemi čutili in izražanje občutij.

Obravnava slikanice L. Suhadolčana: Cepecepatavček v treh delih

V učnem načrtu je v okviru književne vzgoje načrtovana obravnava slikanice L. Suhadolčana: Cepecepatavček. Branje slikanice sem razdelila na tri dele in je potekalo v gozdu. V nadaljevanju predstavljam različne dejavnosti, ki smo jih po vsakem branju navezali na obravnavan del slikanice.

Prvi del zgodbe (branje prvi dan) Cepecepatavček pripoveduje o Polonci, deklici, ki je v varstvu pri sosedih. Na vrtu najde kos lesa in ga, kot novo igračo, poimenuje Cepecepatavček. Ta del zgodbe sem povezala s **slovenščino**. Učence sem pred branjem povabila k razmisleku, kakšne igrače imajo doma, katere so jim najljubše. Sledilo je branje odlomka. Po branju smo se ob ilustracijah pogovorili o prebranem in ugotovili, kakšna je bila Polončina igrača. Ko smo se sprehodili po gozdu, smo ugotovili, da se tu skriva veliko podobnih »igrač«. Učenci so si poiskali vejo ali pa kamen, ki bi lahko bil igrača in opisali, na kaj jih spominja. Sledila je domišljajska igra z nabranimi »igračami«.



SLIKA 1: Domišljajska igra.



SLIKA 2: Domišljajska igra.

Pogovorili smo se, kako je gospa, ki je pazila deklico, govorila. Daljše besede smo zlogovali in zraven ploskali (štejemo zloge) ter naredili ob besedah toliko poskokov, počepov kot je zlogov. Sledil je pogovor o rimah v besedilu. Poiskali smo rime na ime Polonca (smiselne in nesmiselne).

Zgodbo sem povezala z **matematiko in športom**. Učenci so skrili izbran predmet/zaklad (vejo/kamen) medtem, ko je en učenec mižal. Nato so ga preostali učenci usmerjali pri iskanju »skritega zaklada« in pri tem uporabljali ustrezne izraze za orientacijo v prostoru (spodaj, zgoraj, levo, desno, v, na ...). Sledilo je prenašanje vej/kamnov po mojih navodilih na določeno mesto in telovadba s palicami.



SLIKA 3: Telovadba s palicami.



SLIKA 4: Orientacija v gozdu, premikanje po navodilih.

Cilji, ki sem jim sledila ta dan pri pouku v gozdu:

- širjenje besednega zaklada, izražanje v celih povedih.
- Iskanje rim (zaznavanje zvočnosti besed).
- Zlogovanje dolgih besed ob gibanju.
- Pravilna uporaba izrazov za določanje položaja predmeta v prostoru.
- Orientacija v prostoru/gozdu.
- Razvijanje domišljije.

V drugem delu (drugi dan) smo prebrali nadaljevanje zgodbe: Polonca obiše muzej igrač s Cepecepetavčkom in ga predstavi pazniku, ki govori v rimah. Polonca se odloči, da bo Cepecepetavčka pustila ponoči med igračami, ker se boji, da bi ga varuška skurila v peči.

Po branju smo ob slikah obnovili zgodbo in ugotavljali, kaj je posebnega pri gospodu pazniku. Pogovorili smo se, kaj se je zgodilo s Cepecepetavčkom ponoči (otroci pripovedujejo nadaljevanje zgodbe) in o strahovih, ki jih imajo. Ugotovili smo, da se skoraj vsak česa boji in spoznavali različne načine premagovanja strahov. Sledil je pogovor o čustvih in izražanju z obrazno mimiko. Učenci so nato z gibanjem prikazali različna čustva.

Zgodbo smo povezali s **spoznavanjem okolja in z matematiko**. Pogovorili smo se o tem, kakšne igrače je Polonca videla v muzeju igrač. Sledil je pogovor o snoveh, oblikah, različnih materialih igrač v zgodbi in jih primerjali z materiali, ki jih lahko najdemo v gozdu. Učenci so dobro pregledali tla in nabrali vsaj tri različne gozdne plodove ali liste, ki smo jih razvrstili glede na določeno lastnost (velikost, barva, oblika, material ...) in jih zraven preštevali. Uporabili smo izraz množica in število članov množice. Ob vsaki množici smo potelovadili in naredili toliko ponovitev, kolikor je članov množice. Sledilo je razvrščanje po določeni lastnosti in oblikovanje števil z listi.



SLIKA 5: Množica listov.



SLIKA 6: Množica ježic



SLIKA 7: Razvrščanje po velikosti

Iz nabranega materiala smo oblikovali »gozdni muzej igrač« in jih razvrstili po določenem kriteriju. Ker so učenci nabrali veliko listov, smo poiskali drevesa, jih poimenovali in prirajali liste k ustreznemu drevesu. Vsak otrok si je izbral drevo, ki bo njegov gozdni prijatelj in ga bo opazoval ob vseh naslednjih obiskih gozda. Drevesa smo v razredu narisali v zvezek, kar bomo skozi leto večkrat ponovili. Kdor je želel, je lahko svoje drevo tudi poimenoval.



SLIKA 8: Moje drevo



SLIKA 9: Moje drevo

Cilji, ki sem jim sledila:

- Spoznavanje izražanja čustev z obrazno mimiko, z gibanjem in z besedo.
- Prepoznavanje različnih načinov za preprečevanje strahov.
- Razumevanje in uporaba pojma razvrščanje.
- Oblikovanje množice in poimenovanje. Preštevanje elementov v množici.
- Ločevanje in razvrščanje snovi/materialov/predmetov po določeni lastnosti.
- Poimenovanje dreves, njihovih plodov.

V tretjem delu (branje tretji dan) se zgodba odvija naslednji dan, ko se Polonca pretihotapi v muzej po Cepecepetavčka in ostaneta v muzeju zaprta čez noč. Zjutraj ju najde paznik. Srečna se vrne domov. Ta del zgodbe sem uporabila kot motivacijo za uvod v likovno umetnost.

Sledil je pogovor ob ilustracijah in opisovanje počutja ob tem, ko se kdo zgubi, o ravnanju, če se kaj takega zgodi učencem. Sledila je igra skrivalnice. Po tej aktivnosti smo se pogovorili o vrstah igrač v muzeju in o tem, kakšen je Cepecepetavček: enostaven kos lesa, ki lahko postane igrača. Pogovorili smo se, kako bi lahko sami sestavili igračo iz naravnih materialov. Odločili smo se, da bodo učenci v skupinah sestavili »palčkovo deželo« iz nabranega materiala. Po končanem delu so skupine predstavile svoje zgodbo ob izdelku.

Med nabiranjem materiala za palčkovo deželo, so učenci opazili nekaj smeti v gozdu. Pogovorili smo se o varovanju in skrbi za gozd in se odločili, da naslednjič izvedemo čistilno akcijo.



SLIKE 10, 11, 12: Oblikovanje palčkove dežele iz naravnih materialov

Cilji, ki sem jim sledila:

- prostorsko oblikovanje iz naravnega materiala, razvijanje prostorskih predstav.
- Navajanje na delo v skupini, medsebojno pomoč in sodelovanje.
- Razvijanje vztrajnosti, kreativnosti in ročnih spretnosti.
- Razvijanje občutka za odgovorno ravnanje z odpadki.

Gozdne igre in dejavnosti

Ob vseh ciljnih naravnih dejavnostih se zavedam, kako pomemben element v prvošolčkovem razvoju je igra. Zato ob obiskih gozda dajem poudarek ne le učnim vsebinam, temveč vanje vključujem tudi prosto igro. Ob nadaljnjih obiskih gozda smo izvajali še naslednje igre in dejavnosti:

- igre: lovljenje, rajalne igre;
- telovadba v gozdu: gimnastične vaje, naravne oblike gibanja z naravnimi rekviziti kot so veje, štori, hlodi ali brez njih, štafetne igre;
- doživljanje gozda: hoja z zavezanimi očmi, hoja po čutni poti, prisluhnimo naravi, tišini;
- gozdni kviz: utrjevanje znanja o gozdu s kvizom;
- domišljajska igra: gozdni detektiv (iskanje predmetov in rastli), izdelovanje glasbenih inštrumentov, izmišljenih predmetov;
- delovni listi: reševanje delovnih listov na temo gozd, drevesa, plodovi, odtis lubja...

4. SKLEP

Z učenci smo se večkrat tedensko odpravili v gozd in vanj prenesli izvajanje določenih vsebin ter aktivnosti iz učilnice. Obiskovanje gozda je potekalo ob sončnih in tudi malo manj lepih dnevih v jeseni. Učenci so spoznali, da lahko tudi v slabem vremenu izkoristimo gozd za raziskovanje, sprehode, tekanje, učenje...

Učenci so ob raznovrstnih aktivnostih zelo zavzeto sodelovali. Bolj uspešni pri delu so bili tudi nemirni in vedenjsko problematični učenci. Po vsakem obisku gozda smo v razredu naredili analizo vsega, kar smo počeli. Izkazalo se je, da so se učenci veliko naučili, prav tako pa jih je obiskovanje in delo v gozdu spodbudilo, da so razmišljali o obravnavanih temah. Tekom dneva smo se zato večkrat nenačrtno vračali k pogovoru o času, ki smo ga prebili v gozdu.

Ugotovila sem, da so šolske vsebine s tem, ko sem prenesla pouk iz učilnice v bližnji gozd, postale bolj zanimive. Učenci so bili v gozdu bolj motivirani za delo, želeli so si ponoviti izkušnjo. Večkrat so sami dajali pobude za nove aktivnosti. Nova znanja so hitreje usvojili, znanje je bilo bolj trajno. Učenci so med delom v gozdu postali bolj ustvarjalni ter preko igre prihajali do novih znanj.

Učenci si ravno med igro sprostijo um in pridejo do novih spoznanj, zamisli, zato v gozdu dobijo priložnost, da se ob izbranih aktivnostih ustvarjalno izražajo, iščejo nove poti in načine reševanja nekaterih problemov, hkrati pa so na svežem zraku in se veliko gibajo. V času, ko učenci vse več časa preživijo za različnimi zasloni, pasivni in neaktivni, imamo učitelji torej zelo pomembno vlogo, da jim pokažemo in omogočimo drugačne, pozitivne izkušnje v naravi ter omogočimo ustvarjalno okolje v katerem se lahko učijo.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Gyorek, N. (2013). Gozdna pedagogika v Sloveniji – priložnost za povezovanja in nova znanja. *Gozdarski vestnik*, 71 (4), 225-234.
- [2] Pečjak, V. in Štrukelj, M. (2013). *Ustvarjam, torej sem*. Celovec: Mohorjeva založba.
- [3] Suhadolčan, L. (2011). *Cepecepetavček*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- [4] Vilhar, U. in Rantaša, B. (ur.) (2016). *Priročnik za učenje in igro v gozdu*. Ljubljana: Silva Slovenica.

UKULELA – ORODJE ZA SPOPRIJEMANJE S STRESOM

POVZETEK

S strokovnim prispevkom smo želeli ugotoviti, ali lahko učenje inštrumenta, v našem primeru ukulele, povzroči znižanje stresa pri vseh starostnih in socialnih skupinah. Igranje na katerikoli inštrument je zapleten proces, ki zahteva uporabo obeh možganskih hemisfer, torej prispeva k dolgotrajni aktivnosti možganov in sprošča hormone, ki pozitivno vplivajo na človekovo počutje (dopamin). Raziskave so pokazale, da igranje na inštrument pozitivno vpliva na razvoj motoričnih sposobnosti posameznika, posledica igranja pa je tudi povečana telesna aktivnost od pasu navzgor. Ob telesni aktivnosti se prav tako sproščajo hormoni, ki pozitivno vplivajo na človekovo počutje (endorfin). Spoznali smo, da je inštrument zaradi enostavne uporabe primeren za delo z otroki in mladostniki, ki imajo težave s psihološkimi motnjami – glasbena terapija. Ugotovitve nas vodijo do zaključka, da je lahko ukulela dobrodošlo protistresno orodje za otroke in odrasle, ki so izpostavljeni daljšim stresnim obdobjem – učenje, služba, socialne razmere – saj se ob igranju in vadenju inštrumenta v telo sproščajo hormoni, ki znižujejo stres, kateremu je izpostavljeno naše telo.

KLJUČNE BESEDE: ukulela, stres, čuječnost, aktivnost.

UKULELE - TOOL FOR COPING WITH STRESS

ABSTRACT

We wanted to find out if learning an instrument, such as ukulele, can lead to lower stress level in all age and social groups. Playing an instrument is a process where both brain hemispheres are acting together with different brain tasks, resulting in longterm brain activity increase and hormone release (dopamine). Studies show that playing ukulele also positively affects development of motorical skills, since whole body needs to be in motion in order to play the instrument correctly. This kind of activity leads to another hormone release (endorphin). Studies show that – because of its simple use – the ukulele is one of the appropriate instruments which can be used in clinical approach to people with psychological disorders like ADHD – music therapy. The findings lead us to the conclusion that the ukulele can be a welcome anti-stress tool for children and adults exposed to long periods of stress - learning, work, social situations - because when playing and practicing the instrument, hormones are released into the body that reduce stress, to which our body is exposed.

KEYWORDS: ukulele, stress, health, activity.

1. UVOD

V našem prispevku se bomo osredotočili na točno določeno tehniko spodbujanja aktivnosti možganov, v povezavi z glasbeno-izvajalsko prakso. Skozi glasbeno ustvarjanje na ukulelo se namreč v telesu glasbenika izvajajo mnogi procesi, ki dolgoročno zelo pozitivno vplivajo na razvoj možganov ter pripomorejo k znižanju nivoja stresa. Spoznali bomo tudi kako lahko tovrstne prakse z nekaj nadgradnjami uporabimo v procesu zdravljenja kronične duševne motnje ADHD - motnja pozornosti s hiperaktivnostjo.

2. MOŽGANI IN GLASBA

Kadar igramo na ukulelo se v naših možganih dogaja pravi ognjemet. Za razliko od drugih aktivnosti, ki nam pomagajo pri treningu možganov – igranje šaha, reševanje sudokuja – se pri igranju na inštrument aktivira zelo velik del možganov, kar pomeni, da se simultano izvaja procesiranje v veliko možganskih centrih (Shadrak, S. V., 2020). Pri izvajanju glasbe so namreč čutila – sluh, vid, tip – zelo izpostavljeni pri prejemanju informacij, hkrati pa je center za fino motoriko na koncu tisti, ki vse pridobljene informacije poveže in na podlagi hitre analize sproži izhodno informacijo. Takšen proces se izvaja ves čas med glasbeno dejavnostjo. Kombinacija sočasnega procesiranja in odgovarjanja na informacije ima zelo dobre dolgotrajne učinke na možgane. Zelo podobne, vendar manj intenzivne učinke ima na naše možgane tudi zbrano poslušanje glasbe.

Kronični stres ima popolnoma drugačne učinke na možgane. Zaradi stalnega občutka stresa, je telo v pripravljenosti na spopad ali beg (*fight or flight* odziv), kar se odraža v visokih nivojih adrenalina in kortizola v možganih, hormonih *akcije in nemira*, ter v nižanju nivoja dopamina, endorfina ter serotonina, hormonih *sreče in dobrega počutja*.

Takšni procesi lahko človeka zelo utrudijo in, kot bomo spoznali kasneje, sprožijo nevarnejše in življenjsko ogrožujoče simptome.

3. KAJ JE STRES?

V zadnjih dveh stoletjih doživlja človeštvo obdobje drastičnih sprememb življenjskega stila. Od 1. industrijske revolucije dalje, ki je popolnoma preporodila našo civilizacijo, so se življenjske navade slehernega zemljana zelo spremenile.

Čeprav smo kot družba doživljali konstanten napredek na praktično vseh področjih, tudi v medicini, ki je v nekaj desetletni preteklosti naredila izjemen preskok naprej in družbi omogočila daljšo in daljšo pričakovano življenjsko dobo, je skrb za človekovo mentalno zdravje potisnjena v kot, v korist tehnološkega napredka.

Stres je znani občutek za vsakogar. Odraža se v delovanju naših zavednih in nezavednih telesnih funkcij. Blagi občutki stresa so lahko zelo dobrodošli, saj nas motivirajo pri doseganju zastavljenih ciljev. Za tovrstne občutke je v veliki meri odgovoren naš pomemben del živčevja: avtonomno živčevje, ki deluje, kot pove ime – popolnoma neodvisno od naše zavesti. Odgovoren je za hitrost bitja srca, dihanje, spremembe vida, kihanje, naježeno kožo in druge. Simptomi blagega stresa pa so: povišan srčni utrip, potenje, pospešeno dihanje, suha ustna votlina, potreba po odvajanju tekočin in drugi (Cleveland Clinic, 2021).

Blagi občutki stresa so lahko zelo dobrodošli, saj nas motivirajo pri doseganju zastavljenih vsakdanjih in tudi obsežnejših ciljih.

Po drugi strani lahko preveč stresa, sploh takšnega, ki ga ne moremo obvladovati, negativno vpliva na naše dolgotrajno počutje, omejuje naše telesne in duševne procese in odnose. Kadar se pri človeku pojavi podaljšano obdobje povišanega stresa ali kronični stres, se avtonomno živčevje neprestano odziva na tovrstne informacije, ki skozi čas vplivajo na okvare odzivov in pri tem sprožajo različne simptome (Cleveland Clinic, 2021). Ti so lahko čustvenega, vedenjskega in telesnega izvora.

Osebe, ki bolehalo za kroničnim stresom lahko najhitreje prepoznajo telesne odzive na kronični stres, ki se izražajo v obliki povišanega krvnega tlaka, bolečini v prsih, utrujenosti in težavah s spanjem, vrtoglavici, tresavici, napetosti v mišicah, stiskanju čeljusti, težavah s prebavo in odvajanjem, poslabšanju imunskega sistema, katerih rezultat so depresija, panični napadi, nizka samopodoba, razdražljivost, fobije in drugi.

Ljudje s kroničnim stresom se zaradi nemoči pogosto obračajo k rešitvam, ki predstavljajo zelo nezdravo vedenje in lahko ogrožajo življenje osebam, ki se obračajo k takšnim rešitvam. To so uživanje drog, prehranske motnje, različna obsesivna početja kot na primer igre na srečo, življenje na spletu in pretirana uporaba socialnih omrežij, pretirano nakupovanje (Cleveland Clinic, 2021).

Kronični stres je torej bolezensko stanje, ki se kaže v precejšnjem številu simptomov, vendar je hkrati oblika bolezni, ki je ne moremo izmeriti ali se testirati nanjo. Njeno prepoznavanje je zelo subjektivnega značaja, zato je zelo pomembno, da oseba, ki zazna morebitne simptome, nemudoma poišče pomoč zdravnika ali poskrbi, da v čim večji meri odstrani stresne dejavnike. Poznamo orodja, ki nam lahko pomagajo soočiti se s stresom in preprečiti njegove vplive na organizem. Vse tehnike so v veliki meri povezane s povišanjem ravni določenega hormona v naših možganih – dopamin. Njegovo raven in ustvarjanje v telesu lahko spodbudimo z različnimi dejavnostmi, vendar nas bo v tem prispevku zanimalo, kako lahko to dosežemo z glasbo. Natančneje z igranjem na ukulelo.

4. UKULELA

Ukulela je kitari podobno 4-strunsko glasbilo, ki izvira s Portugalske. Zvok ustvarjamo z brenkanjem na strune, pri čemer uporabljamo različne kombinacije prijemov oziroma različne akorde. Svojo zgradbo; glavo, vrat in trup ukulela deli s skoraj vsemi strunskimi inštrumenti, razlikuje pa se predvsem v uglasitvi, ki je dokaj nekonvencionalna. Sistem uglasitve je namreč G, C, E, A, kar omogoča najenostavnejše kombinacije prijemov. Za razliko od kitare, ki je znana tudi kot solistični, torej melodični inštrument, se je skozi čas ukulela razvila v inštrument za harmonsko podlago prepevanju (Romanowsky, P., 2018).

Brez zadržkov lahko trdimo, da je ukulela eno bolj razširjenih glasbil na svetu, saj je zaradi svoje cenovne dostopnosti in, kot smo spoznali, enostavne uporabe, v zadnjih desetletjih doživela velik razcvet.

Ukulelo spremlja mit, da ima svoje korenine na otočju Havaji, vendar je znano, da je tja pripotovala s portugalskimi izseljenci leta 1879, kjer je dobila ime, po katerem je danes znana celotnemu svetu; ukulela (havajsko: *skakajoča bolha*) (Romanowsky, P., 2018).

Spoznali smo, da je ukulela skozi zgodovino postajala inštrument, ki se je zavestno prilagajal uporabniku in njegovi boljši uporabniški izkušnji. 3 letni eksperiment, ki ga izvajamo v okviru pouka na predšolskem oddelku Gimnazije Celje – Center je pokazal, da je skoraj vsak dijak zmožen igrati osnovne akorde na ukulele in ob igranju prepevati že po prvih 30 minutah pouka inštrumenta. Eksperiment smo preizkusili tudi z večjo skupino glasbenih pedagogov, kjer je bila učinkovitost dožemanja in praktična izvedba še na višjem nivoju.

Ugotovitve nas vodijo do zaključka, da je, zaradi enostavne uporabe inštrumenta in njegove cenovne dostopnosti, aplikacija možna v praktično vsakem okolju – pavza na delovnem mestu, sprostitev po službi, gibalno motivacijska dejavnost za učence, dijake in študente, glasbena dejavnost v vrtcih, umetniški vložki na koncertih, krožki v šolah, orkestri. Brez težav bi ukulele namestili v bolnišnične čakalnice in priložili kratka navodila za uporabo z nekaj akordi, kar bi pripomoglo k takojšnjem znižanju stresa pri pacientih, ki nimajo akutnih zdravstvenih težav.

Kako pa pride do znižanja nivoja stresa ob igranju na ukulele?

5. HORMONI IN GLASBA

a) Endorfin

Endorfin je neuropeptid, živčni prenašalec, ki v telesu zmanjšuje občutek bolečine, vpliva na znižanje nivoja stresa v telesu in možgansko zdravje. Poleg ostalih učinkov, je torej tudi naravno protibolečinsko sredstvo. Izločanje tega hormona lahko povečamo z dodatnimi telesnimi aktivnostmi.

Eden izmed odzivov telesa, ko mora hitro ukrepati, tako imenovani *fight or flight* odziv je primer, ko v stresni situaciji telo z izločanjem endorfinov poskrbi za znižanje nivoja stresa v telesu. Takšni odzivi organizma so posledica prazgodovinskih vzorcev vedenja, ko je bil človek vsakodnevno ogrožen s strani naravnih sovražnikov in je razvil obrambni mehanizem, ki se je odzival neodvisno od človekove volje (Psychology tools, 2021). Ti odzivi, sicer ne pred naravnimi sovražniki, so med odraslimi in otroki prisotni vsakodnevno v obliki odnosov, slabih delovnih navad in drugih dejavnikov.

Danes se osebe, ki bi želele povišati nivo endorfinov v telesu, običajno počutijo ogrožene, čutijo duševno stisko, imajo nizko samopodobo ali čutijo stres zaradi drugih vzrokov. V teh situacijah je zelo pomembno, da se pacienti zavedajo možnosti samopomoči s stimulacijo lastnih dobrih občutkov. To lahko sprožijo s povečanjem kakršne koli telesne aktivnosti in izvajanjem aktivnosti ob katerih se dobro počutijo, med drugim tudi igranjem na ukulelo. Na povečanje izločanja endorfinov vpliva tudi meditacija in uživanje čokolade.

**fight or flight* odziv – samodejni odziv našega organizma – živčevja – ko telo presodi, da je prišlo do situacije, ki je zelo stresna, strašljiva. Sprožijo se kemični, čustveni, telesni in drugi mehanizmi, ki pripravijo telo na *beg ali borbo*.

Po opisu dobrih učinkov, ki jih imajo endorfini na imunski sistem in psihološko sliko posameznika, je potrebno povedati, da je v svetu zelo pogosta njihova zloraba. Te se pojavljajo v opiatih, ki imajo veliko močnejše učinke in posledično predstavljajo visoko možnost tveganja

zasvojenosti. Kar je pri naravnih endorfinih, ki jih ustvari naše telo, nemogoče. (U. S. department od health and human services, 2021).

b) Dopamin

Dopamin je neurotransmitter oziroma orodje, ki ga telo izdeluje, živčni sistem pa uporablja za prevodnik informacij med živčnimi celicami – nevroni. Je tako imenovani *feel-good* hormon, ki igra pomembno vlogo pri našem doživljanju užitka, pri načrtovanju in mišljenju, ki sta edinstveni človekovi lastnosti, pri zbranosti in iskanju posamezniku zanimivih tem/dejavnosti, motivacije za delo, ko nam je delo ali tema ljuba, in drugje.

Nivo dopamina v možganih se poveča, ko smo organizirani in svojo organiziranost pretvorimo v opravljeno delo. Zato je dobro, da si, v obdobjih slabšega počutja, napišemo opravila, ter jih opravimo v čim večjem številu. Ko smo ustvarjalni, naši možgani preidejo v posebno, osredotočeno stanje in to omogoča dopamin (Bhamdari, S., 2021).

Ena izmed dejavnosti, ki spodbujajo izločanje dopamina v možgane je zagotovo igranje na ukulelo. Pri vadbi instrumenta je namreč potrebno upoštevati strukturiran pristop k različnim nivojem igranja ter izpolnjevati zadane cilje, če želimo skozi čas dosegati boljše rezultate. Takšen, sistemski pristop posameznika, prinaša v delo urejenost in strukturirano dejavnost, ki se odraža v kontroli nad situacijo in znižanem nivoju stresa. Aktivni oziroma ustvarjalni pristop k reševanju problemov, blaga do srednja telesna dejavnost ob igranju na instrument, ter dobro počutje ob opravljenem delu pa so razlogi za izločanje dopamina in endorfina v telo.

6. ADHD IN GLASBENA TERAPIJA

Motnja pozornosti s hiperaktivnostjo (ADHD) je kronična nevrobiološka motnja, ki vpliva na reguliranje ravni aktivnosti (hiperaktivnost), inhibicijo vedenja (impulzivnost) in lotevanje nalog (nepozornost). Po ocenah strokovnjakov jo ima približno 8 do 10 % šoloobveznih otrok, kar trikrat pogosteje pa se pojavlja pri dečkih kot pri deklicah. Otroci z motnjo ADHD se odzovejo brez razmisleka, imajo težave s sledenjem navodilom, težko sedijo pri miru, težko usmerjajo pozornost in se s težavo osredotočajo na podrobnosti. Posledično ADHD ovira otrokovo družabno življenje, prav tako vpliva na razvoj akademskega področja (Fan Zhang, Kun Liu, Ping An, Chao You, Liangzhu Teng, corresponding author in Qingwei Liu, 2017).

Vzroki sindroma ADHD še vedno niso dobro pojasnjeni. Možnih je več razlag, potrebno pa je poudariti, da ADHD ni posledica pomanjkljive ali napačne vzgoje, cepiv ali slabih prehranskih navad.

- Genetski: če ima motnjo starejši sorojenec, je 30 % verjetnost, da jo bo imel tudi mlajši sorojenec.
- Nevroanatomski: razlike v interhemisferičnem nitju, bazalnih ganglijah in malih možganih.
- Nevrofiziološki: manjši pretok krvi v frontalnih delih možganov, manjši metabolizem glukoze v bazalnih ganglijah in manjša količina dopamina.

- Nevropsihološki: nezrelost izvršilnih funkcij, ki jih nadzira čelni reženj v možganih (otroci z ADHD kažejo pomanjkanje inhibicije, imajo težave v postavljanju prioritet, težko načrtujejo in težje obvladujejo čustva, zlasti jezo)
- Okoljski: kajenje v nosečnosti, prezgodnje rojstvo, zelo nizka porodna teža in poškodbe možganov, nastale ob rojstvu (Peklaj, C. (2016).

Simptomi se začnejo kazati že v predšolskem obdobju. Značilna je zelo visoka raven aktivnosti, omejen obseg pozornosti, motorični nemir, nizka stopnja frustracijske tolerance, težave v odnosih z vrstniki ipd. V šoli imajo otroci z ADHD težave s samostojnim delom, ne dokončajo dela, so raztreseni in vsak najmanjši dražljaj jih lahko zmoti. V preteklosti so strokovnjaki menili, da te težave v adolescenci izginejo, vendar to žal velja le za približno tretjino otrok (Peklaj, 2016).

Zdravljenje otrok se lahko izvaja na več načinov. Običajna je kombinacija zdravil in dela s strokovnjaki, saj se lahko na tak način lotimo omejevanja vseh psiholoških in fizioloških pomanjkljivosti. Pomembno je poudariti, da so zdravila, kljub svoji učinkovitosti, lahko zelo velik stresni dejavnik za bolnika, in, zaradi nepopolnega znanja o bolnikih z ADHD, morda pri posameznih primerih napačna odločitev. Pristop, ki bolnika zajame v celoti je zagotovo delo s strokovnjaki na več področjih (Fan Zhang, Kun Liu, Ping An, Chao You, Liangzhu Teng, corresponding author in Qingwei Liu, 2017).

Vedenjske terapije, ki uporabljajo spremembe okolja s ciljem spremeniti vedenjske vzorce bolnikov z ADHD so pomemben del zdravljenja. Pomembno je v okolje vnašati čim več strukturiranih elementov (naloge, odnosi, pouk) in zmanjšati število motilcev (močne ali utripajoče luči, barve, oblike, različni reliefi površin v okolici, ...). Prav tako je izjemno pomembna izobrazba staršev in strokovnjakov, ki so v rednem stiku z bolniki z ADHD. Pogledamo lahko tudi proti alternativni medicini, kot je na primer kitajska medicina in akupunktura, uveljavljamo lahko različne socialne igre preko katerih otrok spoznava nove vedenjske vzorce in jih počasi sprejema, te pa vplivajo na njegove čustvene odzive in miselne vzorce. Našteli smo le nekaj možnosti, ki nam jih ponujajo alternativne možnosti zdravljenja (Fan Zhang, Kun Liu, Ping An, Chao You, Liangzhu Teng, corresponding author in Qingwei Liu, 2017).

Umetnost in z njo glasba je del človekovega obstoja že od pradavnine v obliki odzivov kot je na primer srčni utrip – ritem, dihanje in gibanje ter celotnega spektra čustev, ki jih je človek oblikoval skozi svojo zgodovino. Takšne povezave se v človeku ohranjajo ter jih tudi prepozna ne glede na možne telesne ali duševne okvare. Kot spoznavamo lahko tudi pri bolnikih z ADHD povezave zbijamo ob pomoči glasbene terapije, ki lahko otroku (in odraslemu) pomaga pri širokem spektru potreb, ki so posledica učnih težav, duševnih bolezni, psihičnih in spolnih zlorab, stresa ali drugih dolgotrajnih bolezni. Zadovoljevanje čustvenih, kognitivnih in razvojnih potreb se lahko torej spodbuja in naslavlja z uporabo različnih glasbenih doživetij, ki spadajo v področje vodene in nadzorovane improvizacije (Fan Zhang, Kun Liu, Ping An, Chao You, Liangzhu Teng, corresponding author in Qingwei Liu, 2017).

Glasbena terapija je vrsta psihoterapije. Definirana je kot sistematično in sprotno procesiranje pridobljenih podatkov med seansami pri katerih terapevt, s pomočjo glasbenih izkustev ter odnosov, ki se v procesu ustvarjajo, pomaga pacientu pri zadovoljevanju čustvenih, kognitivnih in razvojnih potreb. Osnovna orodja glasbenega terapevta so: prosta in strukturirana

improvizacija, poslušanje glasbe in njeno poustvarjanje s pomočjo različnih, predvsem zelo enostavnih inštrumentov ter prepevanja, komponiranje glasbe in pogovori ter asociacije na glasbene teme posameznih terapij.

7. SKLEP

S sklepom bi želeli poudariti, da nam igranje na ukulelo ponuja izjemno orodje za pristop k manj stresnem življenju, boljšem mentalnem zdravju in lastni ustvarjalnosti.

Če povzamemo idejo celotnega prispevka, nam ta natančno svetuje in opiše kako se lotiti dejavnosti, ki znižuje nivo stresa s pomočjo sistematičnega pristopa k pozitivni dejavnosti. Rezultat takšnega pristopa k igranju na inštrument je sproščanje *veselih* hormonov v možgane, ki dodatno vzpodbudijo željo po dolgotrajni usmeritvi v dejavnosti z jasnimi cilji in njihovem doseganju.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Ukulele | Encyclopedia.com, 29. 10. 2022.
- [2] Kaj je ADHD in kakšni so njegovi simptomi? - Center Motus (center-motus.si), 5. 11. 2022.
- [3] Stress: Signs, Symptoms, Management & Prevention (clevelandclinic.org), 30. 10. 2022.
- [4] Fight Or Flight Response - Psychology Tools, 30. 10. 2022.
- [5] Mehanizmi delovanja Bownove terapevtske tehnike – Bowtech, 30. 10. 2022.
- [6] Tudi sreče in ugodja je lahko preveč - Delo, 29. 10. 2022.
- [7] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6481398/#CD010032-bbs2-0033>, 5. 11. 2022.
- [8] <https://riversidemusicstudios.com/2021/05/why-playing-a-musical-instrument-is-good-for-stress>, 29. 10. 2022.
- [9] <https://www.musicguard.co.uk/benefits-of-playing-instruments>, 29. 10. 2022.
- [10] <https://www.brainfacts.org/neuroscience-in-society/the-arts-and-the-brain/2020/how-playing-an-instrument-affects-your-brain111720#:~:text=Playing%20a%20musical%20instrument%20is,sound%2C%20movement%2C%20and%20memory>, 30. 10. 2022.
- [11] <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/22581-dopamine#:~:text=As%20humans%2C%20our%20brains%20are,and%20sugar%20are%20so%20addictive>, 30. 10. 2022.
- [12] <https://www.webmd.com/mental-health/what-is-dopamine>, 29. 10. 2022.
- [13] <https://www.hhs.gov/opioids/about-the-epidemic/index.html>, 29. 10. 2022.
- [14] <https://www.medicalnewstoday.com/articles/320839#what-are-endorphins>, 30. 10. 2022.
- [15] Peklaj, C. (2016). Učne težave pri učencih z motnjo pozornosti in hiperaktivnosti. V C. Peklaj (ur.), Učenci z učnimi težavami v šoli in kaj lahko stori učitelj (str. 64–72). Ljubljana: Filozofska fakulteta., 12. 11. 2022.

VEČDNEVNI POHOD IN PREŽIVETJE MLADIH V NARAVI – IZZIV IN VZPODBUDA ZA ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG

POVZETEK

Pri svojem delu v šoli sem več let sodelovala kot mentorica dijakom v šolski ekipi MEPI - mednarodno priznanje za mlade. Ena od štirih dejavnosti v programu je večdnevni pohod in preživetje v naravi, ki vključuje orientacijo na poti in samooskrbo glede hrane in prenočevanja. Zanimalo me je, kako bivši dijaki, udeleženci programa, po več letih, kot študentje ali že zaposleni, vidijo to izkušnjo iz gimnazijskih let. Jih je vzpodbudila k zdravemu načinu življenja, preživljanju prostega časa v naravi? So ob nemajhnem naporu pri celodnevni hoji s težkimi nahrbtniki spoznali, da zmorejo več, kot so si predstavljali, da lahko? Jim je ta izkušnja pomagala kasneje pri sprejemanju življenjskih izzivov? Kam jih je do sedaj življenje zaneslo? Jim je dokazilo o opravljenem programu kakorkoli pomagalo na karierni poti? Nekateri od udeležencev programa so v anketi odgovorili na zastavljena vprašanja, izsledke in komentar navajam v prispevku.

KLJUČNE BESEDE: večdnevni pohod, zdrav življenjski slog, preživetje v naravi, izziv.

A MULTI-DAY HIKE AND SURVIVAL OF YOUNG PEOPLE IN NATURE – CHALLENGE AND ENCOURAGEMENT FOR A HEALTHY LIFESTYLE

ABSTRACT

During my work at the school, I was involved for several years as a mentor to students in the MEPI school team – international award for young people. One of the four activities in the program is a multi-day hike and experiences in nature, which includes orientation on the way and self-sufficiency in terms of food and sleeping outside. I was interested in how former students, participants of the program, after several years, as students or already employed, see this experience from their high school years. Was it an encouragement for them to live a healthy lifestyle, spend their free time in nature? Did they realize that they can do more than they imagined they could, after a considerable effort of walking all day with heavy backpacks? Did this experience help them later in accepting life's challenges? Where has life taken them so far? Did certificate of completion of the program help them in their career anyway? Some of the participants of the program answered questions in the survey, the findings and comments are listed in the paper.

KEYWORDS: multi-day hike, healthy lifestyle, survival in nature, challenge.

1. UVOD

Danes se v večini zavedamo, kako pomembno je gibanje in še toliko bolj gibanje v naravi, na svežem zraku tako za človekovo zdravje kot počutje. Prav tako vemo, da česar se naučimo v mladosti, nas spremlja tudi v odrasli dobi; kot pravi znan slovenski pregovor, kar se Janezek nauči, to Janez zna.

Pohodništvo je dejavnost, ki je vsakomur dostopna. Lahko govorimo o krajših in daljših enodnevnih pohodih ali večjih izzivih, kot so večdnevni pohodi. Pot nas lahko vodi po ravninskih poteh, sredogorju ali se odpravimo v visokogorje. Za vse to imamo v Sloveniji čudovite možnosti. Če uspemo za pohodništvo ali kakršnokoli aktivno preživljanja prostega časa v naravi navdušiti mladostnike, jim s tem damo zelo dobro popotnico za življenje.

2. POHODNIŠTVO V OKVIRU MEPI PROGRAMA NA GIMNAZIJI ŠKOFJA LOKA

MEPI – mednarodno priznanje za mlade je program, pri katerem je ena od štirih dejavnosti večdnevni pohod in preživetje v naravi, ki vključuje orientacijo na poti ter samooskrbo glede hrane in prenočevanja. Najzahtevnejša je tretja, zlata stopnja, ko so udeleženci na poti 4 dni, prehodijo 80 km in 3 noči prespijo v šotorih. Ob večerih ali tudi že na poti si pripravijo topel obrok iz sestavin, ki jih imajo s seboj v nahrbtniku. V nahrbtniku je hrana za vse štiri dni, oprema za prenočevanje v šotorih, topla in rezervna oblačila. S težkim nahrbtnikom brez možnosti sušenja oblačil v primeru dežja in s postavljanjem šotora ob večerih vsi prehojeni kilometri niso majhen izziv. Na šoli izvajamo program že 18 let, zanimanje med dijaki je veliko. Sama sem bila več let mentorica, jih spremljala na pohodih oz. odpravah in bila priča zadovoljstvu in iskram v očeh kljub utrujenosti in ožuljenimi nogami, ko so prispeli na cilj.

3. ANKETA - ANALIZA IN DISKUSIJA

Zanimalo me je, kako se nekdanji udeleženci programa spominjajo te izkušnje iz gimnazijskih let, kako jo vidijo danes. Jih je vzpodbudila k zdravemu načinu življenja, preživljanju prostega časa v naravi? Jim je kakorkoli pripomogla v nadaljnjem življenju? V ta namen sem sestavila in jim poslala anketo. Nad odzivom sem bila pozitivno presenečena, odgovorilo jih je 46, 28 deklet in 18 fantov, od tistih, ki so bili na odpravi več kot 10 let nazaj in so že v službah, do tistih, ki so bili na odpravi pred 5 leti in so še študentje.

V nadaljevanju navajam ugotovitve po vprašanjih iz ankete in citiram nekatere zanimive zapise. Anketa je bila anonimna, vprašanja večinoma odprtega tipa, namenjena bolj zbiranju misli in spominov in ne toliko statistični obdelavi.

a) Kaj ti je na odpravi največ pomenilo?

Razvrščali so med naslednjimi opcijami: *druženje z vrstniki, preživljanje časa v naravi, spoznavanje novih predelov Slovenije, odprava v Cornwall (VB)(Slika 1 in 2), zadovoljstvo po prehojeni poti*. Največ med vprašanimi jih je najvišje razvrstilo *odpravo v Cornwall*, takoj zatem pa *zadovoljstvo po prehojeni poti*. Odstopanja niso bila velika, kar pove, da so vsi navedeni

vidiki bili pomembni. Razumljivo je tudi, da jim je pohod po klifih nad oceanom, kjer je pokrajina tako drugačna kot doma, veliko pomenil.



SLIKA 1



SLIKA 2

b) Kaj ti je predstavljalo največji izziv?

Opcije za razvrščanje so bile: *prehoditi 20 km na dan s težkim nahrbtnikom, se orientirati v neznanem okolju, priprava toplega obroka na majhnem gorilniku, prenočevanje v šotoru (Slika 3), pripraviti hrano in obleko za štiridnevni pohod in pakiranje nahrbtnika*. Največji izziv je predstavljala zadnja opcija, pripraviti hrano in obleko za štiridnevni pohod in pakiranje nahrbtnika in ne prehojena pot. Vsekakor je bila to, kako se pripraviti na štiridnevno preživetje v naravi brez trgovin, »pizzerije« za vogalom, tople postelje in sušilnice za mokro obleko in čevlje ter vse potrebno nositi na hrbtu, za večino nova izkušnja in zato tudi največji izziv.



SLIKA 3: Postavljanje šotorov. (Vir: lastni arhiv)

c) Bi izpostavil/-a kakšno grenko izkušnjo?

Večina ni izpostavljala grenkih izkušenj, bilo je celo izrecno zapisano, da grenkih izkušenj ni. Med navedenimi so bile le slabe izkušnje zaradi deževnega vremena, kot so postavljanje šotora v dežju, mokri čevlji zaradi dežja in temu primerno več žuljev. Navajam zanimiv citat udeleženke: »Zame so bile MEPI odprave zelo pozitivna izkušnja, vsem žuljem in naporom navkljub ali pa prav zato.«

č) Si na odpravi presenetil/-a samega sebe, da si sploh zmogel/-a?

Pri tem vprašanju se kar 19 (41%) vprašanih ni moglo opredeliti in so izbrali odgovor mogoče, 18 (39%) ni presenetilo samega sebe glede svoji sposobnosti, 9 (20%) pa jih je odgovorilo z da.

d) Če je prejšnji odgovor da – ti je ta izkušnja pomagala pri sprejemanju življenjskih izzivov? lahko zapišeš kako in na katerem področju?

Kot je razvidno zgoraj, procent odgovorov z da sicer ni visok, vendar glede na to da se v program vključujejo dijaki, ki so že tako fizično aktivni, vseeno to ni malo. Iz navedenih zapisov lahko razberemo, da jim je bila to dragocena popotnica.

Navajam zapise:

- »Sama izkušnja mi je utrdila značaj in dala občutek, da sem zmožna preživeti, kamorkoli me zanese življenje. To me je posledično motiviralo, da sem šla na izmenjavo v Azijo.«
- »Takrat sem spoznala, kako vztrajna sem lahko!«
- »Zavedati sem se začela, da sem sposobna dokončati vse stvari, ki se jih lotim.«
- »Zdi se mi, da sem malo pridobila na samozavesti. Pred odpravo sem imela veliko pomislekov, če bom to sploh zmogla. Priznam, da je bilo vmes težko, ampak potem ko pogledaš nazaj, res vidiš, da si močen in da zmoreš veliko več kot si misliš.«
- »Mislim, da ja. Dalo mi je večjo gotovost vase, v svojo moč, da se soočam s težkimi situacijami.«

e) Si se še kdaj odpravil/-a v predele Slovenije, kjer si bil/-a na odpravah?

Kar 78% vprašanih je odgovorilo z da. Sama sem dokaj aktivna pri pohodništvu in kolesarjenju, pa ničkolikokrat ugotavljam, kako malo poznam nekatere predele Slovenije. Da se tako velik delež mladih ponovno vrača v predele Slovenije, ki so jih spoznali v srednji šoli, je korak naprej k širšemu poznavanju in zavedanju naravnih lepot domovine.

f) Se še kdaj odpraviš na večdnevni pohod, planinsko turo?

Tu je procent pritrdilnega odgovora še višji, in sicer 83%, iz česar lahko vidimo, da pohodniške izkušnje v mladosti zelo vzpodbudno vplivajo na nadaljevanje le-tega in posledično na zdrav življenjski slog.

g) Če je prejšnji odgovor da, mogoče navedeš katero?

Med odgovori so navedene zanimive gorniške ture, npr. triglavska magistrala v treh dneh – iz Jezerskega na Kočno, Grintovec, čez Dolgi hrbet na Skuto ter čez Rinke nazaj na Jezersko – plezalna pot na Rjavino in tudi daljše, kot je slovenska planinska pot v enem kosu, Juliana trail. Udeleženci omenjajo tudi tuja gorstva, med drugim Dolomite, Haute rute v Švici, načrte za ponovitev pohoda v Cornwallu. Iz tega lahko sklepamo, da jih je izkušnja zlate odprave MEPI vzpodbudila za spopadanje z novimi, večjimi izzivi. Zanimiv je zapis: »Pred MEPI-jem mi pohodi niso bili všeč, šele z odpravami sem jih vzljubila. Zadnji daljši pohod je bil Camino de Santiago, kjer pa sem pogrešala prenočevanje, kuhanje zunaj, orientacijo ... ta del, ki so ga poleg hoje vsebovale MEPI odprave.«

h) Se mogoče ukvarjaš s katero od naštetih dejavnosti? (*alpinizem, turno smučanje/deskanje, gorsko ali cestno kolesarjenje, deskanje na valovih*)

Zanimalo me je, kako mladostniška izkušnja preživetja v naravi vpliva na izbiro zahtevnejše aerobne športne aktivnosti izven zaprtih prostorov. Dejansko je korelacija visoka, 57% vprašanih se ukvarja z alpinizmom, 40% s turnim smučanjem/deskanjem ali kolesarjenjem in 30% z deskanjem na valovih. Slednje je zajeto v vprašalniku, ker so se na Cornwallu po zaključku odprave preizkusili tudi v tem. Na vprašanje je bilo možnih več odgovorov.

i) Kako si danes, katero je tvoje študijsko, delovno področje doma ali v tujini?

V odgovorih smo pričali uspešnim in zanimivim zgodbam, sprejemanju izzivov na najrazličnejših področjih tako doma kot v tujini. Nekdanji dijaki danes programirajo, so krajinski arhitekti, kineziologi, delajo v športu, pripravljajo medijske vsebine, so tudi sami učitelji in mentorji MEPI. Naučili so se, da se da, da se je vredno potruditi, da je vredno slediti svojim sanjam.

4. MISLI, KI SO JIH ZAPISALI NEKDANJI UDELEŽENCI

Največkrat je zapisana kratka, jasna misel, verjamem, da tudi iskrena in iz srca:

- »Super izkušnja, bi z veseljem ponovil!«

Nekatere misli pa so bolj izčrpne:

- »Vesela sem, da sem se na koncu odločila za MEPI, saj se spomnim, da nisem bila prepričana, če mi bo všeč. Spomnim se, kako dober občutek je bil vsakič, ko smo zaključili z odpravo. Kljub temu da smo bili utrujeni, sem bila vedno srečna in zadovoljna. Mislim, da smo se tudi naučili marsikaj potrpeti, biti samostojni in se znajti v različnih okoliščinah.«
- »V celoti prečudovito, povezujoče z ljudmi in naravo.«
- »MEPI je res ena lepa izkušnja, ki mi je dala veliko znanja s področja pripravljanja na odpravo in potem reševanja iz orientacijskih zagat. Vedno se spominjam dobrih odnosov v ekipi, zabavnih večerov in pohodov, pa tudi destinacij, kjer smo hodili in spali. S hojo res vidiš svet drugače, kot pa z avtom ali drugim prevoznim sredstvom.«
- »Ne pretiravam, ko rečem da je MEPI ena najboljših izkušenj v mojem življenju, saj sem z njim odkril ljubezen do zdravega in aktivnega načina življenja, predvsem pa ljubezen do narave. To sem večkrat povedal tudi svojim prijateljem, tako da tega res ne rečem 'kar tako'.«
- »Danes se mi zdi, da je mogoče bolje, da predvsem za odprave nisem predhodno vedela, kako zahtevne bodo, ker se jih verjetno ne bi lotila. Še zdaj sem izredno ponosna, da sem zaključila program in si to štejem za velik osebni dosežek.«
- »Danes na to izkušnjo gledam kot na eno izmed lepših stvari, ki sem jih doživela v času srednje šole. Vsem mladim bi toplo priporočila obiskovanje MEPI programa! Še danes mi izkušnje MEPI odprav pomagajo pri načrtovanju, pakiranju in preživljanju daljših odprav v lastni režiji.«
- »MEPI je zlati sonček za srednješolce.«

5. VLOGA UČITELJA MENTORJA

Ena od vlog mentorja je vsekakor vzpodbuda, nasveti, ki so še posebej dragoceni, če izhajajo iz lastnih izkušenj. Ob prebiranju odgovorov sem začutila, kako močni in lepi spomini prežemajo tudi mene kot mentorico. Kako močno je prav v dejavnosti, ko so doživetja tako intenzivna, prisotno poslanstvo učitelja-mentorja, da spremlja mlade pri sprejemanju izzivov in doseganju ciljev, ki jih tako rekoč zaznamujejo za celo življenje in vplivajo na njihov življenjski slog.

6. SKLEP

Za sklep naj navedem citat s spletne strani MEPI programa, ki ga predstavljeni rezultati ankete potrjujejo:

»Vse ovire in izzivi, s katerimi se mladi soočijo v času aktivne udeležbe v programu, pripomorejo k pridobitvi novih veščin in prepoznavanju lastnih zmogljivosti. Posamezen udeleženec lahko na cilj pride le z odločnostjo in vztrajnostjo. Nagrada zanju – občutek osebne zmage in zadovoljstva ob doseganju ali celo preseganju zastavljenih ciljev in pričakovanj – pa udeležencu programa ostane za vse življenje.« (mepi.si)

ZAHVALA

Zahvaljujem se Maji Goršek, nekdanji udeleženki programa, za tehtne pripombe pri sestavljanju ankete, Špeli Oman za lekturo in vzpodbudo, sodelavkam v programu MEPI, predvsem Mateji Prevodnik Mayland, tedanji koordinatorici programa na šoli. Hvala vsem nekdanjim udeležencem programa, ki so se odzvali na anketo.

LITERATURA IN VIRI

- [1] IKA Arnes spletne ankete. Objavljena 12.11.2022 na spletni strani: <https://1ka.arnes.si/odpravaMEPIDanes>.
- [2] Predstavitev programa MEPI. Prezeto 14.11.2022 s spletna strani: <https://MEPI.si/o-programu/predstavitev-programa/>.
- [3] Rotovnik Kozjek, N., 2004. *Gibanje je življenje*. Ljubljana: Domus

ZAGOTAVLJANJE ZDRAVIH IN VARNIH OBROKOV V KUHINJI VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNEGA ZAVODA Z OMEJENIMI KAPACITETAMI

POVZETEK

Zdrava prehrana otrok pozitivno vpliva na fiziološki in na kognitivni razvoj otrok. V vzgojno-izobraževalnih zavodih otroci zaužijejo od enega do treh obrokov dnevno, zato je pomembno, da vzgojno-izobraževalni zavodi nudijo otrokom zdravo (uravnoteženo) prehrano, ki je seveda tudi varna za uživanje. Mnoge kuhinje vzgojno-izobraževalnih zavodov se pri tem soočajo z različnimi izzivi (višanje cen živil, sistem naročanja živil in reševanje reklamacij, moteno delo zaradi odsotnosti zaposlenih). Eden izmed izzivov je tudi zagotavljanje varnih in zdravih obrokov ko so kapacitete kuhinje omejene. Prispevek prikazuje primer dobre prakse izvedbe zdravih in varnih obrokov v kuhinji, ki je predvidena za pripravo približno 200 obrokov, dnevno pa se pripravlja obroke za 235 vrtčevskih otrok in za 508 osnovnošolcev. Za zagotavljanje vseh obrokov je bilo potrebno uvesti prilagojeno organizacijo dela, dosledno upoštevanje pravilnega rokovanja z živili, prepoznavanje tveganih postopkov dela z vidika varnosti živil ter nenazadnje dobro sodelovanje med zaposlenimi. Kljub vsem omejitvam se zavedamo pomena zdrave prehrane, zato dajemo prednost pripravi obrokov iz osnovnih živil ter težimo k vključevanju lokalno pridelanih živil.

KLJUČNE BESEDE: Zdrava prehrana otrok, zagotavljanje varnih in zdravih obrokov, kuhinje vzgojno-izobraževalnih zavodov, omejene kapacitete kuhinj.

PROVIDING HEALTHY AND SAFE MEALS IN THE KITCHEN OF AN EDUCATIONAL INSTITUTION WITH LIMITED CAPACITIES

ABSTRACT

Healthy children's nutrition has a positive effect on the physiological and cognitive development of children. In educational institutions, children eat from one to three meals a day, so it is important that educational institutions offer children a healthy (balanced) diet that is, of course, also safe for consumption. Many kitchens of educational institutions are faced with various challenges (increasing food prices, the system of ordering food and solving complaints, disrupted work due to the absence of employees). One of the challenges is also providing safe and healthy meals when kitchen capacities are limited. The paper shows an example of good practice in the implementation of healthy and safe meals in the kitchen, which is designed to prepare approximately 200 meals, and daily meals are prepared for 235 kindergarten children and 508 elementary school children. In order to provide all the meals, it was necessary to implement an adapted work organization, strict adherence to the correct handling of food, recognition of risky work procedures from the point of view of food safety, and last but not least, good cooperation between employees. Despite all the restrictions, we are aware of the importance of a healthy diet, which is why we give priority to preparing meals from basic foods and tend to include locally grown foods.

KEY WORDS: Healthy nutrition for children, provision of safe and healthy meals, kitchens of educational institutions, limited kitchen capacities

1. UVOD

Vsaka kuhinja v vzgojno-izobraževalni ustanovi ima svojo specifiko in s tem povezane izzive na dnevni, tedenski, mesečni ali večletni ravni. Kljub vsemu je potrebno zagotavljati varne in zdrave obroke v skladu z zakonodajo in v skladu s Smernicam zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah ter s tem prispevati k optimalnemu razvoju otrok. Trenutno najpogostejši in verjetno najaktualnejši izziv, ki je skupen vsem kuhinjam vzgojno-izobraževalnih zavodov, je zagotavljanje kvalitetnih obrokov ob nenehni rasti cen živil. Sledi način naročanja živil v povezavi z usposobljenostjo zaposlenih, uspešnost reševanja reklamacij ob nedobavljenih živilih, nezadostni kvaliteti živil ali neuskklajenih cen. Nemalokrat se pojavlja problematika motenega dela zaradi pomanjkanja kuhinjskega kadra bodisi zaradi neustreznih normativov za delovna mesta bodisi zaradi bolniških odsotnosti. Mnoge kuhinje vzgojno-izobraževalnih zavodov se soočajo tudi z vprašanjem kako zagotoviti zadostno število zdravih in varnih obrokov ob nezadostnih kapacitetah kuhinje. Slednja problematika je podrobneje predstavljena v nadaljevanju in sicer na primeru praktičnega primera kjer kuhinja, ki je v osnovi zasnovana za približno 200 obrokov, zagotavlja zdrave in varne obroke za 235 vrtčevskih otrok in za 508 učencev.

2. VARNA IN ZDRAVA HRANA

Varnost ali zdravstvena neoporečnost je ob prehranski vrednosti in senzorični kakovosti eden temeljnih kakovostnih parametrov hrane [1] Varnost živil pomeni zagotovilo, da živilo ni škodljivo za zdravje potrošnika, če je pripravljeno oziroma zaužito za predviden namen. [6] Za zagotavljanje varnih živil se v živilski dejavnosti uporablja HACCP sistem (Hazard Analysis and Critical Control Points, Analiza tveganja kritičnih kontrolnih točk). [1] Najbolj pogosta tveganja, ki nastajajo v procesu od pridelave do izdelave končnega izdelka in priprave hrane delimo v biološka tveganja (patogeni mikroorganizmi), kemična tveganja (ostanki pesticidov, težkih kovin, ostanki čistil,..), fizikalna tveganja (kovinski delci, steklo, kamni, les, iztrebki glodalcev,...). [5] HACCP sistem zagotavlja sistematičen pristop, ki omogoča higiensko neoporečnost živil od same pridelave, predelave in do končnih proizvodov. Uporaba sistema tako zagotavlja preventivno higiensko neoporečnost živil. Osnovna načela HACCP sistema zajemajo prepoznavanje možnih tveganj, ki lahko prizadenejo varnost končnega proizvoda v vseh fazah proizvodnje s pomočjo določenih kritičnih kontrolnih točk (KKT) in kontrolnih točk (KT). Za kritične kontrolne točke in za kontrolne točke je potrebno vzpostaviti natančne mejne vrednosti, način njihovega kontroliranja, uvedbo popravilnih postopkov v primeru nepravilnosti ali odstopanj v kritičnih kontrolnih točkah, vzpostaviti postopke dokumentiranja in sledljivosti podatkov ter urejanja postopka pravilnosti delovanja sistema HACCP.[1]

Prehrana v prvih 8000 dneh življenja je ena izmed ključnih komponent, s katero lahko vplivamo na naše dolgoročno zdravje in s tem na podaljšano življenjsko dobo. Zdrave prehranske navade in zdrav življenjski slog sta v obdobju pred nosečnostjo (za ženske in moške), med nosečnostjo, med dojenjem in vse do drugega leta otrokovega življenja (prvih 1000 dni) ter vse do začetka odraslosti (prvih 1000 + 7000 = 8000 dni) ključnega pomena za naše zdravje. Eden od učinkovitih javnih ukrepov, ki podpirajo rast in razvoj otroka, najstnika in kasneje mladega odraslega je zagotavljanje obrokov v vzgojno-izobraževalnih ustanovah. Prehrana v vzgojno-

izobraževalnih ustanovah, v kolikor je ustrezno načrtovana in v skladu z aktualno prehransko politiko, predstavlja odlično naložbo v dolgoročno zdravje otrok in mladostnikov. Predvsem ob predpostavki, da otroci in mladostniki v vzgojno-izobraževalnih ustanovah od predvidenih petih obrokov dnevno zaužijejo v povprečju polovico dnevnih energijskih potreb. Posledično je vlaganje v prehrano v vzgojno-izobraževalnih ustanovah eden od stroškovno najučinkovitejših dejavnikov razvoja in blaginje družbe. [3]

Ponudba zdravih in uravnoteženih obrokov v šolah, poleg izobraževanja in ozaveščanja otrok o pomenu zdrave prehrane, torej predstavlja pomemben javnozdravstveni ukrep. Po podatkih strokovnega spremljanja šolske prehrane, ki ga je skladno z določili Zakona o šolski prehrani izvajal Nacionalni inštitut za javno zdravje v obdobju od 2009 do 2019 (N=424 osnovnih šol), je povprečno 83 % šol zagotavljalo dopoldansko malico, 62 % kosilo, 20 % popoldansko malico in 11% zajtrk. [4]

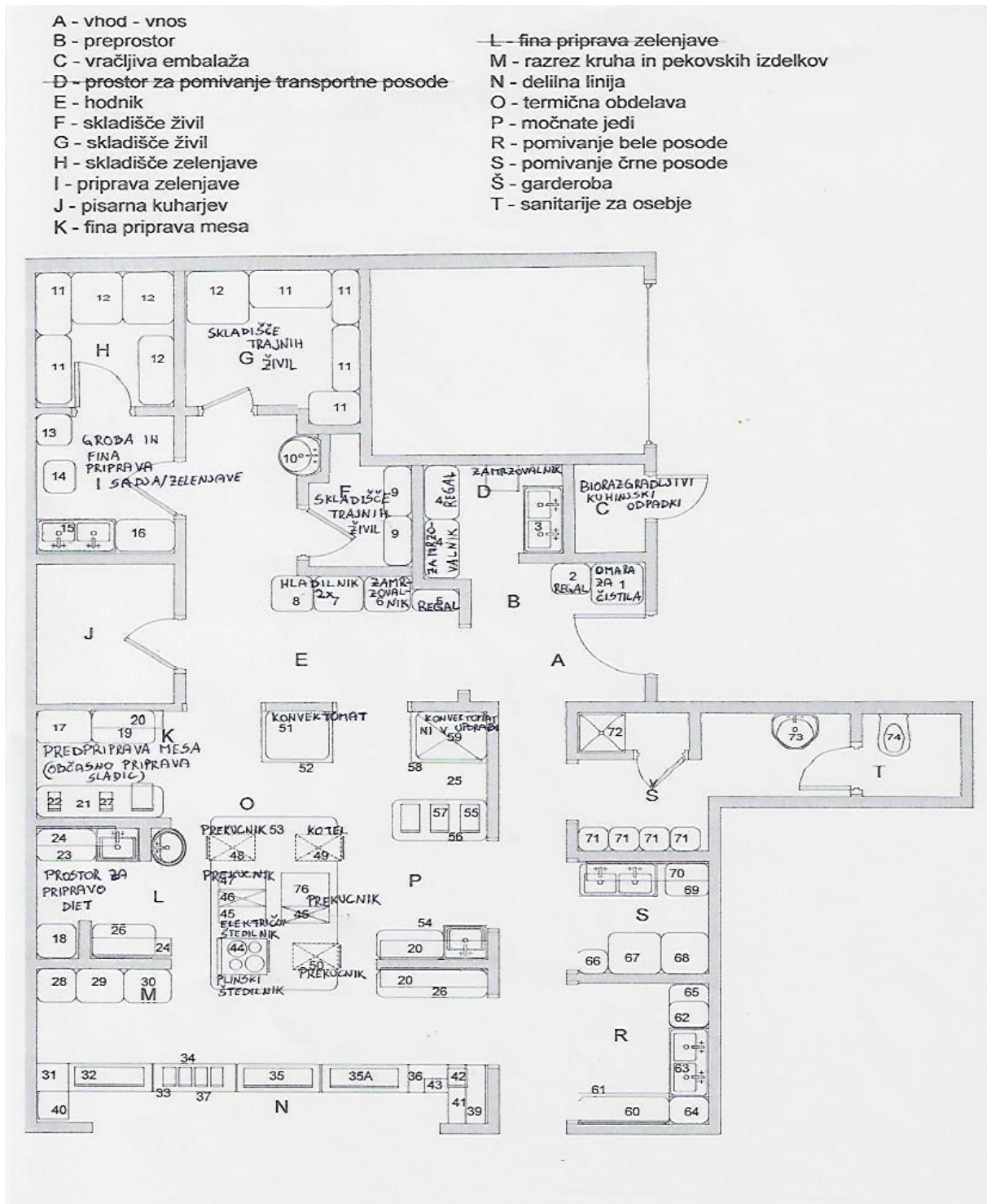
Priporočila za zdravo prehranjevanje so pomembna tako za otroke in mladostnike, kakor za odrasle. Vendar pa je zdrava prehrana za otroke in mladostnike še toliko pomembnejša, ker je odraščanje obdobje intenzivnega fiziološkega, psihosocialnega in kognitivnega razvoja posameznika. [2] Z namenom zagotavljanja zdrave in uravnotežene prehrane predšolskih in šolskih otrok so bile izdane Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah. [4] V letu 2010 je bil sprejet Zakon o šolski prehrani, ki ureja organizacijo šolske prehrane za učence in učence, pravico učencev do subvencije za šolsko prehrano, višino subvencije, pogoje in postopek za dodeljevanje subvencije in nadzor ter opredeljuje pogoje za doseganje kakovosti obrokov preko Smernic zdravega prehranjevanja. [6]. Nenazadnje so cilji Zakona o šolski prehrani tudi v zagotavljanju kakovostne šolske prehrane, ki vpliva na razvoj otrok, razvijanje zavesti o pomenu zdravega prehranjevanja, v kulturi prehranjevanja ter v vzgoji za odgovoren odnos do sebe, zdravja in okolja. Poudariti je treba, da je na prehrano otroka potrebno gledati celovito, saj je zagotavljanje obrokov v šoli le eden izmed elementov, ki vplivajo na otrokovo prehranjevanje, upoštevati pa je treba tudi vnos hrane, ki jo otrok zaužije izven vzgojno-izobraževalne ustanove. [4]

3. PRIMER DOBRE PRAKSE ZAGOTAVLJANJA VARNIH IN ZDRAVIH OBROKOV OB NEZADOSTNIH KUHINJSKIH KAPACITETAH – PRIMER DOBRE PRAKSE

Osnovna šola Duplek je vzgojno-izobraževalni zavod, ki vključuje vrtčevske otroke na štirih enotah in učence na centralni šoli ter na dveh podružničnih šolah. V kuhinji se pripravljajo obroki za 235 vrtčevskih otrok (zajtrk, kosilo in popoldanska malica), 96 šolskih zajtrkov, 508 dopoldanskih malic in približno 450 šolskih kosil. Vsi obroki razen šolskih zajtrkov se dnevno pripravljajo in razvažajo v razdelilne kuhinje preostalih treh vrtčevskih enot in v razdelilni kuhinji na dveh podružničnih šolah. Časovni razpored obrokov je sledeč: zajtrk za učence okoli 7.00 ure, zajtrk za vrtčevske otroke ob 8.00 uri, dopoldanska malica za učence traja od 9.05 do 9.20 ure (1. skupina) in od 10.10 do 10.30 ure (2. skupina), ob 11.00 uri sledi kosilo za vrtčevske otroke in od približno 12.00 ure do približno 13.30 ure poteka kosilo za učence. Okoli 14.00 ure sledi še popoldanska malica za vrtčevske otroke.

Osnovna zahteva pri zasnovi, velikosti, razporeditvi in izvedbi živilskega obrata je zagotavljanje pogojev za proizvodnjo varnih živil in omogočanje učinkovitega čiščenja v vseh

prostorih in objektih obrata. [5] Kuhinja Osnovne šole Duplek je bila prvotna zasnovana za pripravo približno 200 obrokov dnevno. Razpored kuhinjskih prostorov je razviden iz tlorisa (slika 1). Zaradi mnogo večjega števila obrokov od predvidenih je namembnost prostorov nekoliko spremenjena oziroma so bile nujne spremembe v opremljenosti, kar je prav tako označeno na tlorisu (slika 1).



SLIKA 1: Tloris kuhinje

Priprava velikega števila dnevnih obrokov ob omejitvi kapacitet prostorov in opreme, ki je nemalokrat povezana tudi s posameznimi odsotnostmi z dela zaposlenih v kuhinji, zahteva dobro organizacijo dela in prepoznavanje visoko rizičnih opravil z vidika varnosti živil. Ob vseh kritičnih kontrolnih točkah, ki jih določa HACCP sistem, moramo dodatno pozornost posvetiti mnogim dejavnikom, ki so vezani na specifiko kuhinje.

Premišljena organizacija dela, kombinacij jedi in jedilnika se začne že pri naročanju živil. Zaradi možnih težav z dnevno dobavo živil, se v največji meri poslužujemo naročanju živil en dan vnaprej, kolikor nam dopuščajo skladiščne kapacitete. Vnaprej se naročajo vsa trajna živila, zamrznjena živila ter mleko in mlečni izdelki. Vnaprej ne moremo naročiti sadja in zelenjave zaradi omejenosti skladiščnih kapacitet. Manjša količina sadja in zelenjave se sicer lahko skladišči v skladišču sadja in zelenjave (slika 1, prostor H), vendar ne v takšnih količinah, ki bi zadostovale za dnevno količino obrokov. Vsa ostala živila (meso in mesni izdelki, kruh in pekovski izdelki) zaradi svoje narave morajo biti dobavljena dnevno.

Za zagotavljanje varnosti živil je med drugim bistveno prepoznavanje in preprečevanje križanja čistih in nečistih površin in opravil. To področje predstavlja šibko točko v naši kuhinji glede na danosti kuhinje, zato bo slednje podrobneje predstavljeno.

Prostori in površine za predpripravo živil (nečisti del opravila) in za končno pripravo živil (čisti del opravila) morajo biti ločeni. V kuhinji Osnovne šole Duplek zaradi velikega števila obrokov določene prostore uporabljamo za več opravil ob upoštevanju časovnega zamika in temeljitega vmesnega čiščenja ter zavedanju zaposlenih o pomembnosti tovrstnih ukrepov. Slika 1 prikazuje prostor za predpripravo mesa (prostor K). Meso spada v skupino rizičnih živil z vidika varnosti živil, saj je zaradi svojih lastnosti mikrobiološko hitro pokvarljivo živilo. V izogib mikrobiološkemu tveganju kosov surovega mesa v kuhinji ne režemo, temveč se meso naroča izključno že narezano na zrezke, kocke ali trakce. Tako se preventivno izognemo navzkrižni kontaminaciji. Prostor za predpripravo mesa se uporablja le za oblikovanje mletega mesa (polpeti, mesna štruca, kroglice za čufte) in za začinjanje mesa (konfekcionirano rdeče meso, kosi perutnine, večji kosi svinjine za pečenje). Sledi toplotna obdelava mesa in čiščenje površin prostora za predpripravo mesa ter vseh pripomočkov, s katerimi smo rokovali. Zaradi prostorske omejitve se prostor za predpripravo mesa uporablja tudi kot pomožni prostor za pripravo sladice. V izogib navzkrižni kontaminaciji prilagodimo jedilnik tako, da na isti dan ni potrebna predpriprava mesa in peka sladice.

Prilagoditev prostorov smo izvedli tudi pri prostoru priprava zelenjave (slika 1, prostor I) in prostoru za fino pripravo zelenjave (slika 1, prostor L). Prostor za fino pripravo zelenjave (slika 1, prostor L) smo preuredili v prostor za pripravo diet. Ker v tem prostoru ni štedilnika, sta obstoječi plinski in električni štedilnik v prostoru za termično obdelavo v souporabi za pripravo ostalih obrokov. Zaradi nevarnosti križanja običajnih sestavin hrane z dietnimi, se priprava dietnih obrokov izvaja s časovno zakasnitvijo. Prostor za pripravo zelenjave (prostor I) tako uporabljamo tako za grobo pripravo zelenjave in sadje kot tudi za fino pripravo zelenjave in sadja. Med obema postopkoma je potrebno čiščenje površin in pripomočkov, da se izognemo morebitnim onesnaženjem (mikrobiološkimi, kemičnimi ali fizikalnimi) sadja in zelenjave za fino pripravo.

Ob zagotavljanju varnosti hrane dajemo poudarek tudi na pripravi zdravih obrokov s poudarkom na rabi osnovnih živil in vključevanju lokalno pridelanih živil. Glede na vse omejitve kuhinje bi sicer bilo najlažje pripraviti obroke iz predpripravljenih živil (kremne juhe

iz embalaže, že pripravljene sladice in priloge,...), kar je v preteklosti tudi bila pogosta praksa. Priprava jedi iz osnovnih sestavin zahteva več delovnega prostora ter večje kapacitete za termično obdelavo. Ugotovili smo, da pri uporabi kotlov in prekucnikov nimamo večjih težav, če je obrok sestavljen iz največ treh toplotno obdelanih komponent, ki se pripravljajo v prekucniku in kotlu, in ob pravi kombinaciji komponent obroka. Torej, kot primer, lahko pripravimo kombinacijo juhe, omake in priloge (toplotna obdelava le te se pogosto kombinira s hkratno pripravo v kotlu in v konvektomatu). Ne moremo pa pripraviti na primer juhe, pečenega piščanca, sladkega zelja in mlincev (v tem primeru juhe ne vključimo). Naslednja omejitev pri štirih toplotno obdelanih komponent bi bila v prostorskih omejitvah transportnih posod in transportnega vozila (za obroke, ki se prevažajo na dislocirane enote) in v prostorskih omejitvah grelnih linije (velja za osnovnošolska kosila v centralni enoti) in prostorske omejitve vozičkov (velja za kosila vrtčevskih otrok v centralni enoti). Večje omejitve imamo tudi pri uporabi konvektomata, saj je na razpolago le en. Konvektomat se tako lahko uporabi za pečenje mesa in sladice, vendar v večkratnih toplotnih obdelavah in kadar ni oboje na isti dan. Ne moremo pa pripraviti samostojnih jedi, ki zahtevajo pripravo v konvektomatu (lazanja, musaka,...). Nabor jedi, ki je izvedljiv za pripravo je tako nekoliko ožji, vendar zato kvalitetnejši. Z uporabo osnovnih živil je posledično cena obroka nižja v primerjavi z obrokom, ki bi bil pripravljen iz predpripravljenih živil, kar je v trenutnem obdobju draginje zelo dobrodošlo. Predpripravljena živila so v jedilnik vključena zelo redko in z namenom, da otroci poznajo širši spekter živil. Nabor predpripravljenih živil je sledeč: njoki, svaljki, kruhovi cmoki, kaneloni, sadni cmoki. Sladice načeloma pripravljamo iz osnovnih sestavin, pri čemer se prostorsko prilagodimo, kot je opisano zgoraj. Težava pri pripravi sladice je premajhna kapaciteta pečenja glede na število obrokov (imamo le en konvektomat), zato je včasih, odvisno od vrste sladice, potreben dokup. V tem primeru smo pozorni na izmenjevanje domačih in dokupljenih sladice v smislu, da skupina odjemalcev, ki dobi dokupljeno sladico, naslednjič dobi v kuhinji pripravljeno sladico. Podobno neizogibno težavo imamo pri pripravi paniranih rib. Za polovico odjemalcev ribe paniramo v kuhinji, za drugo polovico odjemalcev pa nabavimo že panirane ribe zaradi prostorske, kadrovske in časovne omejitve. Tudi v tem primeru se ponujeni obroki kupljenih paniranih rib in v kuhinji paniranih rib izmenjujejo. Izmenjevanje rib poteka tudi z vidika postopka toplotne obdelave, saj del rib spečemo v konvektomatu, drugi del rib pa cvremo v olju. Isti postopek priprave v enem dnevu je namreč neizvedljiv, saj je konvektomat premajhen, olje pa bi bilo ob tolikšnem številu obrokov neobstoje in časovno cvrenje v olju niti ne bi bilo izvedljivo.

Z vidika zdrave prehrane smo uvedli tudi bolj zdravo različico zelenjavnih juh. V celoti smo izključili uporabo predpripravljenih juh v prašnati obliki. Juhe tako pripravljamo izključno iz zelenjave. Običajno gre za kombinacijo sveže in zamrznjene zelenjave zaradi časovne in prostorske omejitve pri predpripravi sveže zelenjave. Juhe zgoščujemo ali z uporabljenjo zelenjavo ali s krompirjem. Uporaba moke ali drugih zgoščevalcev tako ni potrebna.

Prav tako smo v zadnjih letih povišali odkup lokalno pridelane hrane, zlasti sezonskega sadja in zelenjave iz okoliških kmetij. Pridobili smo stalne lokalne ponudnike in s tem smo dosegli uravnovešenost med našim povpraševanjem in njihovo ponudbo. S tem si tudi zagotavljamo zadostne količine odkupljenih živil glede na visoko število odjemalcev obrokov našega zavoda. Postopoma smo začeli z uvajanjem več polnozrnatih živil in kaš. Otroci že dobro sprejemajo polnozrnat špagete in tudi že druge oblike polnozrnatih testenin. Nekoliko manj sprejeta pa je

še ajdova kaša. Ajdova kaša je že bila ponujena kot priloga. Zaradi slabe sprejetosti in upoštevanju da otroke obroki nasitijo ter da ustvarjamo čim manj odpadne hrane, smo stopili korak nazaj in ajdovo kašo ponujamo kot dodatek k obroku. Kaše v splošnem ne veljajo za priljubljena živila med otroci. Ker je za vsako spremembo potreben čas in ob zavedanju, da mlajši otroci (zlasti predšolski) načeloma bolje sprejemajo drugačna živila in okuse in te generacije so vsako leto starejše, verjamemo, da bomo z majhnimi koraki dosegli najboljši približek priporočilom o ustrezni prehrani, ki bi se morala nadaljevati v kasnejša življenjska obdobja.

Pri uvajanju sprememb pa niso izziv le otroci temveč v prvi vrsti kuhinjsko osebje ter tudi ostali zaposleni. Zaposleni v kuhinji imajo svoje navade pri postopkih dela, pri pripravi obrokov, kombinacijah obrokov,... Uvedba sprememb pomeni prekinitev rutine dela, kar lahko privede do odpora. Tudi v tem primeru je potrebno spremembe uvajati glede na prioritete in postopoma. Tudi zaposleni v kuhinji morajo razumeti zakaj se spreminja nek proces dela, da lahko takšna sprememba postane nova rutina.

4. SKLEP

Ob predpostavki, da imajo mnoge kuhinje vzgojno-izobraževalnih zavodov omejene kapacitete prostora in opreme, je ob isti problematiki predstavljen primer dobre prakse zagotavljanja varnih in zdravih obrokov za vrtčevske in osnovnošolske otroke. Za uspešno delo smo uvedli prilagojen način dela:

- premišljen sistem naročanja živil glede na omejene skladiščne kapacitete;
- usposobljenost kuhinjskega osebja za učinkovito prepoznavanje in preprečevanje križanja čistih in nečistih poti, površin in opravil glede na značilnosti kuhinje;
- priprava obrokov iz osnovnih živil in v čim večji meri vključevanje živil lokalnih pridelovalcev;
- premišljeno načrtovanje jedilnikov; upoštevanje izvedljivosti kombinacij posameznih obrokov ali kombinacij komponent obroka;
- prilagodljivost kuhinjskega osebja.

Neglede na ves trud je vedno prostor za izboljšave. V Osnovni šoli Duplek ugotavljamo, da imamo v jedeh še vedno vključene premalo zelenjave, kaš, stročnic in polnozrnatih izdelkov, ki veljajo za manj priljubljena živila pri otrocih. Spremembe se ne zgodijo čez noč, zato z majhnimi koraki skušamo navajati otroke na manj priljubljena, vendar hranilno bogata živila. Naš začetni cilj je, da se tovrstna živila ponudijo kot dodatek k jedem in brez prisile. Obroki so tako bolj raznovrstni in otroci se tako postopoma navajajo na trenutno manj priljubljena živila.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Bem Z., Adamič J., Žlender B., Smole Možina S., Gašperlin L. (ur.). (2003). *Mikrobiologija živil živalskega izvora*. Ljubljana: Biotehniška fakulteta, Oddelek za živilstvo, 2003.
- [2] Gabrijelčič Blenkuš M., Pograjc L., Gregorič M., Adamič M., Čampa A. (2005). *Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah*. Ljubljana: Ministrstvo za zdravje.
- [3] Lipovec N., Piskernik S., Pajk Žontar T., Benedik E. (2022). Pomen prehrane v prvih 8000 dneh življenja. V: Vidrih R., Terpinč P., Mahnič N. (ur.), *31. Bitenčevi živilski dnevi 2022*, str. . Ljubljana: Biotehniška fakulteta, Oddelek za živilstvo.
- [4] Poličnik R., Benko B., Simčič I., Farkaš Lainščak J. (2021). Šolska prehrana v Sloveniji in v nekaterih Evropskih državah. *ANALI PAZU*, 2021 (1-2), 16-29.
- [5] Pollak P., Mehikič D., Klun N., Dekleva N. (2010). *Smernice dobre higienske prakse in uporabe načel v gostinstvu*. Ljubljana: Turistično gostinska zbornica pri GZS: Obrtno – podjetniška zbornica Slovenije, 2010.
- [6] Zakon o šolski prehrani /ZOFVI-K/ (2013). Uradni list RS, št. 3/13 (11.1.2013). Pridobljeno <http://pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO6564#>.
- [7] Zakon o zdravstveni ustreznosti živil in izdelkov ter snovi, ki prihajajo v stik z živili /ZZUZIS/ (2000). Uradni list RS, št.52 (13.6.2000). Pridobljeno s <https://www.uradni-list.si/glasilo-uradni-list-rs/vsebina?urlid=200052&stevilka=2452>.

Z GIBANJEM LAŽJE ODPIRAMO VRATA UČENJU

POVZETEK

Tekom svojega vzgojiteljskega dela v Strokovnem centru Mladinski dom Maribor se trudim in iščem načine dela, s katerimi bi otrokom in mladostnikom omogočila učenje socialnih spretnosti, razumevanje lastnih čustev in nudila podporo, da kljub svojim omejitvam, končajo šolanje in se podajo zadovoljno v samostojno življenje. S tem namenom sem v stanovanjski skupini pričela s spremljanjem otroka, ki je imel izrazite čustveno vedenjske težave s pridruženimi specifičnimi in splošnimi učnimi težavami. V vsakdanjo vzgojno izobraževalno delo z otrokom, sem uvedla tako imenovani Brain Gym. Učenje z gibanjem nas namreč spomni, kako pomembno je gibanje za podporo ali spodbujanje učenja. Z raziskavo sem prispevala v mozaik metod dela z otroki v stanovanjski skupini. Otroci so z vpeljavo omenjene metode lažje pričeli z učenjem, bili bolj produktivni in se lažje skoncentrirali na učno delo. Z gibalno aktivnostjo smo dosegli, da so otroci lažje povezali telo, čustva in mišljenje. To pa je tudi bil namen moje raziskave. Izvedla sem raziskavo, ki je kvalitativna in eksplorativna. Kot glavno metodo raziskovanja sem uporabila opazovanje z udeležbo, v časovnem okviru enega meseca, prav tako pa opazovanje brez udeležbe. Podatke sem pridobivala najprej iz študija dokumentacije, sodelovanja z zunanjimi institucijami in s sistematičnim opazovanjem mladostnika pri svojem vzgojno pedagoškem delu. 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.

KLJUČNE BESEDE: Čustveno vedenjske težave, specifične učne težave, Brain Gym, Gibanje.

WE OPEN DOORS TO LEARNING WITH MOVEMENT

ABSTRACT

In the course of my work as an educator in the Strokovni center Mladinski dom Maribor, I always try and look for ways of working that would enable children and young people to learn social skills, understand their own emotions and provide them with support so that, despite their limitations, they finish school and happily enter into independent life. With this aim in mind, I started monitoring a child in the residential group who had significant emotional and behavioral problems with associated specific and general learning difficulties. I introduced the so-called Brain Gym into my daily educational work with the child. With the research, I contributed to the mosaic of methods of working with children in a residential group. With the introduction of the mentioned method, children started learning more easily, were better students, and easier to concentrate on their learning work. Through physical activity, we have achieved that children's body, emotions and opinion are easier. This was also the purpose of my research. I conducted research that is qualitative and exploratory. As the main research method, I used observation with participation, within the time frame of one month, as well as observation without participation. I obtained data primarily from study documentation, cooperation with external institutions and systematic observation of young people in my educational and pedagogical work.

KEYWORDS: Emotional behavioral problems, specific learning disabilities, Brain Gym, Movement.

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. Vedno več je otrok z učnimi težavami, razvojnimi zaostanki, vedenjskimi in čustvenimi težavami. Opažam, da gibanje kot ena osnovnih bioloških potreb, izgublja na svoji prvinski vlogi. Otroci namreč čutijo vedno manj želje po gibanju. Namen mojega raziskovanja je bil predvsem ta, da pri otrocih in mladostnikih krepim in vplivam na otrokovo telesno, duševno, socialno in duhovno zdravje, zato sem izbrala metodo Brain Gym, preko katere so otroci lažje povezali telo, čustva in mišljenje. Metoda je bila v prid temu, da so otroci lažje pričeli z učenjem, bili bolj produktivni in se lažje skoncentrirali na učno delo ter tako lažje premagovali ovire, ki so posledica specifičnih in splošnih učnih težav.

2. BRAIN GYM

Metodo Brain gym sta zasnovala dr. Paul Dennison in Gail Dennison, zakonca, ki sta predvidevala, da učenje temelji na telesnem in motoričnem učenju. Znano je že, da so človekovo gibanje in čustvena ter miselna dogajanja v možganih močno povezani. Avtorja sta predpostavljala, da če želimo biti uspešni pri učenju, moramo uporabljati celotno telo, ne samo možgane. Avtorja sta razvila postopka imenovana pedagoška kinestezija in telovadba za možgane (Brain gym), ter utrla pot usmerjenim raziskavam možganov. [2]

Program Brain gym zajema 26 gibalnih aktivnosti, vse aktivnosti so izbrane metodično kot sistem korakov znotraj metakognitivnega procesa. Aktivnosti so primerne tako za otroke, kot tudi za odrasle, saj program omogoča, da izkoristijo vse svoje skrite mentalne potenciale.

Oblikovane so na edinstven način, da bi izpolnile fizične potrebe, s katerimi se srečujejo predvsem otroci pri učenju. Vsaka fizična vaja tako prebudi možgane, spodbuja fleksibilnost, usklajenost oči in koordinacije roka – oko, ki otrokom omogočajo, da so uspešnejši. [2]

Izvajanje vaj tako omogoča koordinacijo celega telesa, koncentracijo spomina, obvladovanje hiperaktivnosti, komunikacijo, organizacijske spretnosti, razumevanje, čustveno ravnotežje, obvladovanje stresa in doseganje ciljev, motivacijo, osebno rast, samozaupanje in samopodobo. Brain gym aktivnosti otroke tudi spomnijo, da s svojimi čutili pristopijo k praktičnim telesnim izkušnjam. Z omenjeno metodo spodbujamo integracijo duha in telesa ter tako z gibanjem izboljšujemo delovanje možganov, spomina, mišljenja, razpoloženja, misli, razuma in želja. [1]

a) Štiri kategorije gibanj

Dejavnosti so v Brain Gymu razdeljene na štiri kategorije. Te vaje se nanašajo na tri osnovne tipe gibanj, ki se jih človek nauči in podpirajo fizično delovanje na treh glavnih področjih delovanja.

Gibanja čez sredino pomagajo učencem obvladati senzomotorično koordinacijo za organizacijo simetričnih dejavnosti v obe smeri. Te se povezujejo s spretnostmi koordinacije oko – roka in aktivacijo vidnih, slušnih, taktilnih, kinestetičnih dejavnosti, ki morajo biti za usklajeno delovanje osrediščena. Uravnoveženost obeh strani omogoča prehod pokončne telesne sredine

za gibanje celega telesa in delo z obema rokama, očesoma. Ušesoma v osrednjem polju, ko predelujejo linearne, simbolne ali zapisane kode.[3]

Vaje za energijo zajemajo spretnosti stabilizacije, podpirajo prizemljenost, usmerjenost in poravnavo v težnosti. Uravnoteženost zgornjega in spodnjega dela telesa omogoča učencem odkrivati ravnotežje in doživljati telo kot referenčno točko za izbiro smeri za načrtovanje, organiziranje in urejanje stvari.[3]

Vaje za pozitiven odnos aktivirajo obnovo občutka za umirjenje, samokontrolo in sorodnost. Uravnoteženost spodnjih in zgornjih predelov telesa omogoča učencu, da stabilizira čustva ter uravnoteži odziv bega oz. boja s splošnim dobrim počutjem. [3]

Vaje za raztezanje uravnavajo krčenje in sproščanje mišic za spretnosti premikanja. Nanašajo se na razvoj usmerjenosti in sproščene pozornosti ter na spretnosti izbiranja in samoizražanja. Uravnoteženje sprednjega in zadnjega dela omogoča učencem sodelovanje ali zadržanost, karkoli je primerneje, in zaznavanje podrobnosti v kontekstu velike slike. [3]

3. KAKO SEM BRAIN GYM PREIZKUSILA V STANOVANJSKI SKUPINI

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 enega meseca, prav tako pa opazovanje brez udeležbe, ki ga pravzaprav izvajam tekom celotnega vzgojnega dela v stanovanjski skupini.

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 13 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. Učenci s poudarkom na vedenjskih motnjah težko kontrolirajo svoje odzive in so pogosteje kot njihovi vrstniki verbalno ali fizično agresivni, težko sodelujejo, ker se težje prilagajajo in odrekajo svojim željam, pojavljajo pa se tudi druga nezaželena vedenja (uporništvo, izogibanje obveznostim, provokativno vedenje, razdražljivost, ...). Težave imajo z razumevanjem socialnih interakcij in učenjem iz izkušenj, slabša pa je tudi njihova sposobnost vživljanja v druge. Učenci, pri katerih prevladujejo čustvene težave, doživljajo hude notranje stiske, tesnobo, strahove, občutek nemoči, jezo, krivdo, brezvoljnost. Zaradi svojih drugačnih vedenjskih navad in čustvovanja, se okolica na te otroke pogosto odziva s kaznijo ali jih drugače odklanja. Raziskave kažejo, da ti učenci dobijo manj socialnih spodbud, manj pobud za sodelovanje, več negativnih povratnih informacij, do njih se začnejo utrjevati negativna

pričakovanja. Tovrstni odzivi okolja primanjkljaje teh otrok na tak način vzdržujejo in poglobljajo. Tako se ti otroci pogosto počutijo nerazumljeni, osamljeni, negotovi vase, imajo slabo samopodobo in samospoštovanje.

c) Uporaba metode brain gym – pace

Ocenila sem, da bi zanimiva za uporabo v naši stanovanjski skupini bila metoda PACE, znotraj katere gre za štiri različne dejavnosti oziroma vaje. Začne se s srkanjem vode, potem naredimo vajo Možganska gumbka in nadaljujemo z vajo Križno gibanje ter zaključimo z Zanko.

Vaja E: Ko sem mladostnikom ponudila kozarec vode, sem naročila, da zadržijo požirek v svojih ustih, preden ga pogoltnejo.

Vaja C: S prsti ene roke smo naredili obliko črke U ter palec in kazalec položili v dve majhni jamici pod ključnico na obeh straneh prsnice; drugo dlan pa smo položili na popek. Možganska gumbka smo drgnili približno 30 sekund, medtem pa oči počasi premikali po horizontalni črti levo in desno, spodnja roka pa je mirovala. Nato smo zamenjali roki in dejavnost ponovili.

Vaja A: Medtem, ko smo udobno stali smo tekoče izmenično premikali eno roko in njeno nasprotno nogo, nato pa drugo roko in nogo, tako da smo se ritmično dotikali z vsako dlanjo ali komolcem nasprotnega kolena.

Vaja P: Pri zadnji dejavnosti smo prekrizali gležnje, nato iztegnili roki naprej in ju prekrizali v zapestjih, približali dlani v plosk in prepletli prste ter ju pritegnili k prsim. V tem položaju smo zadržali približno eno minuto. Dihali smo počasi, oči so lahko bile odprte ali zaprte. Ob vdihu smo se s konico jezika dotaknili neba v ustih, ob izdihu pa jezik sprostili. Ko so otroci bili pripravljeni smo razpletli roke in noge, obe stopali postavili plosko na tla. Približali smo konice prstov obeh rok in jih držali pred prsnim košem. Nadaljevali smo s sproščenim dihanjem še približno minuto.

č) Kako so se mladostniki odzvali na metodo pace

Najprej se mladostniki niso strinjali, da bi izvajali kakršnokoli dejavnost. Ko sem jim na kratko predstavila metodo PACE in dejavnosti, ki jih bomo izvedli so se strinjali, da poskusimo dejavnost izpeljati. Pri prvi vaji je bilo predvsem veliko posmehovanja in neresnega sodelovanja, predvsem iz strani mlajših dveh osnovnošolcev. Ker pri prvem izvajanju vaje dejavnost ni najbolj uspela smo morali vajo ponoviti še enkrat, tokrat so bile vaje veliko boljše izvedene.

V naslednjih dnevih smo vajo poskušali izvajati čim pogosteje pred učnimi urami, včasih nam je uspelo, včasih pa zaradi nemotivacije skupinska vaja ni bila izvedena.

Po nekajdnevem ponavljanju sem otroke povabila, da povedo morebitna opažanja ob in po izvajanju teh vaj. Povedo, da se po opravljanju vaj nekoliko lažje pripravijo do učnega dela in da imajo občutek, da se pri samem učnem delu lažje skoncentrirajo.

4. UPORABA VAJE ZA ENERGIJO IN POZITIVEN ODNOS

Vaje za energijo in pozitiven odnos pomagajo razvijati stabilnost in ravnovesje. Ponujajo prizemljitev in stabilizacijo ter večjo sproščenost sistema, ki pripravi učence, da sprejmejo in predelujejo informacije brez čustvenega stresa. Nekatere od vaj so izpeljane iz akupresurnih sistemov. [3]

a) Voda

Z našimi mladostniki se veliko pogovarjamo o vplivu pitja vode na naše zdravje. Tokrat sem jih povabila, da v okviru omenjenih vaj naredijo nekaj srkov vode in opazujejo, kako tekočina potuje po njihovem telesu. Z vnosom vode se izboljšujejo vse akademske dejavnosti. Mladostniki so opisovali, da se ob pitju vode počutijo bolj sproščeni in da se pripravijo do dela k domačim nalogam, počutijo se bolj polne energije,

b) Možganska gumbka

Ta dejavnost zagotovi stabilno telesno referenco za gibanje oči v levo in desno ter podpre enostavno preklapljanje iz usmerjene v široko pozornost. [3]

Za stimulacijo Možganskih gumbkov sem mladostnike povabila, da s prsti ene roke oblikujejo črko U, ter palec in kazalec položijo v vdolbinico pod ključnico, drugo roko pa položijo na popek. Omenjeni točki so masirali 30 sekund ali dokler ni popustila morebitna napetost. Oči so počasi premikali v levo in v desno, potem smo zamenjali roki in ponovili dejavnost.

Mladostniki so pri svojih opažanjih ob tej vaji omenili, da se počutijo po njej veliko bolj sproščeni in bolj začutijo svoje telo.

c) Zemeljska gumbka

Ta vaja jasno začrta telesno pokončno sredino okrog katere se vrtimo v vse smeri in zagotavlja fizično referenco za spremembo v osredotočanju oči ob gledanju gor in dol. Izkušnja povezanosti med spodnjo in zgornjo polovico telesa zagotavlja večjo usklajenost, ki poveča stabilnost. [3]

Mladostnike sem usmerila, da konici dveh prstov položijo pod spodnjo ustnico, druga roka pa naj počiva na popku tako, da so konice prstov usmerjene navzdol po telesni sredini. Povabim jih, da si predstavljajo, da vdihujejo zrak navzgor po sredini telesa. Pogledajo navzdol in nato sledijo z očmi navzgor po navpičnici.

Mladostniki povedo, da jim je ta vaja bila naporna, da so se z gledanjem utrudili, so se pa ob njej počutili, kot da bolj trdno stojijo na tleh.

č) Gumbka za ravnotežje

Ta vaja prinaša zavedanje usmerjenega gibanja v tri smeri: levo in desno, gor in dol, naprej in nazaj. [3]

Mladostnikom naročim, da dva prsta prislonijo na vdolbino za enim ušesom, druga roka naj počiva na popku. Povabim jih, da zadržijo približno 30 sekund, potem zamenjajo roki in ponovijo isto vajo še na drugi strani.

Mladostniki povedo, da so imeli občutek, kot da jih je ta vaja prebudila in da nekoliko bolj občutijo mišice na vratu.

d) Vesoljska gumbka

Ta vaja aktivno uči prostorsko zavedanje. Mladostnike povabim, da položijo konico dveh prstov nad zgornjo ustnico, druga roka pa naj počiva na spodnjem delu hrbta po telesni sredini. Te točke držijo, med tem pa oči premikajo gor in v daljavo in potem nazaj, blizu in navzdol k tlom. Mladostniki so komentirali, da so jih ob tej vaji bolele oči, da so se med gledanjem zmedli. Povedo, da so po vaji imeli občutek boljšega vida.

e) Energijsko zehanje

Pri izvedbi te vaje je bilo največ smeha in sproščenosti. Za izvedbo dejavnosti so se mladostniki morali pretvarjati da zehajo, konice prstov pa so položili na katerokoli nesproščeno točko na čeljustnem sklepu, vse dokler se niso pričele njihove oči solziti.

f) Miselni gumbki

To vajo uporabljamo za učenje sproščanja napetosti v vratu in ramenih ter tega kako prinesiti pozornost na slušni sistem. Mladostnike povabim, da uporabijo palec in kazalec ter z njima, ušesi, nežno potegnejo nazaj in odvihajo. Začnejo pri vrhu in masirajo v smeri navzdol.

g) Zanke

Pri tej dejavnosti smo prekrizali gležnje, nato iztegnili roki naprej in ju prekrizali v zapestjih, približali dlani v plosk in prepletli prste ter ju pritegnili k prsim. V tem položaju smo zadržali približno eno minuto. Dihali smo počasi, oči so lahko bile odprte ali zaprte. Ob vdihu smo se s konico jezika dotaknili neba v ustih, ob izdihu pa jezik sprostili. Ko so otroci bili pripravljeni smo razpletli roke in noge, obe stopali postavili plosko na tla. Približali smo konice prstov obeh rok in jih držali pred prsnim košem. Nadaljevali smo s sproščenim dihanjem še približno minuto.

h) Pozitivni točki

Ta dejavnost nas uči spretnost načrtovanja, kompleksnega odločanja in usmerjenega socialnega vedenja. Pri tej dejavnosti mladostnikom naročim, da pomislijo na nekaj, kar jih običajno spravi v stres. Medtem nežno držijo blazinice prstov obeh rok na dveh točkah na čelu nad sredino vsakega očesa. Po tem, ko na obeh straneh začutimo pulz in se ta sinhronizira, držimo še najmanj 20 sekund.

Mladostniki so ob tej vaji opažali, da ne morejo ostati mirni, da se težko skoncentrirajo, da bi sploh začutili pulz.

5. SKLEP - Z UPORABO TEHNIK BRAIN GYM SEM DOSEGLA ZASTAVLJENE CILJE

Tekom svojega vzgojiteljskega dela se vedno trudim in iščem načine dela, s katerimi bi otrokom in mladostnikom omogočila boljše motivacijo za učenje, učenje socialnih spretnosti in razumevanje lastnih čustev. Zavedam se, da je učenje veliko več kot le pomnenje podatkov. Verjela sem, da bi metoda lahko bila v prid temu, da otroci lažje pričnejo z učenjem, so bolj produktivni in se lažje skoncentrirajo na učno delo ter tako lažje premagujejo ovire, ki so posledica specifičnih in splošnih učnih težav.

S pričetkom dejavnosti Brain Gym v skupini nisem točno vedela kaj lahko pričakujem. Predvidevala sem, da bo vsaj del otrok v skupini pri dejavnosti sodeloval. Presenečena sem bila, da so pri vajah sodelovali vsi otroci in mladostniki, da so ob izvajanju vaj spregovorili o svojem počutju, občutjih, odzivih telesa. Med dejavnostmi je rastlo zaupanje mladostnikov v lastne sposobnosti z aktivnim sooblikovanjem dejavnosti v skupini. Učili smo se pravilne tehnike izvajanja vaj, ob tem pa se učili zavedanja lastnega telesa.

Otroci, ki bivajo v strokovnem centru večinoma izhajajo iz nevzpodbudnih družinskih razmer, veliko premalo se gibajo v naravi, kar pomeni da so osiromašeni glavnega sredstva za življenje in učenje. Želela sem, da bi preko Brain Gym dejavnosti izpolnili vsaj del fizičnih potreb s katerimi se srečujejo otroci pri učenju. Odzivi otrok in mladostnikov so potrditev, da so fizične edukacije prebudile njihove možgane in jih spomnile da zmorejo s svojimi čutili pristopiti k različnim praktičnim izkušnjam.

Ne gre zapostaviti tudi tega, da je v trenutku izvajanja teh vaj naša učilnica postala bolj prijeten prostor, kot da bi postala prostor za igro.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Dennison, P. E. (2007). Brain Gym i ja. Buševac, Ostvarjenje d.o.o.
- [2] Dennison, P.E. in Dennison, G.E. (1994). Telovadba za možgane. Ljubljana: Založba Rokus.
- [3] Dennison, P.E. in Dennison, G.E. (2010). Brain Gym, Priročnik za učitelje. Brezje: Saturn.

S POMOČJO USTVARJALNEGA GIBA PREMAGUJMO DISKALKULIJO

POVZETEK

Vzgojiteljski poklic zahteva kompleksnega človeka, saj s svojo osebnostjo, znanjem in vedenjem bistveno vpliva na potek vzgoje in izobraževanja. Usmerjen je k mladostnikovim željam, potrebam in stiskam. Znati mora prisluhni in se mladostniku približati, da lahko zazna njegove potrebe. V strokovnem članku želim predstaviti, kako lahko z učinkim pristopom ustvarjalnega giba pomagamo otrokom in mladostnikom v Mladinskem domu Maribor, med učnimi urami, premagovati ovire, ki jim jih povzroča specifična učna težava, diskalkulija. Otrok, ki se sooča s težavami, značilnimi za diskalkulijo, je razumljen kot otrok s posebnimi potrebami in je gibanje ena izmed najbolj uporabnih strategij pomoči. Z gibanjem si otrok pridobi dragocene izkušnje, ki so temelj njegovega znanja. Izvedla sem kvalitativno raziskavo, s katero se želim osredotočiti na proučevanje postopkov, ki vodijo do končnih rezultatov. Glavni namen dejavnosti je bil pomagati deklici in ji predstaviti konkretne gibalne dejavnosti, s katerimi si lahko pomaga v primeru, če pri reševanju matematičnih nalog naleti na težave. Umetnost in matematika sta osnovni kurikularni področji, ki sem ju skušala med seboj povezati. Predstavila bom odzive deklice ob soočanju z matematičnimi problemi in nalogami s pomočjo ustvarjalnega giba. Izvedena raziskava nam bo dala nekaj idej in primerov dobre prakse za delo z učenci, ki imajo specifične učne težave pri predmetu matematike, natančneje diskalkuliji.

KLJUČNE BESEDE: diskalkulija, specifične učne težave, ustvarjalni gib, umetnost, gibanje.

WITH HELP OF THE CREATIVE MOVEMENT LET'S OVERCOME DISCALCULIA

ABSTRACT

The teaching profession requires a complex person, because with his personality, knowledge and behavior, he significantly influences the course of upbringing and education. It is directed towards the adolescent's desires, needs and difficulties. He must know how to listen and approach the young person in order to perceive his needs. In a professional article, I want to present how we can help children and young people in home Mladinski dom Maribor overcome the obstacles caused by a specific learning problem, dyscalculia, during school hours, using the creative movement learning approach. A child who is facing problems typical of dyscalculia is understood as a child with special needs, and movement is one of the most useful strategies to help. Through movement, the child gains valuable experiences that are the foundation of his knowledge. I did quality research, with which I want to focus on studying the processes that lead to the final results. The main purpose of the activity was to help the girl and present her with concrete movement activities that she can use to help her if she encounters problems in solving math problems. Art and mathematics are the basic curricular areas, which I tried to connect with each other. I will present the girl's reactions when dealing with mathematical problems and tasks with the help of creative movement. The conducted research will give us some ideas and examples of good practice for working with students who have specific learning difficulties in the subject of mathematics, specifically dyscalculia.

KEY WORDS: dyscalculia, specific learning difficulties, creative movement, art, movement.

1. UVOD

Zaposlena sem v Mladinskem domu Maribor kot vzgojiteljica v stanovanjski skupini. Pri svojem delu namenjam posebno pozornost spretnosti, tolerantnosti, osebni rasti, samozavesti in samospoštovanju mladostnikov. Otroke in mladostnike, ki so nam zaupani, vodim do uporabnih in kakovostnih učno-vzgojnih izkušenj. Moje delo je tako usmerjeno v otroka in mladostnika, v upoštevanje in zadovoljevanje njegovih individualnih potreb, želja in možnosti. Pri nas bivajo otroci in mladostniki, ki imajo čustvene in vedenjske težave ter zaradi različnih razlogov ne morejo živeti s starši v matičnih družinah. Srečujemo se z različnimi specifičnimi učnimi težavami mladostnikov, predvsem pri predmetih kot so kemija, tuji jeziki, slovenščina in največ še zmeraj pri matematiki.

Računske operacije seštevanja, odštevanja, deljenja in množenja ter poznavanje različnih merskih količin se v vsakdanjem življenju implicirajo z vprašanji, kot so koliko je ura, kako dolgo se kuha juha, kakšen je seštevek nakupa v trgovini, koliko denarja moram dvigniti na bankomatu, na kateri datum imajo moji prijatelji rojstni dan ipd. In seveda so to le nekatera izmed vprašanj, ki posameznikom s težavami na matematičnem področju povzročajo ne malo zadreg v javnem življenju. Učne težave pri matematiki lahko hitro privedejo do šolske neuspešnosti (Magajna idr. 2008, str. 5). Osnovnošolska neuspešnost na področju matematike pomembno vpliva na izbiro nadaljnje izobraževalne poti (Flere, Klanjšek, Musil, Tavčar Kranjc in Kirbiš 2009 v Kavkler 2017, str. 134). Številni učno neuspešni učenci ne končajo izbranega izobraževanja, kar pa ima za posledico težjo zaposljivost oziroma brezposelnost ter mesto na socialnem robu družbe (prav tam).

Kvalitativno raziskavo sem izvedla z 9-letno deklico, katera ima težave na področju matematike - diskalkulija. Z raziskavo sem želela preveriti povezavo gibanja in utrjevanja matematičnega znanja. Zanimalo me je ali lahko z izbranim učnim pristopom ustvarjalnega giba pomagam deklici pri premagovanju ovir, ki jih povzroča diskalkulija. Deklica biva v naši stanovanjski skupini že od leta 2020. Ob opazovanju deklice sem podatke beležila in jih dopolnjevala. Preverjala sem uporabnost različnih metod, saj me je zanimalo, s katerimi bom lahko deklici najbolj pomagala in katere metode so pri njej zanesljive in katere ne.

2. USTVARJALNI GIB

Gibanje ima velik pomen pri razvoju otroka. Je naravni način izražanja občutij, razpoloženj, čustev in spoznanj ter sredstvo samozavedanja, spodbujanja domišljije in ustvarjalnosti (Geršak 2015a, str. 535). Je vir zabave, radosti in zadovoljstva, kar še toliko bolj velja za zgodnje razvojne stopnje (prav tam). Gibanje otroku omogoči stik s konkretnimi pojavi v okolju ter mu tako omogoči kasnejše delovanje v svetu abstrakcije (Geršak 2015a, str. 535). Izkušnje, ki so vir njegove lastne aktivnosti, so temelj njegovega znanja (prav tam). Gib je sredstvo za razlago informacij, za udejanjanje učne snovi, za motivacijo, utrjevanje in preverjanje učne snovi itd. Lahko je povsem funkcionalen ter kot tak pripomore k boljši izvedbi določenih vsakdanjih opravil. Gib lahko udejanjimo v preprostih ponazoritvah z gibanjem, gibalno didaktičnih igrah, gibalno ritmičnih igrah, gibalno-plesnih dramatizacijah, gibalno-plesnem izražanju, gibalno-rajalnih igrah, gibalnih sprostivnih dejavnostih in pantomimi (Geršak 2016, str. 57).

Ustvarjalni gib je pristop, pri katerem se otrok aktivno uči s pomočjo svojega telesa in je posebej dobrodošel pri otrocih s posebnimi potrebami, saj omogoča lažjo inkluzijo med svoje vrstnike. Otroci si določeno stvar boljše zapomni, ko je poleg njegovih možganov aktivno tudi njegovo telo. V svojem bistvu ta gib združuje dve področji, in sicer na eni strani gibanje, na drugi pa umetnost (Geršak 2015a, str. 530).

Prednosti vključevanja ustvarjalnega giba v učne ure v Mladinskem domu Maribor so:

- osredotočenost, koncentriranje na učenje
- razvoj in izboljšanje višjih spoznavnih ter miselnih funkcij (pomnjenja, predstavljanja, domišljije, mišljenja),
- razumevanje različnih pojmov, informacij in učnih vsebin,
- razvoj govora (besednega izražanja kot razumevanja drugih) in komunikacije,
- zaznavanje oblik, gibanj, dogajanj v okolju: občutljivosti (senzibilnosti) za dogajanje v okolju (tudi socialnem),
- razvoj samozavedanja (pridobivanja podobe o sebi, orientacije v lastnem telesu, telesne slike, zavedanja telesa),
- izražanje čustev, čustvena in socialna prilagojenost,
- omogočanje oddiha od učenja in s tem zmanjševanje stresa,
- boljše duševno počutje,
- preusmeritev pozornosti.

a) Vloga vzgojitelja v ustvarjalnem gibu

Vzgojitelj je tako predvsem v vlogi organizatorja in spodbujevalca, zastavlja izhodiščne probleme in učence animira, samo reševanje pa prepušča učencem. Ustvarjalni gib temelji na naravnem človekovem gibanju, zato vzgojitelj za izpeljavo ur s pristopom ustvarjalnega giba ne potrebuje posebnega predznanja s področja gibanja, ampak le ustrezno metodično znanje, iznajdljivost in izvirnost. Za izvedbo je potrebno dovolj prostora.

Otrokom z diskalkulijo pouk matematike običajno predstavlja stres in v njih vzbudi občutke tesnobe ter negotovosti, kar pa povzroči blokado pri usvajanju novega znanja in strategij. Otroke skušamo čim bolj spodbuditi in opogumiti pri njihovem delu, pohvalimo njihov trud, osredotočamo se na korake in razmišljanja, ki so se jih je lotili pravilno kljub nepravilnemu rezultatu, na njihova močna področja itd. Pomembno je tudi, da smo potrpežljivi in jim v težkih trenutkih omogočimo varnost, razumevanje, strpnost in jim prisluhnemo. Ključnega pomena je, da gradimo pozitivno samopodobo, samozavest ter razvijamo občutek njihove lastne vrednosti. Cilj strokovnih delavcev mora biti spodbujanje učencev k ustvarjalnosti pri njihovem delu in razmišljanju s pomočjo raznovrstnih didaktičnih pristopov. Pri svojem delu se lahko opremo na tri priročnike, ki jih je izdal Zavod RS za šolstvo: Kulturno-umetnostna vzgoja – priročnik s primeri dobre prakse iz vrtcev, osnovnih in srednjih šol, Igriva arhitektura – priročnik za izobraževanje o grajenem prostoru in Animirajmo! – priročnik za animirani film (Kulturno-umetnostna vzgoja, b.l.).

Na Pedagoški fakulteti v Ljubljani v okviru stalnega strokovnega izpopolnjevanja organizirajo delavnice celostne metode poučevanja, ki učiteljem in vzgojiteljem predstavijo ter približajo tudi metodo ustvarjalnega giba.

b) Opredelitev raziskovalnega problema

Deklica je usmerjena v izobraževalni program devetletne osnovne šole s prilagojenim izvajanjem in dodatno strokovno pomočjo in je opredeljena kot učenka s primanjkljaji na posameznih področjih učenja. Ima izrazite težave na področju matematike, ki so znotraj Strokovnega mnenja bile opredeljene kot diskalkulija. Njena najslabša področja so na področju koncentracije, zaznavanja, predstave in logičnega razmišljanja. Deklica ima pri matematiki izrazito nižje ocene v primerjavi z drugimi predmeti.

Največ težav ima pri številskih predstavah, kakor hitro niso konkretne (10 prstov: do 10 je predstava konkretna, nad 10 več ne), težave pri orientaciji v stotičnem kvadratu, prehodih, štetju nazaj, pri poštevanju (priklicu rezultatov s pomočjo večkratnikov), pri geometriji (dolžini, natančnosti), pri merskih enotah (pretvorbah), pri nenatančnosti zaradi šibkih motoričnih spretnosti, menjavi levo/desno, štetju denarja in poznavanju ure. Še zmeraj se pojavlja obračanje podobnih števil (25/52, 36/63, itd.) in računanje na prste. V vsakdanjem življenju deklice se opažajo težave z odklepanjem in zaklepanjem vrat, branjem ure in s tem povezanim občutkom za čas (z abstraktnostjo urnih kazalcev), zamenjavo števil pri datumih, odsotnostjo občutka, s predstavo, koliko denarja je treba, da nekaj kupimo (z odsotnostjo občutka, ali je 100 € veliko ali malo), s težavo v predstavljanju, da je 2×3 enako $3 + 3$, pri branju grafov in tabel, štetju po 2, 3, 4 ali več. Težave v fini motoriki se na primer izkazujejo pri sestavljanju sestavljanek, pri zavezovanju čevljev in drugih ročnih spretnostih.

Opaža se okrnjeno slušno razločevanje in pomnjenje ter posledično slabo sprejemanje navodil. Navodila je zato treba podati kratko in jedrnatost ter večkrat preveriti njihovo razumevanje. Težave se prav tako kažejo pri nalogah, ki zahtevajo dobro pozornost in koncentracijo. Pozornost je kratkotrajna in okrenljiva, zato v spominu težje ohrani kompleksnejša navodila in izpelje nalogo do konca.

Težave se odražajo tudi v dekličinih čustvenih stiskah, in sicer se izraža s spremembami na koži ob povečanem stresu v šoli. Deklica je pri določenih nalogah že vnaprej prepričana, da ne bo zmogla.

c) Predstavitev izvedb učne pomoči z ustvarjalnim gibom

Za premagovanje ovir, ki jih povzročata diskalkulija, obstaja ogromno smernic, oblik in strategij podpore ter pomoči učencem, ki omogočajo predstavitev matematičnih pojmov na različnih kognitivnih ravneh. Največkrat prisotna nadomestna strategija, ki jo uporabljajo učenci z diskalkulijo, je uporaba prstov. Štetje s prsti učencu pomaga pri prehodu od nesimboličnega k simboličnemu razumevanju in natančnemu obravnavanju števil. Učencem prav zaradi tega nikoli ne smemo omejiti uporabe prstov kot uporabne strategije za reševanje problemov.

Deklici sem s pomočjo različnih gibalno-plesnih aktivnosti in dejavnosti poskušala približati področja matematike, ki ji povzročajo največ težav.

Pred začetkom učnih ur deklica na Semaforju počutja pokaže, koliko energije ji je še ostalo in ali se veseli prihajajoče učne ure. Odvisno od njenega počutja, prilagodim uvodno vajo. Veliko krat lahko uvodno vajo izbere sama. Ponavadi so to vaja Kipi, pisanje števil ali računov po hrbtu.

Z deklico sva preizkusili veliko izvedb učne pomoči z ustvarjalnim gibom, želim pa izpostaviti tiste, ki so bile med najbolj uspešnimi in najbolj zanimivimi za njo.

ŠTEVILSKA PREMICA (lastna ideja): Učenka se premika po številski premici, tako da zaseda mesto, ki predstavlja predhodnika (nazaj po številski premici) ali naslednika določenega števila (naprej po številski premici), števila večja (premik po številki premici naprej proti cilju) ali manjša (premik nazaj po številski premici) za določeno število. S pomočjo gibanja po številski premici šteje naprej, nazaj in v sekvencah po 2, 3 ali več.

LAŽJE/TEŽJE, KRAJŠE/DALJŠE: Učenka se ob glasbi prosto giba po prostoru. Ko zastavim trditev (npr. avto je težji od letala), učenka odgovori, tako da zavzame dogovorjeno telesno pozo. Za odgovor DA skoči čim višje v zrak, za NE počepne na tla in se stisne v čim manjši klobčič. Če se ne more odločiti za DA ali NE, se naprej prosto giba po prostoru. Primer trditve(mama je lažja od očeta, avto je težji od ladje, mravlja je lažja od zajca,...).

GEOMETRIJSKI LIKI: Na tla narišem tako velike geometrijske like, da lahko učenka skoči v njih. Učenka se prosto giblje med geometrijskimi liki, ki so narisani na tleh. Ko vzgojitelj imenuje določen lik, ga ona čim prej poišče in skoči vanj.

LEVO/DESNO, NAPREJ/NAZAJ: Podajam ustna navodila za gibanje (pojdi 3 korake naprej, 2 koraka desno, 5 korakov levo ipd.) in s tem usmerjam deklico proti cilju (kupčku bonbonov). Ko vidim, da to obvlada, nalogo nadgradim. V nekaj potezah se premakne po mreži od začetne do končne točke. Takrat sem jaz opazovalec in skušam ubesediti gibanje in nato obratno.

MEDVED, KOLIKO KORAKOV IMAŠ DO LONCA MEDU? Otrok se postavi na drugo stran učilnice obrnjen stran. Nato otrok vpraša: »Medved, koliko korakov imaš do lonca medu?« Odgovor se lahko glasi: »Tri mišje korake«. Pri tem mišji koraki pomenijo milimetre, mačji koraki pomenijo centimetre, pasji koraki pomenijo decimetre, slonji korak pomeni meter in kača pomeni kilometer (pri kači učenec teče, dokler tisti, ki je medved, ne reče »stop«).

PLESOČI BOMBONČKI (lastna ideja): Učenka ima pred seboj različne bombone in posodico. Na kartončkih so zapisani "ukazi", ki usmerjajo učenkino delovanje (npr; v posodico dodaj 4 bombončke, iz posodice odzemi 2 bombončka, razdeli vsebino posodice na dva enaka dela, v posodici morata biti 2 bombončka manj kot izven posodice, v posodico dodaj 7 rdečih bombončkov in odstrani vse rumene, polovico bombončkov je tvojih). Del omenjenih kartic pa so tudi kartice, na katerih je narisana medvedek, ki mu je slabo od vseh pojedenih bombonov. Če odkrije to kartico, morata teči na mestu 8/12/16/24 sekund ali 1 min (čas bo zapisan na kartici). Pri tem se sama skuša orientirati na uri.

URA IN MINUTA: Iz kolebnice izdelamo velik krog, ki predstavlja obod ure. Najprej je naloga učenke, da porazdeli številke na prave prostore v uri. Nato še povabimo nekoga zraven, tako da en izmed učencev postane urni, drugi učenec pa minutni kazalec. Sama iz vrečke vlečem listke z napisano uro, npr.: »Ura je dve«. Naloga učencev je, da se na uri uležeta, tako da oponašata urne kazalce. Nalogo lahko tudi nadgradim, tako da ju jaz poležem, sama pa morata ugotoviti, koliko je ura. Ko bosta to obvladala, lahko dodam še pol ure in petnajst minut.

KOMU PRIPADA? (URNI PROSTOR): Na tleh je izdelana ura iz kolebnice in listov, na katerih so številke od 1 do 12. Učenka predstavlja sama urne kazalce. Mora se uleči na prostor, ki pripada določeni uri. Npr. če je na listku zapisana ura 4.00 – mora učenka leči tako da se z nogami dotika števila 4, z rokami pa števila 12. Nalogi lahko stopnjujemo težavnost, tako da na uri prikazujemo različne minutne podrobnosti (npr. 5.12 min).

PRESTAVI URNI KAZALEC NA ... (lastna ideja): Imamo manjšo izdelano uro, ki ima premikajoče se urne kazalce. Učenka dobi svojo kocko(kocka za družabno igro Človek ne jezi se). Na listku je zapisana legenda, katera pikica na kocki kaj pomeni(npr; 1. premakni uro za 5 minut naprej, 2. premakni uro za 10 min nazaj, 3. premakni uri za 20 min naprej, 4. premakni uro za 15 min nazaj, 5. premakni uro na naslednjo polovično uro, 6. premakni uro na naslednjo polno uro). Zmeraj, ko učenka premakne urne kazalce, pove, koliko je ura ob premiku kazalca. Ko pride na polno uro, mora narediti 3 poskoke. Igro lahko nadgradimo, tako da spremenimo pravila v legendi. Npr. dodamo: premakni uro za 7 min naprej; premakni uro za 12 min nazaj ipd.

d) Učinki ustvarjalnega giba pri deklici

Pozitivni učinki ustvarjalnega giba se opazijo na različnih področjih. Na kognitivnem področju opazimo večjo povezanost abstraktnega s konkretnim, učenka ima boljšo predstavo na številski lestvici, prav tako je napredek pri razumevanju matematičnega jezika ter številskih predstavah. S pomočjo gibalno-ustvarjalnih dejavnosti je učenka večkrat ubrala pravilni postopek in večkrat prišla do pravilnega rezultata naloge. Predvsem je opazen velik napredek na socialno-emocionalnem področju, saj so dejavnosti na deklico vplivale zelo pozitivno. Med učnimi urami je sprostila dodatno energijo, zadovoljila je potrebe po zabavi, igri in druženju ter se tako fizično kot mentalno sprostila. Učinki se vsekakor kažejo tudi na telesno-gibalnem področju, kjer je razvijala tako fino kot grobo motoriko, koordinacijo, telesno shemo in orientacijo telesa v prostoru. Razvijala je prostorske, časovne, vizualne, slušne in telesne predstave o sebi.

3. SKLEP

Biti vzgojitelj v mladinskem domu postaja vedno bolj zahtevno. Družba postaja do mladostnikov vedno bolj neizprosna. V Mladinski dom prihajajo mladostniki, ki se srečujejo z različnimi čustvenimi in vedenjskimi težavami. Vzgojitelji jim moramo nuditi varnost, saj dom predstavlja izhod iz njihove nevzdržne situacije. Drugačnost, različnost, izvirnost in individualnost mladostnika predstavlja za strokovnega delavca izjemen izziv, ki nas spodbuja h kreativnemu, predvsem pa individualiziranemu delu. Prepričana sem, da z individualnim in pozitivnim pristopom do otroka, slednjemu omogočam, da na svoj lastni način premaguje zahteve, ki ga pred njega postavlja izobraževalni sistem in vsakdanje življenje v družbi. Prepričana sem, da sta razumevanje posameznega otroka in poznavanje njegovih težav ključnega pomena pri izobraževanju in omogočanju napredka. To pa je tudi osnovni namen in cilj mojega raziskovanja otroka z diskalkulijo. In sicer ob timskem sodelovanju vzgojiteljev, učiteljev in svetovalne službe, prepoznati njegovo težavo in poiskati optimalne možnosti za njegov napredek ter uspešno vključevanje v življenje.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Geršak, V. (2015a). Misliti skozi gib in ples: ustvarjalni gib kot učni pristop. V: D. Hozjan (ur.). Aktivnost učencev v učnem procesu. Koper: Univerzitetna založba Annales, str. 529–545).
- [2] Geršak, V. (2016). Ustvarjalni gib kot celostni učni pristop v osnovni šoli (doktorska disertacija). Ljubljana: Pedagoška fakulteta Univerze v Ljubljani.
- [3] Magajna, L. (2008). Učne težave in šolska neuspešnost – kompleksnost, razsežnost, opredelitev. V: L. Magajna, S. Pečjak, C. Peklaj, G. Čačinovič Vogrinčič, K. Bregar Golobič, M. Kavkler in S. Tancig. Učne težave v osnovni šoli: problemi, perspektive, priporočila. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo, str. 15-22.
- [4] Magajna, L., Kavkler, M., Čačinovič Vogrinčič, G., Pečjak, S. in Bregar Golobič, K. (2008). Učne težave v osnovni šoli: Koncept dela. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

ZDRAV VZGOJITELJ – USPEŠEN VZGOJITELJ

POVZETEK

Zaposleni v naši ustanovi smo konstantno izpostavljeni številnim negativnim dejavnikom, ki jih srečujemo na delovnih mestih v vzgoji in izobraževanju. Aktivnosti, ki jih izvajamo v okviru promocije zdravja na delovnem mestu, nam še kako koristijo pri doseganju in krepitevi psihofizičnega zdravja zaposlenih. To pripomore k spodbudnejšemu delovnemu okolju in tudi občutku pripadnosti, sprejetosti, uspešnosti in varnosti posameznika, ki je posledično produktivnejši, ustvarjalnejši, bolj inovativen, skratka bolj motiviran za delo. Konstantne aktivnosti kot so izobraževanja, preventivne delavnice, športne aktivnosti, spodbujanje k pitju zadostne količine vode ter zdravemu prehranjevanju, izvajanje aktivnih odmorov med delom, sistematski pregledi, ki so predhodno dobro načrtovane tako s strani zaposlenih kakor vodstva, ter sproti evalvirane, nam služijo kot sredstvo za doseganje stimulatívnega delovnega okolja in boljšega zdravja ter počutja posameznika. Promocija zdravja na delovnem mestu nam ne pomeni le zakonsko obvezo, ampak smo jo sprejeli kot sestavni del našega delovnega procesa. Zgoraj navedene aktivnosti smo začeli sistematično izvajati pred petimi leti. Do pojava epidemije Covid-19 smo permanentno ugotavljali pozitivne spremembe v delovni klimi, še posebej pa se je to odrazilo na področju medsebojne komunikacije in želje po druženju. Epidemiji navkljub smo v okviru predpisanih ukrepov vztrajali pri izvajanju določenih aktivnosti. Po sprostítvi ukrepov pa smo zaznali še večjo željo in potrebo zaposlenih po druženju in skupnih športnih aktivnostih. Zavedamo se, da so nas te aktivnosti povezale, kar se odraža v vsakodnevnih delovnih procesih.

KLJUČNE BESEDE: stres, preventiva, promocija zdravja, psihofizično zdravje, delovna zavzetost.

A HEALTHY EDUCATOR – A SUCCESSFUL EDUCATOR

ABSTRACT

The employees of our institution are constantly exposed to many negative factors that we encounter in our workplaces in education. The activities that we carry out in the framework of health promotion at the workplace are also beneficial to us in achieving and strengthening the psychophysical health of employees. This contributes to a more stimulating work environment and also to the feeling of belonging, acceptance, success and security of individual, who is consequently more productive, more creative, more innovative, in short more motivated to work. Constant activities such as education, preventive workshops, sports activities, encouragement to drink sufficient amounts of water and healthy eating, implementation of active breaks during work, systematic reviews, which are well planned in advance by both employees and management and continuously evaluated, serve us as a means to achieve a stimulating work environment, better health and well-being of the individual. Health promotion at the workplace is not only a legal obligation for us, but we have accepted it as an integral part of our work process. We started systematically implementing the above activities five years ago. Until the outbreak of the Covid-19 epidemic, we were constantly identifying positive changes in the working climate, and this was especially reflected in the area of mutual communication and the desire to socialize. Despite the epidemics, we persisted in carrying out certain activities within the framework of the prescribed measures. However, after the measures were lifted, we noticed an even greater desire and need of employees for socializing and join sports activities. We are aware that these activities have connected us in our daily work process.

KEYWORDS: stress, prevention, health promotion, psychophysical health, work commitment.

1. UVOD

Telesno in duševno zdravje je temelj za uspešno življenje in delo. Zdravi in zadovoljni delavci, ki delajo v spodbudnem delovnem okolju, kjer se počutijo pripadne, sprejete, uspešne in varne, so produktivnejši, ustvarjalnejši, inovativnejši, skratka boljši delavci. Taki delavci redkeje zbolijo, redkeje odhajajo v bolniški stalež in ostajajo zvesti delodajalcu. Delodajalec, ki nudi stimulatívno delovno okolje, lažje zaposli kvalitetnejši kader in ustanova ima večji ugled. Za zdravje na delovnem mestu si prizadevamo tudi v Strokovnem centru Mladinski dom Maribor. Osveščanje zaposlenih o zdravem načinu življenja smo združili z izobraževanji, delavnicami ter športnimi aktivnostmi v okviru promocije zdravja na delovnem mestu (v nadaljevanju PZDM).

2. STRES

a) Stres na delovnem mestu

Stresorji pomembno spremenijo delovanje vseh telesnih sistemov, kot so kardiovaskularni, hormonalni, nevrogeni in imunski sistem. Pri delu v službi in doma se trudimo, da bi opravili od drugih zadane naloge ali od sebe zahtevane čim višje cilje, in se zanje ženemo preko naših osebnih zmoglosti. Če to traja predolgo, se pojavi izgorelost, ki se kaže kot telesna in čustvena izčrpanost, depersonalizacija, izogibanje drugim, zmanjšana funkcionalnost, nespečnost, bolečine v telesu, napetost mišic, glavoboli, prebavne motnje, tesnoba in strah. Namesto da bi si odpočili, raje posegamo po zdravilih. Poraba antidepressivov v Sloveniji strmo narašča: od leta 2001 se je povečala kar za 356 %. Prav tako narašča poraba antipsihotikov, antidementivov in zdravil za motnjo pozornosti (Škobalj, 2019).

b) Od izčrpanosti do izgorelosti

Prekomeren stres in obremenitev na delovnem mestu pripeljeta do stanja delovne izčrpanosti. To je posledica pretiranega dela, ki jo lahko odpravimo s počitkom in razbremenitvijo. Izgorelost od dela pa je motnja, ki jo sproži čezmeren stres, a vzrok zanjo leži v osebnostnih značilnostih, predvsem v storilnostno pogojeni samopodobi. To je torej motnja, bolezensko stanje, ki lahko privede do psihofizičnega zloma. Do delovne izčrpanosti pripeljejo pretirane stvarne zunanje obremenitve, v izgorelost pa posameznika ženejo notranje prisile, ki jih aktivirajo zunanje okoliščine, ki jih posameznik doživlja kot pretirano obremenjujoče. Od dela izčrpani ljudje zaznavajo fizične bolečine in frustracije, medtem ko izgoreli opisujejo intenzivne čustvene simptome, še posebej depresijo in anksioznost (Pšeničny, 2010).

Simptomi izgorelosti se najprej pokažejo na delovnem mestu. Povzročijo jih izčrpavajoči, neprijetni, neiskreni medsebojni odnosi. Delovno storilnost zmanjšujejo še psihološke okoliščine dela, kot so delovna obremenitev, nadzor, nagrajevanje, izkazovanje pravičnosti in drugih vrednot v delu, ki nam jih sporočajo sodelavci in nadrejeni. Izgorelost je dolgotrajna psihofizična izčrpanost, ki se kaže na vseh področjih človekovega delovanja: telesnem, čustvenem, vedenjskem in miselnem. Najprej se kaže kot izrazita storilnostna usmerjenost; posameznik občuti kronično utrujenost, je tesnoben in prepričan, da je vse odvisno samo od

njega samega. Temu sledi ujetost, ko posameznik občuti močne občutke nemoči, da bi karkoli spremenil, to sproži panične napade, občutke krivde ali jeze nase zaradi upada lastne storilnosti (Perat, 2010).

c) Preventiva v izogib izgorelosti na delovnem mestu

Preventivno delovanje obsega ozaveščanje in izobraževanje ter ustvarjanje blagodejne delovne klime na eni strani ter udejanjanje zdravega načina življenja na drugi strani. Dolgoročno tako dosežemo višjo raven psihofizičnega zdravja delavcev, kar pripomore k boljšemu počutju delavcev in posledično večjo učinkovitost na delovnem mestu. Takšno raven zadovoljstva, neobremenjenosti in delovne storilnosti pri delavcih Furlani in Jevnikar (2013) imenujeta delovna zavzetost. Delovna zavzetost je pozitivno, izpopolnjujoče, z delom povezano stanje. Delovno zavzeti ljudje v opravljanju svojega dela doživljajo občutke vitalnosti; delo je zanje stimulatívno, jih navdaja z novo energijo, delu radi posvečajo svoj čas in trud. Svojemu delu so predani, v njem vidijo smisel delovanja, posvečajo mu veliko pozornosti in osredotočenosti. Za odpravljanje izgorelosti in razbremenjevanje stisk, ki jih doživljajo zaposleni pri svojem delu, poznamo preproste pa tudi kompleksnejše metode. Najbolj obetajoči pristop za omiljenje izgorelosti je razvijanje močnega socialnega podpornega sistema, kamor sodijo družina, prijatelji, sodelavci, lahko tudi različne skupine samopomoči. Te so lahko namenjene strokovnemu bogatenju ali pa omogočajo praznjenje in razbremenjevanje negativnih čustev (Kos Mikluš, 1990). Učinke delovnih stresov lahko zelo omilijo timsko delo (pri našem načinu dela ga ni ali ga je premalo), supervizijske skupine (zaradi omejenih finančnih sredstev so nam težje dostopne), skupine za samopomoč.

Lindemann (1977) v svoji knjigi našteva več dejavnikov, ki morajo biti v ravnovesju za boj proti stresu z lastnimi naporí posameznika. Ti so: več telesnega gibanja, zdrava prehrana, psihohigiena za razgradnjo stresa, dnevno utrjevanje zoper stres v poklicnem življenju, kar najbolje izkoriščen prosti čas in dopust. Torej da se stresu zoperstavimo, lahko ogromno pripomoremo sami. In ob vsem zgoraj navedenem, nam še kako služijo aktivnosti, ki jih izvajamo v okviru PZDM v Strokovnem centru Mladinski dom Maribor.

3. ZNAČILNOSTI DELOVNEGA OKOLJA IN SPOPADANJE ZAPOSLENIH S STRESOM V STROKOVNEM CENTRU MLADINSKI DOM MARIBOR

V Strokovnem centru Mladinski dom Maribor se zaposleni soočamo s težkimi življenjskimi zgodbami in stiskami otrok in mladostnikov (v nadaljevanju o/m) ter njihovih staršev ali skrbnikov. Spopadamo se z vzgojnimi dilemami, s telesnimi in duševnimi boleznimi ter motnjami pri o/m, hkrati pa zaradi naše organizacije dela prihaja do težav v medsebojni komunikaciji med zaposlenimi.

Strokovni delavci hkrati prevzemamo vloge vzgojiteljev, učiteljev, staršev, psihologov, zdravstvenikov. Z o/m živimo 24 ur na dan, z njimi rešujemo težave, prenašamo neuspehe in razočaranja ter se skupaj veselimo doseženih ciljev. Konstantno smo izpostavljeni težkim vzgojnim situacijam, fizičnim in/ ali verbalnim napadom o/m, staršev, stresnim situacijam, ko je ogroženo otrokovo življenje... Mnogokrat se znajdemo v čustveno napornih, miselno

zahtevnih in tudi logistično težko izvedljivih situacijah. Naše delo je čustveno in fizično zahtevno.

Poleg vsega zgoraj navedenega pa sta dve bistveni značilnosti, ki se pojavljata na našem delovnem mestu in zelo vplivata na povzročanje stresa, in sicer: delo poteka v tedenskih izmenah (dopoldan, popoldan, ponoči), vse dni v letu (vikendi, prazniki, počitnice). Hkrati pa želim poudariti, da vzgojitelj dela ves delovni čas sam na delovnem mestu, kar pomeni, da je za reševanje vseh situacij odgovoren sam.

Na pojavljanje stresa na delovnem mestu ima velik vpliv tudi izmensko delo. Kavčič (1991) v zvezi z organizacijskimi stresorji omenja delovni čas kot pomembno kategorijo, ki predstavlja potencialni vir stresa na delovnem mestu. Še posebej izpostavlja izmensko delo. Pri tej vrsti dela so zaposleni velikokrat aktivni v sicer neaktivnem oziroma nočnem delu dneva. Človeško telo je prilagojeno 24-urnemu dnevnomu ritmu, zato aktivnost v nasprotju s tem ritmom povzroča stres. Pojavljajo se večja utrujenost, zaspanost in slabša motivacija. Zniža se stopnja previdnosti pri delu, kar negativno vpliva na delovni učinek in varnost zaposlenega. Posledično se poveča število napak.

a) Promocija zdravja na delovnem mestu v naši ustanovi

Zakon o varnosti in zdravju pri delu (ZVZD-1) v 6. in 32. členu določa načrtovanje in izvajanje PZDM. V naši ustanovi smo predpisana člena začeli uresničevati šele po prihodu inšpektorja, ki med drugim nadzoruje izvajanje PZDM. Vodstvo je takoj sprejelo prve korake, ki so bili osnova za načrtovanje in kasneje za vse aktivnosti, ki so se pričele izvajati v okviru PZDM.

Vodstvo in zaposleni v naši ustanovi smo se postopoma začeli zavedati, da vse aktivnosti s tega področja niso le zakonska obveza, ampak da je v izogib telesni izčrpanosti in čustveni preobremenjenosti potrebno preventivno delovanje. PZDM prispeva k boljšemu počutju in zdravju zaposlenih, s čimer se lahko doseže zmanjšano izostajanje od dela, boljša klima na delovnem mestu, večja motivacija za delo, manjša fluktuacija zaposlenih in nenazadnje pozitivna podoba zaposlenih kot tudi ustanove. Osveščanje zaposlenih o nujnosti zdravega načina življenja smo združili še z izobraževanji, predavanji, delavnicami ter športnimi aktivnostmi v okviru PZDM.

b) Načrt promocije zdravja na delovnem mestu

V Načrtu PZDM smo zapisali namen načrtovanega dela in določili člane delovne skupine. Namen PZDM je z ozaveščanjem zaposlenih in z aktivnostmi doseči boljše zdravje zaposlenih. Zavedamo se, da je to proces, ki dolgoročno zaposlenim lahko izboljša zdravje. Zdravje je temeljni pogoj za socialni, ekonomski in osebni razvoj ter najpomembnejši dejavnik kakovosti življenja posameznika. Za promocijo zdravja nista odgovorna samo delodajalec in zdravstvena stroka, ampak tudi vsak posameznik sam.

c) Ocena potreb in pričakovanj zaposlenih ter opredelitev prednostnih nalog

Za doseganje čim večje učinkovitosti programa PZDM smo z anonimno anketo med zaposlenimi preverili in ocenili stanje zaposlenih z vidika zadovoljstva zaposlenih na delovnem mestu. Na podlagi pridobljenih rezultatov smo opredelili prednostne naloge. Z izvajanjem letih lahko dosežemo izboljšanje zdravja in počutja posameznika na eni strani ter tudi pozitivno razpoznavnost delodajalca kot družbeno odgovornega na drugi strani, kar vpliva na boljše delovanje ustanove.

č) Aktivnosti v okviru izvajanja promocije zdravja na delovnem mestu

Poleg vseh z zakonom določenih členov v ZVZD-1 smo v naši ustanovi morali večjo skrb nameniti aktivnostim s področja PZDM.

Aktivnosti za spodbujanje zdravega življenjskega sloga:

- Koordinator PZDM in člani delovne skupine v posameznih enotah spodbujamo k pitju zadostne količine vode oziroma drugih primernih tekočin. Izdelali smo plakate in jih namestili v delovne prostore z namenom, da nas opominjajo na pomembnost pitja tekočin.
- Spodbujamo h gibalnim in raztezalnim vajam med delovnim časom. Izdelali smo ustrezne plakate in jih namestili na vidna mesta.
- Sodelavce spodbujamo, da (če je le mogoče) v službo pridejo peš ali s kolesom.
- Organiziramo predavanja ali delavnice na temo premagovanje stresa.
- Obveščamo sodelavce o obeleževanju svetovnih dni, povezanih z zdravjem.
- Sodelavce spodbujamo k zdravemu prehranjevanju.
- Delimo aktualne revije o zdravju (Bogastvo zdravja, Zdrave novice, Moje zdravje...).
- Zaposlene obveščamo o predavanjih ali delavnicah na temo premagovanje stresa ter o različnih drugih predavanjih o zdravem načinu življenja v lokalnem okolju.
- Športne aktivnosti zaposlenih.
- Sodelavce spodbujamo k udeležbi športnih aktivnosti, ki se jih zaposleni prostovoljno udeležujejo tedensko ali mesečno (košarka, nogomet, tenis, pohodi, kolesarjenje, bowling).
- Aktivnosti za izboljšanje klime na delovnem mestu:
- Zaposlene smo z anonimno anketo vprašali o počutju na delovnem mestu.
- Neformalna druženja zaposlenih (kostanjev piknik, novo leto, ob koncu in začetku šolskega leta, strokovne ekskurzije, srečanja ob različnih priložnostih – rojstni dnevi, upokojitve).

4. REZULTATI ANALIZE ANKETNEGA VPRAŠALNIKA O POČUTJU ZAPOSLENIH NA DELOVNEM MESTU

Ob začetku izvajanja aktivnosti v okviru PZDM, septembra 2017, smo zaposlene povprašali z anonimnim vprašalnikom o počutju na delovnem mestu. Enako anketo smo ponovili po petih letih izvajanja aktivnosti v okviru PZDM, septembra 2022. Primerjava pridobljenih rezultatov obeh anket nam je pokazala sledeče bistvene spremembe s področja počutja in zadovoljstva na delovnem mestu.

V prvi anketi je bilo anketiranih 63 zaposlenih, od teh jih je vprašalnice izpolnilo 56, kar predstavlja 89 % vseh zaposlenih. Z drugo anketo pa smo anketirali 90 zaposlenih, od teh jih je izpolnjene vprašalnice vrnilo 84 zaposlenih, kar predstavlja dobrih 93 % vseh zaposlenih. Pri tem je potrebno omeniti, da je v času med obema anketama prišlo do številnih novih zaposlitev zaradi združitve dveh javnih zavodov in zaradi povečanja potreb po namestiti o/m.

Večina dobljenih rezultatov je pričakovana. Posebej pa se je izkazalo, da bi zaposleni svoje delo veliko rajši opravljali v paru. Zaradi načina in organizacije dela na to nimamo vpliva. Lahko pa z različnimi aktivnostmi v okviru PZDM deloma zmanjšujemo negativne učinke, do katerih prihaja na delovnem mestu zaradi prej omenjene organizacije dela.

Kot druga bistvena ugotovitev pa je ta, da si zaposleni močno želijo več medsebojne komunikacije in druženja ter posledično s tem boljših medsebojnih odnosov. Ne samo rezultati zadnje ankete, ampak dejansko stanje na področju medsebojnih odnosov med zaposlenimi v naši ustanovi, je po nekaj letnem načrtovanem izvajanju aktivnosti v okviru PZDM, bistveno boljše.

Čeprav je bilo v tem času zaradi pandemije COVID-19 izvajanje naših aktivnosti močno okrnjeno, smo kljub vsem omejitvam in ob upoštevanju ukrepov nekatere dejavnosti izvajali po načrtu. Prav v času najstrožjih ukrepov in omejitev so zaposleni izražali še močnejšo željo in potrebo po druženju, ki sta se jim po sprostitvi ukrepov ponovno uresničili.

5. SKLEP

Skupna prizadevanja znotraj ustanove morajo biti trajno usmerjena v zdravje zaposlenih, ki lahko s skupnimi aktivnostmi in stališči pozitivno vplivajo na svoje zdravje, boljše medsebojne odnose ter splošno delovno klimo. Zato PZDM ne sme obstajati le kot črka na papirju, temveč kot zdrav način življenja in dela vseh zaposlenih. Čeprav smo PZDM sprva razumeli kot prisilo, pa se danes kaže kot nekaj zelo uporabnega, koristnega, predvsem pa povezovalnega.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Furlani, A., Jevnikar, U. (2013). Delovna zavzetost. V M. Ozimek (ur.), *Izbrani vprašalniki za uporabo na področju psihologije dela in organizacije* (str. 2- 4). Ljubljana: Filozofska fakulteta.
- [2] Kavčič, B. (1991). *Sodobna teorija organizacije*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
- [3] Kos Mikluš, A. (1990). Izčrpani pomočniki. *Naši razgledi* (str. 705-745). Ljubljana: Delo.
- [4] Lindemann, H. (1977). *Premagani stres*. Ljubljana: Cankarjeva založba.
- [5] Škobalj, E. (2019). *Lahkost uma. Čuječnost- vprašanja in odgovori*. Maribor: Ekološko- kulturno društvo Za boljši svet in Satka, s. p., Goran Škobalj.

SPLETNI VIR

- [1] Perat, M. (2010). Preprečevanje in odpravljanje posledic adrenalne izgorelosti. Pridobljeno s: <http://www.viva.si/Psihologija-in-odnosi/1934/Prepre%C4%8Devanje-in-odpravljanje-posledic-adrenalne-izgorelosti>, 10. 09. 2022.
- [2] Pšeničny, Andreja. (2010). Delovna izčrpanost in izgorelost. Pridobljeno s <http://www.viva.si/Psihologija-in-odnosi/5018/Delovna-iz%C4%8Drpanost-in-izgorelost>, 22.09. 2022.
- [3] Zakon o varnosti in zdravju pri delu (ZVZD-1). Pridobljeno s: <http://pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO5537>, 22.09. 2022.

HRANA KOT DOSTOP DO TUJIH KULTUR ALI OVIRA

POVZETEK

Spoštljivost do gostiteljev v tujini pokažemo tudi tako, da poskusimo njihovo hrano. Kot letošnja spremljevalka dijakov na praksi v Španiji sem opazila, da dijaki ne poskusijo radi tuje hrane, kaj šele, da bi jo jedli. Slednje gre celo tako daleč, da mladi z izrazom gnusa popolnoma zavračajo možnost, da bi tujo hrano vsaj poskusili. Pri pripravi dijakov na bivanje v tujini delamo napako, da na hrano gledamo le kot na prehrano – dijaki morajo jesti in za to je poskrbljeno. Prispevek bo učiteljem in vzgojiteljem pokazal, da je prehranjevanje v tujini več kot le »prehrana«, saj lahko pomembno prispeva k medkulturnemu razumevanju. Za doseganje slednjega morajo učitelji in vzgojitelji razumeti tudi povezavo med hrano in gostoljubnostjo, za kar predlagam medkulturno usposabljanje. Pri tem predlagam, da se dijake ne le vzpodbuja, da poskusijo tujo hrano v tujini, temveč da se jim že pred odhodom v tujino doma pripravi hrana, značilna za tuj kraj, ki ga nameravamo obiskati, da jo lahko dijaki že doma poskusijo – tako se lahko na tuje okuse postopoma navadijo. Naša druga naloga je, da dijake ozavestimo o drugačnosti hrane, drugačnih možnostih pridelave in predelave hrane ter njenem kulturnem pomenu. Na naši šoli pred odhodom v tujino do sedaj na tem področju nismo storili dovolj, da bi dijake pripravili na drugačnost hrane v tujini, na kar želim s svojim prispevkom opozoriti in hkrati nakazati, kako bi se lahko na šolah tega lotili v prihodnje; ker poučujem nemščino, bom v prihodnje v pouk vključila pokušanje značilne nemške hrane, ki našim otrokom ni blizu.

KLJUČNE BESEDE: hrana, poskusiti, spoštovanje, medkulturnost.

FOOD AS AN ACCESS TO FOREIGN CULTURES OR AS A BARRIER

ABSTRACT

Trying the cuisine while visiting a foreign country means to show respect for our hosts abroad. When I was accompanying students on their placement in Spain this year, I noticed that students don't even like to taste foreign food, let alone eat it. This goes so far that young people, with expressions of disgust, completely reject the possibility of even tasting foreign food. It seems that too often in our international programmes, we make the mistake of seeing food as just nutrition: students need to eat, and that is taken care of. This article will show teachers and educators that eating abroad is more than just "nutrition", but can make an important contribution to intercultural understanding. To do this, teachers and educators also need to understand the link between food and hospitality, for which I propose intercultural training. I suggest that students are not only encouraged to try foreign food abroad, but also that, before they go abroad, they are given the opportunity to try food at home that is common in the foreign place they are visiting. This helps them to gradually get used to the foreign taste. Our second task is to raise students' awareness of the diversity of food, the different ways in which food can be produced and processed, and its cultural significance. I don't think that we have done enough at our school to prepare students for the different cuisine abroad. With my contribution I want to draw attention to this matter and want to show how schools could do more about this in the future. As I teach German, I would like to include tasting typical German food, which is not close to our children's regular food.

KEYWORDS: food, taste, respect, interculturality.

1. UVOD

Ko zapustimo domovino, je vse drugačno – ne samo podnebje in narava, temveč tudi ljudje in hrana. Ljudje se v drugih državah obnašajo drugače, razmišljajo drugače, imajo drugačne navade, običaje, njihova hrana je za tujce zanimiva, a hkrati velikokrat tudi čudna. Kot tujci se moramo sprijazniti s tem, da domačinov kljub poznavanju njihovega jezika mogoče ne bomo povsem razumeli in enako tudi domačini ne nas, saj je lahko naš način razmišljanja in delovanja zelo drugačen. Podobno lahko rečemo o hrani: Španija ni tako daleč od Slovenije, hrana je podobna, vendar ni enaka. Poleg navedenega je tudi od posameznika do posameznika odvisno, katere okuse mara in katerih ne. Kot gostje v tujini moramo biti spoštljivi do gostiteljev, to spoštovanje pa pokažemo tudi s tem, da hrane, ki nam jo postrežejo, ne zavrnamo vnaprej, temveč jo vsaj poskusimo. V tem prispevku bom na primeru gostovanja v tujini, kjer dijaki niso hoteli niti poskusiti hrane domačinov, prikazala, kaj je lahko razlog za takšno ravnanje, od kod izvira zavračanje novega, tujega in kaj lahko storimo učitelji in vzgojitelji za izboljšanje poznavanja kulturnih in kulinaričnih drugačnosti. Vsekakor je spoštovanje hrane gostiteljev del naše kulture, lepega vedenja in spoštljivosti.

2. ZAVRAČANJE HRANE

V septembru 2022 sem bila spremljevalka dijakov, ki so opravljali prakso prek projekta Erasmus+ v Cordobi v Španiji. Dijaki so bili tam tri tedne in v tem času so sami nakupovali živež, si sami pripravljali kosilo in večerjo, le zajtrk so jim pripravili v hostlu, kjer so bivali. Sami so prav tako hodili na prakso z mestnim prevozom ali vlakom; pokazali so skratka veliko mero samostojnosti in odgovornosti. Tri dni pred odhodom domov so zanje pripravili slavnostno večerjo s flamenko plesom in med predstavo plesa in petja so nas pogostili z večerjo s petimi hodi. Pri tej večerji sem opazila, da veliko dijakov sploh ni pokusilo nekaterih jedi, ki so jih za nas pripravili v gostišču, znanem po domači hrani. Večerja je bila sestavljena iz jedi, ki so značilne za Andaluzijo in še posebej za Cordobo; od predjedi do sladice je bilo vse zelo okusno, vendar so natakarji z miz odnašali polne krožnike. Najprej so bili postreženi majhni pralineji iz paštete, posuti z orehovimi jedrci in zlatim prahom (slika 1). Teh pralinejev se dijaki niso dotaknili. Sledila je krompirjeva solata z rakci in garnelami, postrežena s črnimi olivami in kuhanim jajcem (slika 2). Večina te solate se je vrnila v kuhinjo, ne da bi jo dijaki poskusili. Tretji hod je bila hladna paradižnikova juha *salmorejo* z gnjatjo in kuhanim jajcem (slika 3). Ta je bila med dijaki bolj priljubljena, saj jih je približno polovica juho pojedla. Najbolj priljubljena pri dijakih je bila jed z imenom *flamenqiun*, s šunko zvit paniran in ocvrt svinjski zrezek (slika 4), ki jih je zelo spominjala na domačo hrano. Na koncu je bila postrežena tudi sladica, s katero dijaki niso imeli težav, saj so jo v celoti pojedli (slika 5).



SLIKA 1: Praline iz paštek, orehovitih jedrc in zlatega prahu.



SLIKA 2: Krompirjeva solata z rakci in garnelami, postrežena s črnimi olivami in kuhanim jajcem.



SLIKA 3: *Salmorejo* – hladna paradižnikova juha z gnjatjo in kuhanim jajcem.



SLIKA 4: *Flamenquin* – s šunko zvit paniran in ocvrt svinjski zrezek.



SLIKA 5: Sladica – biskvit, jogurtova strjenka in smetana.

Vse te jedi niso povsem drugačne, nekatere so bile celo zelo podobne temu, kar jemo v Sloveniji, vendar so dijaki nekatere jedi zavrnili. Kje se skriva vzrok za to, da šestnajstletniki niti ne pokusijo nečesa novega, ko pa imamo tudi pri nas veliko jedi, ki prihajajo iz tujine in so mladim zelo pri srcu? So tuj okus, drugačna tekstura in videz hrane res tisti, ki odvrnejo mlade ljudi od tega, da bi nekaj poskusili, ali pa gre za kulturni šok?

3. KULTURNI ŠOK

Preden pogledamo, kaj je kulturni šok, moramo razložiti, kaj sploh kultura je. Besedo »kultura« velikokrat uporabljamo – v vsakdanjem življenju je kultura vse, kar ima opravka z umetnostjo, na primer koncerti in razstave, gledališke in operne predstave. Za nekoga, ki se lepo vede, rečemo, da se kulturno vede, da je kultiviran. Kulturno se vede torej nekdo, ki se drži določenih pravil, norm obnašanja v družbi. Težava nastane, ko se znajdemo v tujini, kjer veljajo drugačna pravila. Teh se lahko sicer naučimo, vendar gre pri tem bolj za to, kako ljudje iz druge kulture razmišljajo. Kako poslušajo? Kako se odločajo? Kako rešujejo konflikte? Zakaj je za njih logično to, kar se nam zdi neumno, in obratno?

Ko razmišljamo o tem, kako se znajti v tuji kulturi, ne moremo mimo pojma »medkulturne kompetence«, ki ponazarja, kako dobro se lahko človek prilagodi novi kulturi oziroma se sporazumeva s pripadniki drugih kultur. [1]

Pojem kulturni šok sta uvedla ameriška antropologa Cora DuBois (1903–1991) in Kalervo Oberg (1901–1973). Kulturni šok povezujemo večinoma z deželami na drugih celinah, daljnimi deželami, kot sta Indija in Kitajska, manj pa z deželami, ki so blizu nas, na primer Španijo ali

Portugalsko, zato moramo biti toliko bolj pripravljeni na majhne kulturne razlike na primer v evropskih deželah. Teh razlik namreč ne opazimo na prvi pogled. Kulturnega šoka si ne smemo predstavljati kot šoka, ki ga nekdo doživi, ko izstopi iz letala nekje v tujini. To se sicer lahko zgodi, če pri izstopu iz letala naletimo na nekaj zelo nepričakovanega, kot na primer ekstremno revščino, smrad, smrt. V večini primerov pa kulturni šok ni nenaden dogodek, temveč počasen proces, ki poteka v več stopnjah:

a) Napetost, radovednost, veselje

Ko prispemo v tujino, smo srečni, ker se na poti ni zgodilo nič hujšega in lahko končno začnemo polni pričakovanja raziskovati novo okolje. Polni energije si ogledamo mesto, z zanimanjem poskusimo nam neznane jedi. Da okoli sebe slišimo le tuj jezik, nas ne moti, celo navdušeni smo in preizkušamo, koliko ta jezik obvladamo.

Če dijakov nismo pripravili na tujo hrano že doma pred odhodom v tujino, smo mogoče zamudili tudi čas te prve faze kulturnega šoka, v kateri je še vse zelo zanimivo, napeto, ko radi poskušamo kaj novega. V tej fazi bi morali dijakom ponuditi tradicionalne jedi dežele, jih opisati, razložiti morebiten poseben pomen jedi, način priprave, sestavine in dati dijakom možnost, da jed poskusijo v varnem okolju, kjer jih nihče ne bo gledal postrani ali se jim posmehoval ali bil užaljen, če jim jed ne bo všeč.

b) Negotovost in razočaranje

Po prvem tednu bivanja v tujini se to, kar nas je prej veselilo, sprevrže v nekaj, kar nas živcira, se nam zdi bedno: ne razumemo, kaj ljudje okoli nas govorijo, kako razmišljajo, vsakdanje življenje nam je vse bolj tuje. Nesporazumov in lastne nerodnosti v novem okolju ne moremo več dojemati s humorjem. Poleg tega se pojavi še domotožje po družini, prijateljih, pa tudi po domači hrani. Tuja hrana ni več tako zelo zaželena in bolj kot spoznavanja novega si zaželimo jedi, ki jih poznamo že iz otroštva.

c) Kriza: stres, jeza in umik

Kriza pomeni, da se začnemo zavedati, da smo izgubili nadzor nad velikim delom našega življenja. Smo pod velikim stresom, veliko se dogaja na ravni čustev: strah, jeza, negotovost iščejo ventile. Vse, kar nas obdaja, nam gre le še na živce, nenehno nekdo od nas hoče nekaj, česar ne razumemo, na vsakem koraku čutimo, da smo tujci. V domovini se nam zdi naenkrat vse veliko bolje organizirano, ljudje so iskreni, vse opravke smo v domovini zlahka opravili. Naenkrat bi radi jedli le še to, kar skuhata mama in babica. Tuje hrane več nočemo videti. V tej fazi kulturnega šoka nima več smisla dijakom prirejati večerje z značilnimi jedmi tuje dežele, saj jo bodo odklonili že zato, ker je tuja.

č) Sprejemanje in prilagajanje

Tisti, ki imajo zdravo samozavest, bodo našli pot iz krize. Pogosto se to zgodi ob uspehu, ki ga doživimo bodisi pri delu bodisi pri praksi. To je lahko uspešen zaključek projektne dela ali v tujem jeziku opravljen telefonski pogovor. Sčasoma se naučimo videti razlike med lastno in tujo kulturo, vse lažje prenesemo točke trenja in protislovja med kulturama. Bolj kot nam je okolje poznano, bolj se trudimo razumeti tujo kulturo, ki jo postopoma začenjamo prevzemati. V večji ali manjši meri lahko vsak od nas, ki nekaj časa živi v drugi kulturi, doživi kulturni šok. Kulturni šok ni nujno posledica zelo travmatičnega trenutka, temveč je lahko posledica več stresnih situacij, ki niso videti zelo mučne, se pa velikokrat ponovijo in niso prijetne, na primer pogovor z delodajalcem, ki govori špansko in ne zna angleško. Ali pa naročanje hrane v gostišču pri natakarju, ki trikrat odgovori v španščini misleč, da ga bomo tretjič vendarle razumeli. Sem sodi tudi nakupovanje hrane v trgovini, kjer na izdelkih vse piše v tujem jeziku.

4. KULINARIKA PRI POUKU IN PRIPRAVA DIJAKOV NA BIVANJE V TUJINI

Vsa teorija je neuporabna, če pozornosti do navad in hrane drugih kultur ne znamo praktično prenesti na dijake. Poleg tega, da bi morali biti kot vzgojitelji zgled, bi lahko nekatere stvari kot pripravo na medkulturna srečanja tudi praktično vadili, zato predlagam, da namenimo hrani več prostora v učnih načrtih za tuje jezike. Dejstvo je, da veliko tuje hrane, kot so hamburgerji, falafli, kebab ipd., najde pot na krožnike naših dijakov v Sloveniji. S tem, da jim ozavestimo, da tujo hrano že poznajo in uživajo, jim omogočimo njeno lažje sprejemanje. Vprašanje je, če ni tuje okolje tisto, ki hrano naredi še bolj tujo, kot je, in nas naredi še bolj sumničave.

V nadaljevanju sta predstavljeni dve jedi iz Nemčije, ki bi ju dijaki poskusili pri pouku in v Sloveniji nista običajni.

Weißwurst (slika 6) je bela klobasa, priljubljena na Bavarskem, ki se sme jesti le do 12.00 ure. Ni je treba kuhati, temveč se za nekaj minut samo položi v vročo vodo. Poleg belih klobas se jedo preste z dodatkom sladke gorčice.



SLIKA 6: Bavarska bela klobasa, postrežena s presto in sladko gorčico.

Rollmops (slika 7) je v kis vložena riba, običajno slanik. Postreže se ovita okoli kisle kumarice ali čebule, položena v žemljico. Jed je priljubljena na severu Nemčije.



SLIKA 7 Rollmops – slanik, zavit okoli kisle kumarice ali čebule.

5. SKLEP

Predlagam, da v učne načrte za tuje jezike uvedemo več deželoznanstva, in sicer vključimo tudi značilne jedi iz pokrajin, kjer se govori jezik, ki ga poučujemo. Vključimo lahko večje praznike in jedi, ki se ob določenih praznikih v teh deželah pripravljajo, v pouk slovnice pa lahko vključimo recepte za pripravo značilnih jedi (na primer uporaba nedoločnikov ali pa trpnika). Prav gotovo pa moramo dijake, ki jih pošljemo v tujino na prakso, opozoriti na drugačnost hrane, ki jo bodo lahko v tuji deželi poskusili, in na primerno medkulturno vedenje, v katero prav gotovo spada spoštljiv odnos do hrane gostiteljev, ki ga pokažemo že s tem, da hrano poskusimo, preden jo vnaprej zavrnamo.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Marco Kranjc »Im Ausland leben für Dummies« Wiley VCH, Weinheim 2011.
- [2] Slike 1–5 so last avtorice prispevka.
- [3] Slika 6 <https://en.wikipedia.org/wiki/Weisswurst#/media/File:Wei%C3%9Fwurst-1.jpg>. Slika pridobljena 14. 11. 2022.
- [4] Slika 7 By Silar - Own work, CC BY-SA 3.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=12433713>. Slika pridobljena 14. 11. 2022.

Z VIZUALIZACIJO NAD PANIČNE NAPADE

POVZETEK

V lanskem šolskem letu smo se bolj ali manj spretno spopadali s posledicami omejevalnih ukrepov, ki jih je vlada, z namenom varovanja zdravja, odredila leto prej. Že res, da smo se morda obvarovali kakšnega prenosa virusa korone iz posameznika na posameznika, vsekakor pa je, zaradi dolgotrajnega zaprtja šol, izrazito nastradalo duševno zdravje mladostnikov. Praktično celo šolsko leto smo odpravljali številne primere depresivnih in anksioznih motenj, v najtežjih primerih celo paničnih napadov. Prav tem smo se posvetili nekoliko bolj zavzeto, saj so dijake omejevali pri izkazovanju znanja in doseganju uspeha. Panični napadi so se pojavljali v različnih oblikah in v različnih situacijah. Včasih v šoli, včasih že doma in posamezniku preprečevali prihod v šolo. Vse več primerov paničnih napadov v šoli smo začeli reševati z razbremenilnimi pogovori in uporabe sprostilne tehnike-vizualizacijo. Sprva smo vizualizacijo izvajali vodeno pred napovedanimi ocenjevanji, kasneje pa so vključeni dijaki prevzeli tehniko za svojo in jo vse pogosteje izvajali samostojno. Tako so pridobili novo spoznanje in spretnost umiritve duha ter se okrepili v boju z lastnimi duševnimi težavami. Z večkratno uporabo sprostilne tehnike so postajali vse spretnější, kar so proti koncu leta že s pridom samostojno uporabljali. Pomoč in vodenje s strani tretje osebe praktično ni bilo več potrebno, kar predstavlja pomemben napredek pri opremljenosti mladostnikov za stabilno in trdno duševno delovanje.

KLJUČNE BESEDE: panični napad, anksioznost, vizualizacija, sprostitvev.

USING VISUALIZATION TO COMBAT PANIC ATTACKS

ABSTRACT

In the last school year, we dealt more or less skilfully with the consequences of safety measures that the government had imposed the year before to protect health. It's true we might have avoided spreading the coronavirus; nevertheless, the mental health of the people suffered significantly due to the long-term school closure. For almost the entire school year, we were treating numerous cases of depression and anxiety disorders, even panic attacks in the most severe cases. We dedicated ourselves to panic attacks a bit more eagerly since they got in our students' way to demonstrate their knowledge and achieve success. Panic attacks occurred in a variety of forms and situations. Sometimes at school, sometimes at home, preventing the individual coming to school. We started dealing with more and more cases of panic attacks at school by having relaxing conversations and using a relaxation technique - visualization. Initially, visualization was used in a guided manner before announced assessments, but later the students involved adopted the technique as their own and used it more and more often independently. Thus, they gained new knowledge and skills of calming their mind as well as strengthened themselves in the fight against their own mental problems. By repeatedly using the relaxation technique, they became more and more skilled, using it independently to good effect towards the end of the year. Help and guidance from a third party was practically no longer necessary, which represents a significant advance in equipping the young with stable and solid mental functioning.

KEY WORDS: panic attack, anxiety, visualization, relaxation.

1. TESNOBA, STRAH IN PANIKA

Tesnoba je občutje, ki je vključeno v širok spekter psihopatoloških motenj. Tako fiziološko kot emocionalno se pomembno razlikuje od strahu in panike. Strah in panika sta usmerjena na trenutno situacijo, na neposredne okoliščine in nas pripravljata na takojšen odgovor, na beg ali boj. Tesnoba nas opremlja za velike podvige, saj nas spravlja v stanje skrbne pozornosti, velike odzivnosti in pripravljenosti za delovanje, vendar hkrati tudi hromi. Napor, ki ga človek vloži v premagovanje ali umirjanje tesnobe, se največkrat neopazno naseli v telo: oči so napete in na preži, mišice v udih drhtijo ali pa so v stalni togi drži. Ta prikriti napor pusti na telesu dolgotrajne posledice, psihično pa se pozna v zmanjšani sposobnosti dolgotrajne koncentracije in miselnega napora, zmanjšani sposobnosti za sprostitvev in doživljanja ugodja, nepotrpežljivosti in podobno (Erzar, 2007, str.75, 76).

Strah je odgovor na trenutno nevarnost, ki praviloma prihaja od zunaj. Človeka pripravi, da se umakne iz potencialno nevarne situacije ali poseže vanjo in jo naredi varno. Če strah preraste iz zunanje nevarnosti v izrazito in zastrašujočo notranjo nevarnost, tako da preplavi vsa občutja ter povzroči izredno povišanje srčnega utripa, bolečino v prsih, plitvo in hitro dihanje, omotičnost ali celo izgubo zavesti, govorimo o paniki ali paničnem napadu. Panični napadi lahko prerastejo v trajno obliko vedenja, za katerega so značilni zaskrbljenost zaradi nadaljnjih napadov in strah pred njihovimi posledicami (Erzar, 2007, str.78, 83).

Kadar ljudje začutijo začetek napada panike se večinoma trudijo temu položaju izogniti. Napadi panike nimajo vedno samoumevnega sprožilca. Lahko so precej nerazumski. Situacija, kjer se napadi panike pojavijo, ni nujno vzrok samega napada. Le-ta se lahko začne graditi že mnogo prej, preden opazimo njegove znake. Fizično nam napad ne more škodovati. Največja škoda, ki jo povzročijo je izogibanje določenih krajev in doživetij, ker se bojimo, da bi postali panični. Ko zaznamo, da se nam približuje napad panike, samoumevno pomislimo, kako je to grozno in da moramo čim prej pobegniti iz te situacije. Takšno razmišljanje pa lahko napad panike še poslabša (O'Morain, 2017, str. 95, 96).

Eden glavnih vzrokov za stiske je nagnjenost človeške narave k pretiravanju in napihovanju negativnih občutij in sodb. Nenadoma se nam zazdijo situacije in izzivi veliko hujši, kot so v resnici in mimogrede lahko izgubimo stik z resničnimi dejstvi o našem položaju. Rešitev je v spretnosti in pripravljenosti, da priključimo nazaj pozornost usmerjeno zgolj na dejstva, ter tako zavržemo vso namišljeno ogroženost. Če bomo to počeli pogosto, bomo spretno zmanjšali občutek strašljivosti situacije. Ko opazimo, da se izgubljam v dramatiziranju je najbolje, da si to priznamo. Pomembno je, da skrbem ne dovolimo, da bi narasle in se razbohotile ter nam kot ose, brenčale okrog glave. (O'Morain, 2017, str. 35-37) Nemogoče je, da bi se znebili vseh skrbi, zato je najpomembnejše, da smo pripravljeni sprejeti prisotnost skrbi ne da bi o njih tuhtali in jih povelečevali. Pravzaprav se na vsako ni potrebno niti odzvati.

Pri paničnem napadu pride do začaranega kroga, ko oseba telesne znake anksioznosti (na primer hitro bitje srca) napačno razume (razmišlja na primer, da jo bo zadela kap). S tem se njen strah še poveča in prav tako telesni znaki anksioznosti (srce bije še hitreje). Panični napad je zelo dramatična, hkrati pa povsem nenevarna motnja. (Dernovšek in drugi, 2018, str. 16).

2. OBVLADOVANJE PANIČNIH NAPADOV

Panične napade se lahko naučimo obvladovati. Čez določen čas lahko znižamo intenzivnost in frekvenco napadov, če smo pripravljeni narediti nekaj sprememb v svojem življenju. Najpomembnejše spremembe so:

- redna vadba globoke relaksacije ter drugih sprostitvenih tehnik (npr. vizualizacija)
- zmanjšanje uporabe raznih stimulantov (kofeina, sladkorja, nikotina...),
- učiti se sprejemati in izražati svoja čustva, posebno jezo in žalost,
- osvojiti »notranji govor« in sprejeti mirnejša in pozitivnejša stališča do življenja.

Panični napadi so lahko zelo zastrašujoči in neprijetni, vendar niso nevarni. Pri njih gre telo skozi natančno tako fiziološko reakcijo kot v resničnih življenjsko ogrožujočih situacijah. Vendar je za panične napade tipično ravno to, da se te fiziološke reakcije zgodijo v situacijah, ki niso življenjsko ogrožujoče. Nihče prav točno ne ve, zakaj se panični napad zgodi brez vidnega razloga oz. izven konteksta. Znano je, da je večja verjetnost za pojav panike, če je oseba pod stresom dalj časa ali je nedavno utrpela pomembno življenjsko izgubo.

Ker posameznik ne najde očitne zunanje nevarnosti, začne nevarnost iskati v telesu. Npr. če se tako slabo počutim, je zanesljivo nekaj z menoj narobe. Ob srčnem razbijanju pomisli : »Kap me bo!... Zadušil se bom!.. Konec me bo!...« Ob takih interpretacijah se še bolj ustraši in reakcije telesa se še ojačajo. Posamezniki, ki so nagnjeni k paničnim napadom, stalno opazujejo svoje telo, da bi takoj opazili, če bi se pojavile kakšne neprijetne spremembe. Tako lahko že na najmanjšo spremembo znotraj telesa pretirano odreagirajo.

Paniko je možno zaustavljati takrat, ko se pojavijo prvi simptomi in to na ta način, da se pozornost iz notranjega telesnega dogajanja premakne na zunanje dogajanje. Včasih preprečimo nadaljnje napade že s tem, da človeku razložimo, da ti niso nevarni. (Adamčič Pavlovič v Anič, 2009, str 59).

3. GLOBOKA RELAKSACIJA, IMAGINACIJA, VIZUALIZACIJA

Globoka sproščenost se nanaša na psihološko stanje, ki je popolnoma obratno nasprotje reakcije našega telesa na stres. To stanje poznamo pod izrazom relaksacijski odziv. Poleg tega, da nas psihično sprosti, prinaša tudi številne fiziološke prednosti: zmanjša srčni utrip, pospešeno dihanje, krvni tlak, napetost v mišicah in sklepih ter porabo kisika, hkrati pa pospešuje metabolizem, poveča odpornost kože ter tudi možgansko valovanje, kar omogoča razširjenje zvesti. Prakticiranje relaksacije od 20–30 min dnevno lahko skozi čas privede do stanja generirane sproščenosti. To pomeni, da je telo v sproščenem stanju čez cel dan, kar pomeni, da ne pride do tako intenzivnih občutkov anksioznosti in tesnobe. Izvajanje tehnik globokega sproščanja preprečuje kopičenje nevarnega stresa, reducira anksiozne motnje, poveča raven energije in produktivnosti, izboljša koncentracijo in spomin, zmanjša nespečnost, zmanjša in prepreči psihosomatske bolezni, kot so: hipertenzija, glavoboli, migrene itd. (Strniša, str 28).

Dihanje je najbolj osnovna človeška funkcija, a kljub temu ima neverjetne pozitivne učinke na naše dobro počutje. Večina odraslih oseb diha plitko, z zgornjim delom telesa in zato uporabi zgolj tretjino celotne pljučne kapacitete. Za razliko od prsnega dihanja, pa s trebušnim

(abdominalnim) načinom, v telo pošljemo večje količine zraka, sprostimo mišične napetosti in predvsem umirimo svoj živčni sistem. Poleg tega trebušno dihanje niža raven stresnih hormonov, vpliva na boljše koncentracijo, izboljšuje cirkulacijo, krepi imunski sistem. Zato prakticiranje trebušnega načina dihanja predstavlja enega najbolj osnovnih, preprostih in najučinkovitejših načinov globokega sproščanja ter zmanjševanja tesnobnih občutkov.

KAKO PRAVILNO IZVAJATI TREBUŠNO DIHANJE? Namestimo se v udoben sedeč položaj ali pa se uležemo na hrbet. Vdihnemo zrak skozi nos in ga pošljemo v abdominalni del ter trebuh potisnemo ven proti stropu. Nato z izdihom pošljemo zrak iz telesa, trebuh pa potisnemo noter proti hrbtenici. Dih naj teče gladko, brez zadrževanja zraka. Pazimo, da je prsni koš čim bolj pri miru ter da so rame čim bolj sproščene (da jih ne vlečemo proti ušesom) (Strniša, str 29).

Imaginacija (predstavljanje) je izkušnja, ki je podobna pravi čutni izkušnji (videti, slišati, čutiti) toda nastane brez prisotnosti zunanjega dražljaja. Dejansko ne čutimo vetra, vode, tal pod nogami, ne slišimo glasov iz okolice, ampak vse to občutimo v svojih mislih. Vizualno predstavljanje (**vizualizacija**) je običajno najmočnejše in tudi najlažje. Raznim občutkom v telesu pripisujemo tudi različna čustva in razpoloženja. Prav zaradi tesne povezave med telesom in čustvi je imaginacija močno orodje za razvoj psiholoških spretnosti. Z vadbo predstavljanja lahko veliko pridobimo, tudi kadar nismo večči katere druge sprostitvene tehnike. Če uporabimo svojo naravno sposobnost predstavljanja, bomo ugotovili, da se s predstavami trenutkov, ko smo bili sproščeni, naše telo avtomatsko bolj sprosti (Jeromen, Kajtna, 2008, str. 23, 24).

4. PRAKTIČNI DEL: ZGODBE DIJAKOV Z IZKUŠNJO PANIČNIH NAPADOV

Prve napade panike so opazili dve leti nazaj, ko so se vrnil iz večmesečne odsotnosti iz šole zaradi korone. Takrat so obiskovali prvi letnik srednje šole. Najprej se je vse skupaj dogajalo kot neprijetni občutki strahu, kasneje pa so se razvili pravi napadi.. Poberejo veliko energije in vse bolj ovirajo uspešnost dijakov. Doživljajo strahove glede ocenjevanja, skrbi jih je, da ne bodo zmogli opraviti vseh obveznosti (kratki časovni roki) in da se ne bodo mogli vpisati na zeleno fakulteto. Simptomi, ki jih opažajo in opisujejo segajo na več področij delovanja. Lahko bi jih strnila v nekaj skupin:

- Fiziološki nivo: razbijanje srca, dušenje (občutek, da ne more dovolj vdihniti), vrtoglavica, tresenje nog, šibke, »telečje« noge,...
- Emocionalni nivo: strah, zaskrbljenost, depresija, nemoč, negotovost, panika,...
- Vedenjski nivo: želja, po izogibanju ocenjevanju, na dan testa, bi ostal doma, prestavil bi datum ocenjevanja,...
- Miselni nivo: prazna glava, ne more razmišljati, pričakovanje nevarnosti, katastrofe, izguba kontrole (kap me bo, srce se mi bo ustavilo, konec me bo, izgubil bom zavest,...).

Trem dijakom, ki so bili pripravljene sodelovati sem ponudila možnost, da poskušamo odpraviti panične napade ali vsaj zmanjšati njihovo intenziteto s kognitivno-vedenjskim pristopom.

5. KAKO SMO SE LOTILI?

1. srečanje: Predstavim splošni kognitivni model.

Dijakom razložim, da naša razlaga in dožemanje situacije vpliva na to, katero čustvo bomo doživeli in kako se bomo odzvali. Najprej se bomo usmerili v sproščanje telesa, saj so vedenjske tehnike za začetek učinkovitejše in dobra podlaga za miselne (kognitivne). Pokazala sem jim trebušno dihanje, ki je učinkovite prva pomoč pri paničnih napadih. Preizkusimo jo, tako da jo znajo vsi pravilno izvajati.

Domača naloga: 3x dnevno učenje, vaja trebušnega dihanja. Najprej v ležečem položaju kar je najlažje, potem sede in stoje pri raznih opravilih. Poleg tega v naslednjem tednu dnevno beležijo anksioznosti, zapisujejo telesne znake in situacijo (kdaj se pojavijo znaki).

2. srečanje: Uvideti povezavo med mislimi in občutenimi čustvi.

Pregledamo domačo nalogo in analiziramo beleženje anksioznosti (kdaj se pojavi, katera situacija jo sproži, v katerem delu dneva,...) in se pogovarjamo o miselnih vsebinah ob teh dogodkih. Namen tega je povezovanje negativnih, katastrofičnih misli in doživljanja anksioznega razpoloženja. Nameravamo priti do spoznanja, da katastrofične misli povzročijo in vzdržujejo anksiozno stanje.

Predstavim progresivno mišično relaksacijo, katere namen je v prvi vrsti znižati telesno anksioznost, kasneje pa naj bi se učinki prenašali tudi na misli. Dijaki se učijo povezovati napetost v telesu, s takojšnjim razbremenjevanjem te napetosti.

Domača naloga: s pomočjo posnetka vadijo mišično relaksacijo dvakrat dnevno.

3. srečanje: Razvijamo občutek varnosti.

Predstavim tehniko vizualizacije oziroma predstavljanja. Namen je, da učenci razvijejo občutek varnosti s pomočjo spomina. V spomin si priključijo kraj, kjer se dobro počutijo in so sproščeni. Osnovno navodilo se glasi »Prestavimo se na varni kraj«. Dijaki razmislijo, kje in kdaj se počutijo najbolj varne in sproščene. V tem se seveda razlikujemo in tako je tudi vsak od njih navedel druge okoliščine in situacijo sproščenosti. Eden od dijakov se najbolje počuti na morju, drugi pri hoji v hribe, tretjega pa sprošča poslušanje klasične glasbe. Na srečanju čim bolj podrobno opišejo ta kraj, kakšen je, katere zvoke slišijo, katere vonje vonjajo, misli ki se jim porajajo, barve, ki so v ospredju, s kom so tam, kaj počnejo,...

Domača naloga: razdelajo strahove, skrbi, ki jih doživljajo. Rangirajo jih glede na stopnjo neprijetnega občutka.

V vmesnem času pripravim vodeno vizualizacijo za vse tri varne kraje. Na naslednje srečanje jih povabim individualno z namenom, da preizkusimo vodeno vizualizacijo in prevzamejo navodila (sugestije) vsak za svoj varni kraj.

4. srečanje: Individualno-optimizacija.

Izpeljemo vodeno vizualizacijo. Učenec evalvira kako se je počutil. Sugestije ustrezno spremenimo; če bi rad kje ostal dlje, podaljšamo termin, dodamo kar manjka in odvezamemo kar je odveč. Oblikujemo na trajanje približno 10 minut. Posnamemo sugestije.

Pregledava rangirane strahove. Začnemo z odpravljanjem manj problematičnih strahov in nadaljujemo do najbolj obremenilnih. Vsi poročajo o tem, da so se začeli bremenilnim situacijam izogibati, s tem pa ravno ojačujejo strahove in v sebi prepričanje, da so te situacije nevarne. Namen je, da si učenec s pomočjo vizualizacije pomaga vztrajati v stresni situaciji (prikliče varni kraj, pozitivne vsebine, prijetne zvoke,...).

Najšibkejši strahovi se pojavljajo v zvezi s pravočasno oddajo zadolžitev, ki jih delajo doma. Zato začnemo s temi. Svoje občutke opisujejo kot naraščajočo napetost, ko se približuje rok za oddajo, tišči jih v prsih, zdi se jim, da bodo omedlel, napetost narašča do te mere, da se nehajo ukvarjati z obveznostjo, obupujejo, razmišljajo, da jim ne bo uspelo, razmišljajo, da bi se dogovoril za novi rok. Opisujejo, da so se nekajkrat že dogovorili za nove roke, kar jim je prineslo olajšanje, vendar se potem stiska ponovi, ko se bliža novi rok pa še večja gneča se jim naredi z obveznostmi. Strinjajo se, da prelaganje rokov ni rešitev.

Dogovor: kaj storiti, ko se naslednjič pojavijo takšni občutki. Ravnajo po naslednjih korakih:

- odloži delo in se udobno namesti
- umiri dihanje-trebušno dihanje približno 2 minuti
- v misli prikliči varni kraj-izpelje vizualizacijo s pomočjo posnetka sugestij
- ponavlja si: varen sem, sproščen sem, lahkotno diham, nič me ne ovira, močan sem, zmorem-približno 5-10 minut.
- Ponovno se loti naloge. Nadaljuje kjer je ostal. Če se stiska ponovno pojavi, ponovi korake.

Domača naloga: preizkuša dorečeni način, čim se zaloti, da ga preplavljajo skrbi. Vztraja pri nalogi dokler ne opravi kar si je zadal za ta dan Beleži kolikokrat je moral prekiniti delo.

5. srečanje: Evalvacija: pregled zapisov učencev.

Prvi učenec: V preteklem tednu so imeli za oddati tri zadolžitve: listovnik pri zgodovini, 3x domačo nalogo pri matematiki in osnutek seminarske naloge, ki jo delajo v parih pri biologiji. Pri listovniku se je ustavil po trikrat v ponedeljek in torek, dvakrat v sredo, potem pa le še po enkrat. Zadnji dan je uspel pravočasno končati in oddati zadolžitev brez ustavljanja, brez tesnobe. Matematično nalogo je moral oddati v torek, sredo in četrtek. Ustaviti se je moral le v sredo, v torek in četrtek je pravočasno oddal brez težav. Za biologijo je svoj del zadolžitve opravil z eno prekinitvijo, pri kateri pa je lahko nadaljeval z delom že po trebušnem dihanju, ker se je počutil bolje.

Drugi učenec je moral oddati izpolnjen učni list za domače branje in dvakrat domačo nalogo pri matematiki Domače branje si je razporedil na tri dni, Vsak dan se je moral po enkrat zaustaviti in prekiniti z delom, vendar je po sproščanju vsakokrat uspešno nadaljeval in vztrajal pri nalogi do zaključka. Pri domačih nalogah iz matematike se je zataknilo le enkrat. Drugo nalogo je oddal brez ustavljanja in vmesnega sproščanja.

Učenka je imela naslednje zadolžitve: pri fiziki-oddati poročilo o vaji, trikrat domačo nalogo pri matematiki in oddati popis terenskega dela pri geografiji. Matematika je njeno močno področje tako, da ni občutila težav v zvezi s pravočasno oddajo nalog. Pri fiziki jo je dvakrat prevzela tesnoba in je začela obupavati. Prekinila je dejavnost in storila kakor smo bili dogovorjeni. Prav tako je morala dvakrat prekiniti delo pri geografiji, saj je bila naloga kar kompleksna. Vendarle je pri obeh zadolžitvah uspela vztrajati in jih oddati pravočasno.

Spoznanja in dileme, ki so jih izpostavili učenci po tem tednu:

- Sproščanje res pomaga, če se ga lotimo takoj, ko začutimo tesnobo. Če želimo še nekoliko počakati se razvije hujši občutek (panični napad), ki ga je težko utišati. V tem primeru je bilo treba dejavnost zamenjati z drugo in nadaljevati kasneje.
- Število prekinitev, torej intenzivnost tesnobe je odvisna od težavnosti in obširnosti zadolžitve. Če zadolžitve razumemo kot obvladljivo, ne občutimo tesnobe ali pa je zelo šibka in se jo da premagati že s krajšim oddihom in avtosugestijo.
- Za čas pouka v šoli, ta postopek ni izvedljiv. Če se tesnoba pojavi pred ali med testom, bi s celim postopkom izgubili preveč časa.

Pogovarjamo se o tem kako bi lahko postopek sproščanja poenostavili, da bi bil izvedljiv med samim poukom v šoli ali celo med pisanjem testa. Dogovorimo se, da vsak poišče na you tubu zvočni posnetek značilen za njegov varni kraj (šumenje morja, šum vetra v drevesnih krošnjah ali šum hoje po suhem listju, simfonija).

Domača naloga: Izbrani zvočni posnetek si tiho predvaja v ozadju, ko se uči ali opravlja šolske zadolžitve. V kolikor se pojavi tesnoba poskuša samo zapreti oči, usmeriti pozornost na zvočno kuliso in si ponavljati sugestijo »varen sem«, »zmorem«. Predvidevamo, da bi bilo morda že to dovolj, da se čim prej vzpostavi ravnovesje in lahko nadaljuje z aktivnostjo. Vadijo do naslednjega srečanja in beležijo pogostost napada anksioznosti in njegovo trajanje.

6. srečanje: Evalvacija in načrti.

Učenci ugotavljajo, da zvok varnega kraja v ozadju zadostuje za hitro umiritev. Opažajo, da le občasno še ustavljajo svojo aktivnost pa še to le s povečano pozornostjo za zvok v ozadju ali s pridruženim umirjanjem dihanja.in ponavljanjem avtosugestij. Učenec, ki ima za varni kraj hojo v hribe, je izkušnji sluha dodal še izkušnjo vonja. Zvoku vetra je tako dodal še krpo prepojeno z eteričnim oljem smrečja. Razmišlja, da bi le-to morda lahko imel tudi s seboj pri ocenjevanjih in si tako pomagal čim hitreje preiti v varni kraj in se pomiriti, če bi se tesnoba pojavila ob najmanj ustreznem času. Glede na dobre odzive vseh treh učencev smo razmišljali, kako bi si lahko v šoli pomagala tudi druga dva. Uporabe slušalk namreč učitelji ne bodo dovolili, to nam je bilo jasno. Učenec, ki se najbolje počuti na morju si je omislil školjko v kateri se sliši valovanje morja. Učenka, ki jo pomirja simfonija pa je izbrala del skladbe, ki ima nanjo najbolj blagodejni občutek in ga izpisala v notnem zapisu. Meni se to ni zdela kakšna konkretna pomoč, pa mi je razložila, da si bo s pomočjo pogleda na zapis vizualizirala melodijo. Kot pravi sama »kar slišim v glavi, kako igra«.

Zaključek: Z rednimi tedenskimi srečanji smo zaključili. Učiteljem sem diskretno sporočila kaj je namen krpice, školjke in notnega črtovja na mizi dotičnih učencev, v kolikor bi to opazili med pisanjem testa. Nekoliko so se nasmihali, vendar so se strinjali, da bi uporabo teh »bližnjic« lahko dovolili. So me proglasili za malo čarovniško, jaz pa vem in sem vesela, da so trije dijaki bistveno močnejši v skrbi za svoje duševno ravnovesje, da so razvili spretnost, s katero sami obvladajo panične napade in to brez zdravil in drugih nezdravih navad in izogibalnih vzorcev. Predvsem vidim veliko prednost v tem, da opravljajo povsem enako težavne naloge kot prej v povsem enako napetih rokih, pa to vse manj doživljajo kot bremenilno ali celo nemogoče. Vse manj pogosto obupavajo in vse bolj si zaupajo.

6. SKLEP

- Občutke tesnobe je potrebno zatirati v kali. Prej kot se spravimo nadnje, lažje jih obvladamo.
- Kontrola dihanja, mišično sproščanje in vizualizacija so močna in učinkovita orodja za boj proti tesnobi in posledično paničnim napadom.
- Dijaki, ki sprejmejo kognitivno vedenjsko razlago naših občutij mnogo bolje razumejo kaj se jim dogaja in na kaj vse imajo sami vpliv.
- Z nekaj vztrajnosti, treninga in vaje precej hitro razvijajo spretnost samopomoči.
- Menim, da bi lahko bile sprostilne tehnike, kot so trebušno dihanje, mišična relaksacija, vizualizacija, avtogeni trening in še kaj, pomemben del učnega procesa, ki bi ga bili deležni vsi učenci, ne glede na duševno stabilnost.

7. ODLOČITEV NA ŠOLI

Za tekoče šolsko leto načrtujemo učenje tehnik sproščanja pri športni vzgoji ali na razrednih urah. Tem vsebinam bomo namenili tudi del obveznih izbirnih vsebin obvezen za vse dijake. S tem nameravamo številne mladostnike opremiti s tehnikami samopomoči tudi, če trenutno še ne kažejo kakršnihkoli težav v duševnem zdravju. Pomemben doprinos je v tem, da ima oseba ustrezen vzorec, odziv že osvojen in ga lahko v primeru težav hitreje uporabi sebi v prid. Učenje in razvoj spretnosti v izvajanja sprostilnih tehnik vzame nekaj časa in zahteva nekaj vztrajnosti. Zato je smiselno vsaj nekaj osnov osvojiti v mirnem stanju. Vsekakor pa prav nikomur ne more pridobljeno znanje škoditi ali ga ovirati.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Adamčič Pavlović, D. v Anič, N. (2009). *Prispevki iz vedenjsko kognitivne terapije*, Zbornik I, Društvo za vedenjsko in kognitivno terapijo Slovenije, Ljubljana.
- [2] Dernovšek, M.,Z., Šprah, L., Knežević Hočevar, D. (2018). *Vodič po motnjah razpoloženja, Poti iz labirinta: rešitev vedno obstaja*, ZRC SAZU, Družbenomedicinski inštitut, Ljubljana.
- [3] Erzar, T. (2007). *Duševne motnje; psihopatologija v zakonski in družinski terapiji*, Celjska Mohorjeva družba, Celje.
- [4] O'Morain, P. (2017). *Čuječnost za zaskrbljene; premagajte vsakdanji stres in tesnobo*, Vita, Ljubljana.
- [5] Strniša, B., Strniša, K.: *Doživljanje in obvladovanje anksioznosti, tesnobe*, Brst psihologija, Ljubljana <https://www.brstpsihologija.si/product/doziviljanje-in-obvladovanje-anksioznosti-tesnobe/>.

S POMOČJO GIBANJA IN DIDAKTIČNIH UČNIH PRIPOMOČKOV DO BOLJŠEGA ZNANJA

POVZETEK

Umske sposobnosti ne moremo razvijati, če izključimo gibanje. Gibalne aktivnosti lahko v pouk vnašamo tudi kot obliko poučevanja. Otroci potrebujejo pri učenju veliko konkretizacije. Montessori materiali so narejeni tako, da se otrok osredotoči le na eno lastnost in izloči vse druge. Materiali so dostopni na policah. V učilnici je samo en primer vsakega materiala. Otroci so med delom v gibanju. V prispevku so prikazane izvedene ure pouka pri različnih predmetih, kjer so uporabljeni materiali: veriga 100, veriga 1000, rdeče modre palice, geometrijska telesa, material za desetiški sistem, veriga 24 ur, pripomoček za prikaz dni v tednu, material za prikaz letnih časov, peščene črke in še mnogi drugi. Moj doprinos: Otroci so imeli priložnost skozi samostojno delo sami priti do spoznanj ter znanja. Ob tem so razvijali motorične spretnosti in koncentracijo, naučili so se, da ima vsako opravilo svoj začetek, trajanje in konec. Učenci so bili zadovoljni, radi so sodelovali pri pouku, pomnjenje je bilo boljše, učna snov je bila dobro utrjena. Kompleksne in abstraktne pojme so bolj razumeli saj so bili razloženi in predstavljeni s pomočjo ponazoritev in praktičnega materiala.

KLJUČNE BESEDE: gibanje, učenje, didaktični pripomočki, Montessori materiali, koncentracija.

WITH THE HELP OF MOVEMENT AND DIDACTIC LEARNING TOOLS TO BETTER KNOWLEDGE

ABSTRACT

Mental ability cannot be developed if movement is excluded. Physical activities can also be introduced into lessons as a form of teaching. Children need a lot of exemplification when learning. Montessori materials are designed in such a way that the child focuses on only one characteristic and excludes all others. The materials are available on the shelves. There is only one example of each material in the classroom. Children are in motion during work. The article presents the lessons in different subjects, where the used materials are: chain 100, chain 1000, red and blue sticks, geometric bodies, material for the decimal system, chain 24 hours, a device for displaying the days of the week, material for displaying the seasons, sand letters and many others. My contribution: The children had the opportunity to gain insights and knowledge through independent work. At the same time, they developed motor skills and concentration. They learned that every task has its own beginning, duration and end. The students were pleased, they liked to participate in class, memorization was better, the learning material was well consolidated. Complex and abstract concepts were better understood because they were explained and presented with the help of illustrations and practical material.

KEY WORDS: movement, learning, didactic aids, Montessori materials, concentration.

1. UVOD

V zadnjem času se veliko govori o pomenu gibanja na otrokov razvoj. Gibanje pozitivno deluje na zdravje, čustveno in socialno področje, motorične spretnosti ter sposobnosti. Umske sposobnosti ne moremo razvijati, če izključimo gibanje. Človek se lahko zavestno izraža le skozi gibanje. Gibalne aktivnosti lahko v pouk vnašamo tudi kot obliko poučevanja. Otroci potrebujejo pri učenju veliko konkretizacije. Kompleksne in abstraktne pojme razumejo lažje s pomočjo ponazoritev in praktičnega materiala. Učitelj lahko vključi v sam učni proces vrsto aktivnosti in materialov. V prispevku so prikazane izvedene ure pouka pri različnih predmetih. Uporabljeni so različni didaktični pripomočki in Montessori materiali. Montessori materiali so narejeni tako, da se otrok osredotoči le na eno lastnost in izloči vse druge. Materiali so dostopni na policah. V učilnici je samo en primer vsakega materiala. Med delom nihče ni pri miru. Vsak ima nekaj v rokah. Otroci pri učenju uporabljajo celo telo tako, da ne motijo drugih.

Učitelj le opazuje, da ne ovira otroka pri samostojnem delu. Pogoj za napredek otroka je v tem, da so pripomočki, ki jih imenujemo materiali, skrbno pripravljene, kakor tudi okolje. Otroci so pri delu zbrani, pridobivajo koordinacijo, krepijo samostojnost ter občutek za red. Vse materiale, s katerimi delajo, pospravijo na svoje mesto.

Učenci so med delom ves čas v gibanju. Že Maria Montessori je opozarjala, da je gibanje potrebno vzbuditi, razvijati in utrjevati že v zgodnjem otroštvu vse od rojstva do vstopa v šolo. Tako bo gibanje tudi kasneje v zadostni meri postalo del nas. Obstaja velika verjetnost, da bomo gibanje nadgrajevali in vzdrževali tudi kasneje v življenju.

Otrok za svoj razvoj potrebuje aktivno vključevanje in senzorično učenje. Maria Montessori je menila, naj otrok čim več dela z rokami in to poimenovala tako, da so naše roke podaljšek možganov.

Srkajoči um je pomembna otrokova značilnost. Zaradi te sposobnosti, otrok z lahkoto vpija (vsrka kot goba) vse, kar se dogaja v njegovem okolju.

2. MATEMATIKA

Pojem števila je potrebno vezati na količino. Če želimo računanje osmisliti, ga morajo otroci doživeti kot dejavnost. Didaktični materiali in povezane aktivnosti oskrbijo otroka s konkretnimi in dinamičnimi vtisi matematičnih konceptov. Gibi so povezovalni del učenja. Med delom z materiali otrok uporablja roke in telo. Značilnost montessori pristopa je, da otrok, ki se uči števil, le-ta tudi potipa. Poleg vida, sluha in motorike je vključen tudi tip. Otrok šteje, primerja, deli, množi, kombinira. Uči se z delom in samoodkrivanjem. Zgodnje matematične vaje in materiali (palice, peščene številke, zaboj s palčkami, kartice, kamenčki) pomagajo otroku razumeti koncept količine in simbole 1 – 10.

a) Delo z materiali pri matematiki

Zaboj s palčkami za uvajanje števila nič in sestavljane setov.

S pomočjo zaboja s palčkami se otroci učijo o številu 0. V predal 0 gre 0 palčk. Nič je prazen prostor ali nič ne dobi nič (slika 1). Set je sestavljen iz dveh zabojev. (vsak je razdeljen na pet

predalov, hrbtne ploskve ima spredaj napisane številke od 0 do 4 in od 5 do 9) in 45 lesenih palčk.



SLIKA 1: Zaboj s palčkami.

Peščena števila: zelene plošče s števili iz brusnega papirja od 1 do 10.

S tem materialom otroci spoznajo simbole za števila in poimenovanja števil od 0 do 9. Prikaz učenja in zapisa števila 0 s peščenimi števili, pisanjem v koruzni zdrob in na velik barvni list z voščenko (sliki 2 in 3).



SLIKA 2: Učenje s peščenimi števili in koruznim zdrobom



SLIKA 3: Peščena števila

Rdeče-modre palice (poimenovanje, štetje).

Set palic, ki se stopnjujejo v dolžini od 10 cm do 1 m. Vse palice so široke 2 cm. Vsaka palica je za 10 cm daljša od prejšnje. Vsak prvi decimeter na palici je rdeče barve, nato se izmenjujejo modri in rdeči odseki. Otroci se s pomočjo tega materiala učijo štetja, in dolžinskih enot (slike 4, 5, 6).



SLIKA 4: Učenci štijejo in prilagajo kartice s pripadajočimi števili.



SLIKA 5: Rdeče-modrim palicam prilaga učenec stojne številke od 0 do 9 na kartončkih.

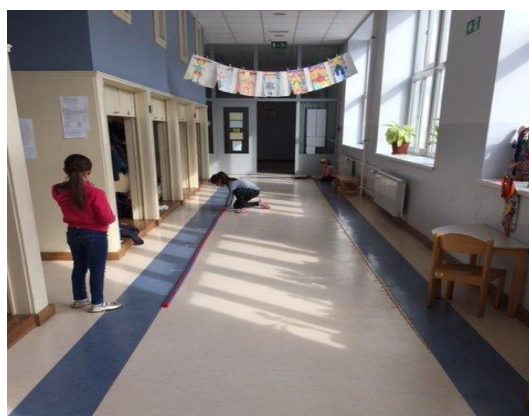


SLIKA 6: Učenka šteje in prilaga kartice s pripadajočimi števili in barvnimi kamenčki.

Učenke merijo dolžino hodnika. S seboj odnesejo rdeče modre palice in meter za merjenje dolžine hodnika (sliki 7 in 8).



SLIKA 7: Merjenje dolžine s koraki.



SLIKA 8: Rdeče-modre palice in meter.

Številke in kamenčki za učenje zaporedja 1 -10 ter lihih in sodih števil (sliki 9 in 10).

Set sestavlja 10 ploščic s številkami od 1 do 10, 55 žetonov (kamenčkov, gumbov enake velikosti).



SLIKA 9: Liha števila



SLIKA 10: Soda števila.

Štetje in računanje s pomočjo različnih ponazoril za števila (kamenčki, zamaški, plastična jajčka, igralne kocke in karte) in kartice s števili (slike 11, 12, 13, 14, 15).



Slika 11: Računanje z zamaški.



SLIKA 12: Računanje s kamenčki in kartami.



SLIKA 13: Računanje s plastičnimi jajčki.



SLIKA14: Računanje s kockami, karticami, žetoni.



SLIKA 15: Računanje s kockami (na igrišču).

Verigi 100 in 1000 sta materiala, ki služita za boljše razumevanje številske premice.

Sta tudi stotiška veriga in tisočiška veriga. Veriga 100 je sestavljena iz sto zlatih bisero (deset palčk po 10 bisero). Otroci s pomočjo tega materiala utrjujejo orientacijo na številski premici, spoznavajo odnose med števili, se urijo v štetju in spoznavajo sestavo števil v obsegu do 100 (slika 16). Zraven so tudi puščice s števili (E 1 - 9, D 10 - 90 in S - stotica). Za prikazovanje mestnih vrednosti se vedno uporabljajo iste barve (zelena, modra, rdeča). Veriga 1000 je

sestavljena iz tisoč zlatih biserov (sto palčk po 10 biserov), način dela je enak kot pri stotiški verigi (slika 17).



SLIKA 16: Veriga 100 in puščice.



SLIKA 17: Veriga 1000 in puščice.

Barvni biseri, ki so v 1. in 2. razredu vsestransko uporabni. So v nizih od 1 – 10.

Z barvnimi biseri učenci rešujejo račune seštevanja z dvema ali več seštevanci in prikazujejo njihovo vsoto. Prikazan račun zapišejo. So v pomoč pri učenju velikostnih odnosov med števili, pri mestnih vrednostih, pri seštevanju in odštevanju, dopolnjevanju do 100 (sliki 18 in 19).



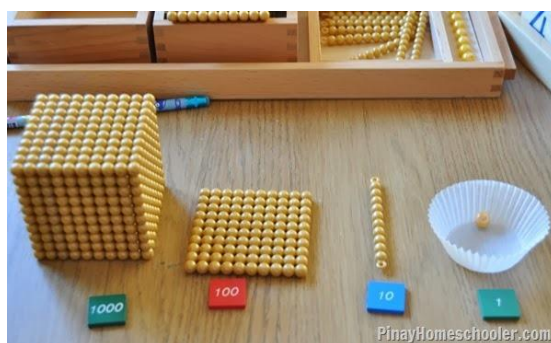
SLIKA 18: Seštevanje z barvnimi biseri.



SLIKA 19: Računanje z barvnimi biseri.

Zlate kroglice

Otroci se z njihovo pomočjo učijo spoznavati desetiški sistem. Pri uporabi zlatih kroglic otroci zlahka razlikujejo desetiške enote med seboj po obliki, velikosti in teži ter vizualizirajo količino števil. Otroci pridobijo in utrdijo količinsko predstavo ter poimenovanje za vsako skupino biserov (ena, deset, sto, tisoč). Razliko med desetiški enotami lahko vidijo in otipajo. S preštevanjem odkrivajo, koliko manjših skupin je vsebovanih v večji sosednji skupini. Prav tako jih lahko uporabljajo pri računskih operacijah z večjimi števili (seštevanje, odštevanje), kar jim zelo olajša začetne težave. Otroci jih lahko sami sestavljajo, štejejo in poimenujejo. Novo število preberejo in zapišejo. Delo lahko poteka v dvojicah ali manjši skupini (slike 20, 21, 22).



SLIKA 20: Zlate kroglice (enica, desetica, stotica in tisočica) z barvnimi ploščicami.



SLIKA 21: Delo v dvojicah.



SLIKA 22: Individualno delo.

Simboli za desetiške enote na kartonih (deščicah) s števili 1 – 9000.

Uporabljajo se tudi simboli za desetiške enote od 1 do 9000. To so na kartončkih napisani večkratniki desetiških enot. Enice so zelene, desetice modre, stotice rdeče in tisočice ponovno zelene. Številu najprej priredimo ustrezno število biserov, ki jih opremimo še z zapisanimi simboli (slika 23).



SLIKA 23: Simboli za desetiške enote od 1 do 9000.

Rišemo črte: medpredmetna povezava matematike in likovne umetnosti.

Črte so učenci slikali na velik šeleshamer z različno debelimi čopiči in različnimi barvami. Na manjše šeleshamerje so risali krive sklenjene in nesklenjene črte ter ravne sklenjene in nesklenjene črte (ob ravnilu). Nato smo opazovali sledi, ki so nastale (slike 24, 25, 26, 27) in ponovili snov o črtah.



SLIKA 24: Slikanje z različnimi čopiči.



SLIKA 25: Gibanje med slikanjem črt.



SLIKA 26: Risanje ravnih črt ob ravnilu.



SLIKA 27: Krive in ravne črte.

Geometrijska telesa

Igra z geometrijskimi telesi in predmeti, ki imajo obliko geometrijskih teles. Otroci iščejo, prepoznavajo, poimenujejo in opišejo osnovne geometrijske oblike v prostoru (predmete). Telesa prirejajo, razvrščajo, jih poimenujejo in opisujejo (slike 28, 29, 30, 31).



Slika 28: Iskanje predmetov v razredu.



SLIKA 29: Geometrijska telesa in predmeti.



SLIKA 30: Ploskev, rob, oglišče.



SLIKA 31: Koliko mejnih ploskev, robov in oglišč imajo telesa?

3. SPOZNAVANJE OKOLJA

Krog letnih časov je igra tišine, ki jo izvajamo običajno prvo šolsko uro.

Učiteljica na tla položi bavni krog, ki je razdeljen na četrtine. Vsaka četrtina je drugačne barve. Rumena barva predstavlja poletje, rdeča barva predstavlja jesen, modra barva predstavlja zimo in zelena barva predstavlja pomlad. Pred vsak letni čas postavim pokrit krožnik s predmeti, ki

ponazarjajo letni čas in jih lahko prepoznajo s tipom. V zaboju imamo shranjenih veliko različnih predmetov, ki jih nato učenci razvrščajo k letnim časom (snežak, zvonček, školjka, grozdje, ...). Zaželjeno je, da zaznajo vsak letni čas z vsemi čutili (tudi z okušanjem).

Ponovijo pojme danes, jutri, včeraj, ponovijo praznike, pojejo pesmice, rešujejo uganke. Učimo se novih pojmov in pridobivamo nova znanja o planetih, o času, mesecih (teden, dan, ura, leto). Izvajajo se lahko medpredmetne povezave z matematiko, slovenščino, likovno umetnostjo, glasbo in športom.

Na fotografijah je prikazana dejavnosti za letni čas jesen (buča, bučna semena, bučno olje). Učenci so opazovali, okušali in tipali (slika 32). Na barvni krog so prinašali različne predmete in jih razvrščali glede na letni čas (slika 33). Barvna veriga za 24 ur, kartice za 24 ur in ura (sliki 34 in 35). Veriga mesec (slika 36), pomaga otrokom razumeti koledar. Preštejejo koliko dni in tednov ima mesec. Preštejejo in poimenujejo dneve v tednu. Sestavljanke za mesece pomaga pri poimenovanju mesecev v letu in letnih časov (slika 37).



SLIKA 32: Jesenski plodovi (buča).



SLIKA 33: Krog letnih časov in mali predmeti.



SLIKA 34: Deli dneva.



SLIKA 35: Svetel in temen del dneva.



SLIKA 36: Koledar, mesec, teden, dan.



Slika 37: Sestavljanke: letni časi in meseci v letu.

4. REZULTATI

Učenci zavzeto sodelujejo pri pouku. Delo poteka spontano, otroci delajo neodvisno in samostojno z več materiali.

5. SKLEP

Ugotovila sem, da je vključevanje gibalnih dejavnosti in učnih pripomočkov v učni proces izredno pomembno. Učenje v gibanju otrokom daje svobodo, samozavest, ustvarjalnost in zadovoljstvo. Potrebno je veliko priprav na pouk in urejanje učnega okolja. Otroci imajo materiale za učenje ves čas na voljo, lahko jih vidijo in samostojno izbirajo. Le redko potrebujejo vzpodbudo in pomoč. Najraje prosijo za pomoč sošolce. S tem se v razredu vzpostavlja in razvija pozitivna klima.

Učenci so med poukom ves čas v gibanju. Delo jih pritegne, saj si sami določajo ritem dela. Vsekakor ni vsak dan tako razgiban, se pa takih učnih ur zelo veselijo. Pri izvajanju pouka po metodi montessori je zelo pomembno predznanje učencev, predvsem pa, da jih snov, ki jo učitelj predstavi zanima. Snov pa mora učitelj predstaviti na njim zanimiv način. Moj doprinos: otroci dosegajo dobre učne rezultate. Učna snov je dobro utrjena.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Maria MONTESSORI, *Kosmische Erziehung*, Freiburg, 1988.
- [2] Montessori, M. (2006): *Srkajoči um*.
- [3] Montessori, M. (2007): *Die Entdeckung des Kindes*. Verlag Herder, Freiburg im Breisgau
- [4] Nienhuis Montessori B.V, 2014:*Sprache in Kinderhaus und Schule*, 41 – 141
- [5] Nienhuis Montessori B.V, 2012: *Mathematik*, 118 – 195
- [6] Kordeš Demšar, M. (2007). *Pedagogika Montessori*. *Sodobna pedagogika*, 80 – 81
- [7] Montessori, M. (2009): *Skrivnost otroštva*.

UČILNICA NA PROSTEM PRI POUKU FIZIKE

POVZETEK

V članku je povzeto delo in načrti v projektu School21, katerega vodilna članica je od jeseni 2022 Gimnazija Franceta Prešerna. Projekt financira Norveški finančni mehanizem. Glavni namen projekta je vzpostaviti učilnico na prostem. Učenje na prostem po zadnjih ugotovitvah pomaga učencem in dijakom, da postanejo del okolice, poveča se fizična sposobnost učečih se. Poleg tega si pridobijo spoštovanje do narave. Naučeno iz učilnice potem prenesejo v svojo naravo, kar potem prispeva k njihovem osebnemu in družbeni razvoju. V projektu sodeluje 5 partnerjev. Vodilni partner je Gimnazija Franceta Prešerna skupaj z zunanjim partnerjem z Norveške. V projekt so vključene še Osnovna šola Franceta Prešerna, Socialna akademija iz Ljubljane ter Razvoja agencija gorenjske BSC. V samem članku se predstavi izvajanje aktivnosti na prostem pri pouku fizike na Gimnaziji Franceta Prešerna, ki so se izvajale še pred samo idejo postavitve učilnice na prostem. Predstavljene so laboratorije vaje, ki se izvajajo na prostem brez zunanje učilnice oz. posebne opreme. Eksperimentalne vaje na prostem so tudi glavni doprinos k stroki. Predstavljene so ideje za pouk fizike, ki jih bo možno izvajati po vzpostavitvi učilnice na prostem.

KLJUČNE BESEDE: Fizika, Laboratorijske vaje, School21, Učilnica na prostem.

OUTDOOR LEARNING FOR PHYSICS LESSONS

ABSTRACT

The article summarizes the work and plans in the School21 project, whose leading member is the France Prešerna High School from autumn 2022. The project is financed by the Norwegian Financial Mechanism. The main purpose of the project is to establish an outdoor classroom. According to the latest findings, outdoor learning helps pupils and students to become part of the environment, the physical ability of learners increases. In addition, they gain respect for nature. They then transfer what they learned from the classroom to their nature, which then contributes to their personal and social development. 5 partners participate in the project. The lead partner is France Prešerna High School together with an external partner from Norway. The France Prešerna Elementary School, the Social Academy from Ljubljana and the Development Agency of Gorenjska BSC are also involved in the project. The article itself presents the implementation of outdoor activities during physics lessons at the France Prešerna Gymnasium, which were carried out even before the very idea of setting up an outdoor classroom. Exercise laboratories are presented, which are carried out outdoors without an external classroom or special equipment. Outdoor experimental exercises are also a major contribution to the profession. Ideas for physics lessons are presented, which will be possible to implement after the outdoor classroom is established.

KEYWORDS: Physics, Laboratory work, School21, Outdoor learning.

1. UVOD

V Evropi in drugje po svetu je izobraževanje na prostem v porastu [1]. Če ne drugače, učitelji poskušajo vključiti na prosto vsaj nekatere učne dejavnosti. Učenje na prostem po zadnjih ugotovitvah pomaga učencem in dijakom, da postanejo del okolice in pridobijo spoštovanje do narave. Naučeno iz učilnice potem prenesejo v naravo, kar potem prispeva k njihovemu osebnemu in družbeni razvoj [2].

V svetu obstaja kar nekaj tečajev in izobraževanj za učitelje in drugo osebje. Zasnovani so tako, da nudijo osnovne veščine in orodja za vodenje vaj in izzivov, igre za reševanje problemov, izkustvene dejavnosti v naravi v šolski okolici, v lokalnih parkih in v urbanih okoljih [3]. Tudi na naši šoli smo se odločili, da poskusimo z vpeljavo dejavnosti na prostem. Že do sedaj je del pouka, naravoslovnih dni in dejavnosti potekalo v naravi. Učenje na prostem pravzaprav za šolo ni nič novega. Radi pa bi zanje in obstoječe dejavnosti nadgradili, popestrili in dvignili na višji nivo. Preko Norveškega finančnega mehanizma je bil dobljen projekt, v katerem se bo pridobilo znanje s strani Norvežanov, ki učenje na prostem redno izvajajo. Poleg Gimnazije Franceta Prešerna in partnerja z Norveške, so v projekt vključeni še osnovna šola Franceta Prešerna, Socialna akademija iz Ljubljane ter Razvoja agencija gorenjske BSC. Del pridobivanja izkušenj je potekalo na Norveškem. V času od 3. oktobra do 7. novembra je potekal obisk Norveške, kjer se je pridobivalo znanje in izkušnje, ki so jih prijazno delili Norvežani.

V članku je na kratko predstavljeno izobraževanje, ki je potekalo na Norveškem. Predstavljene so učne teme, ki so se pri fiziki že pred pridobitvijo projekta izvajale na prostem. V zadnjem delu članka so na kratko opisane dejavnosti, ki bi se dodatno lahko izvedle po vzpostavitvi učilnice na prostem.

2. SPOZNAVANJE Z UČILNICAMI NA PROSTEM NA NORVEŠKEM

Obisk Norveške je potekal od 3. do 7. oktobra. Sam program je zajemal obiske treh osnovnih in ene srednje šole. Prvi obisk je potekal v osnovni šoli Agvik primary school (slika 1). Tam je potekalo prvo uradno seznanjanje z učilnico na prostem. Učenci so dopoldne preživel v gozdu poleg šole. S pomočjo nalog so utrjevali znanje norveščine, angleščine, matematike in zgodovine. Hkrati so gradili še socialne veščine ter nadgrajevali fizično pripravljenost.

Popoldne je bilo namenjeno obisku srednje šole; Molde upper secondary school (slika 1), ki izobražuje otroke, ki so podobne starosti, kot so srednješolci v slovenskem izobraževalnem sistemu. Njihov prikaz učilnice na prostem je zajemal uvod in ponavljanje snovi v učilnici, odhod na teren ter pridobivanje vzorcev v bližnji reki ter na koncu analiza ter razlaga pojava fotosinteze.

Naslednjo obisk je bil obisk osnovne šole Sylte primary school (slika 1). Predstavili so nam način izvedbe pouka na prostem. Organiziran je s pomočjo urnika. Učenje na prostem ni izbira učitelja, temveč del tedenske obveznosti. Posebej za nas pa so pripravili dan, ko so bili vsi oddelki na prostem. Na ta način so prikazali različne aktivnosti, ki lahko potekajo zunaj. Pri vseh skupinah je šlo pretežno za ponavljanje in utrjevanje že usvojene snovi. Najpogosteje se pojavljajo kombinacije v povezavi matematika-norveščina, matematika-okolje, angleščina-norveščina. Vedno pa je poudarek tudi na socialnih veščinah, kot so vključevanje različnih, pomoč sošolcem ter grajenje skupnosti.

Zadnja šola, ki se je predstavila s svojo učilnico na prostem, je bila osnovna šola Tornes primary school (slika 1). Učenci so izobraževanju na prostem namenili tri ure. Učenci so reševali mešane naloge iz različnih področji, kot je našeto že zgoraj. V ospredju je gibanje, povezovanje in ponavljanje snovi na otroku zabaven in nevsiljiv način. Učenje je potekalo v sproščenem vzdušju. Ves čas obiska so učenci skrbeli, da smo bili tudi obiskovalci del ekip.

V splošnem lahko zaključimo, da je učenje na prostem del obveznosti, ki jih imajo norveški učitelji. Iz videnega bi lahko razbrali, da je učenje na prostem bolj razvito v osnovnih šolah, pri mlajših učencih. Učenje na prostem poteka v vsakem vremenu. Učenci imajo s seboj vedno oblačila, ki so vodo nepropustna, primerno obutev in dodatna oblačila. Učenje na prostem jemljejo kot nekaj naravnega, zaželenega in je splošno zelo dobro sprejeto.



SLIKA 1: Štiri Norveške šole. Levo zgoraj: Agvik primary school, desno zgoraj: Sylte primary school, spodaj levo: Tornes primary school, spodaj desno: Molde upper secondary school.

3. PREDSTAVITEV LABORATORIJSKIH VAJ IZ FIZIKE NA PROSTEM

Pri fiziki, na Gimnaziji Franceta Prešerna, laboratorijske vaje potekajo na prostem že nekaj let. Ogled in seznanitev z norveškim delom je zgolj potrditev, da smo na pravi poti. Obisk Norveškega partnerja je bila tudi priložnost, se naučimo nekaj novega in spoznamo še ostale možnosti, ki jih ponuja učilnica na prostem. V članku so predstavljene laboratorijske vaje iz predmeta fizika na gimnaziji. Izvedene so bile na prostem. Analizi vaj je pokazala uspešno izvedbo in določeno stopnjo ujemanja z gimnazijskim učnim načrtom. Predstavljene so vaje: interferenca zvoka, enakomerno gibanje, stoječe valovanje, navor in merjenje volumskega in masnega pretoka.

a) Interferenca zvoka

Dijaki so se pri vaji Interferenca zvoka zbrali na ploščadi pred šolo. Na stopnišče sta bila v razmaku enega metra postavljena zvočnika, ki sta oddajala izbrano frekvenco zvoka. Naloga dijakov je bila, da se dijaki postavijo na točko, kjer slišijo ojačan zvok. Ko so bili zadovoljni s postavitvijo smo posneli sliko iz zraka s pomočjo malega brezpilotnika (drona). V nadaljevanju so bile izvedene še slike s postavitvami dijakov pri drugih frekvencami. Po končani vaji so

dijaki iz slik in pridobljenega znanja o interferenci morali določiti frekvenco, ki sta jo oddajala zvočnika.

Vaja Interferenca zvoka je zelo dobro uspela. Ocenjene frekvence iz slik so odstopale v okviru merskih napak. Dijaki so z uro ponovili znanje o interferenci, hkrati pa so sodelovali in krepili ekipnega duha, kar se pri učilnicah na prostem zelo poudarja. Možna izboljšave je izbira prostora brez dreves, saj na njih prihaja do odboja zvoka in posledično večanje napake meritve.



SLIKA 2: Interferenca zvoka. Slika levo prikazuje postavitve dijakov pri poskusu. Slika desno: analizirana slika po obdelavi v razredu.

b) Enakomerno gibanje

Dijaki so izvajali vajo na prostem s pomočjo skirojev in koles. Namen vaje je bil izmeriti hitrosti različnih gibanj pri človeku; umirjena hoja, tek, vožnja s skirojem ali kolesom. Vaja je bila pripravljena na delovnih listih. Vse meritve so dijaki izvedli na prostem. Zaključke in grafe pa so zaradi slabega vremena zaključili v učilnici. Pričakovan rezultat projekta je tudi izgraditev učilnice na prostem z zavetjem. Vajo bomo lahko takrat v celoti izvedli zunaj.

Prednost izvajanja vaje na prostem je, da so dijaki bolj motivirani za delo. Hkrati se z izvajanjem vaje razgibajo, kar je za mladostnike zelo pomembno. Pri klasični izvedbi pouka gibanja primanjkuje. Odzivi dijakov po vaji so bili pozitivni. Vajo in izvedbo so pohvalili in izrazili željo po nadaljevanju te prakse.

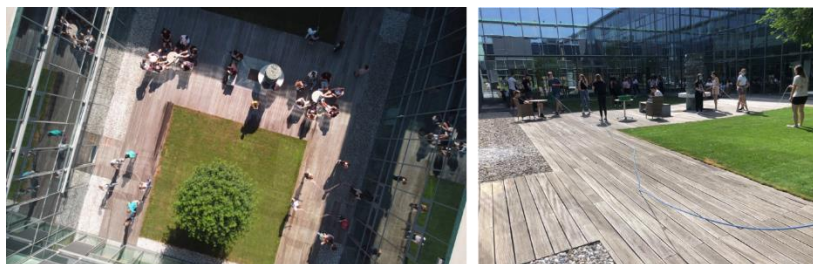


SLIKA 3: Enakomerno gibanje. Slika levo: izvajanje vaje. Slika desno: Dopolnjevanje delovnih listov po zaključeni vaji.

c) Stoječe valovanje

Dijaki so vajo stoječega valovanja izvajali med uro nadomeščanja. Glavni namen vaje je bil, da dijaki sami s pomočjo vrvi poskusijo ustvariti stoječe valovanje, ter pri tem uživajo na toplem soncu in svežem zraku. Ura od njih ni zahtevala zapisovanja, ali kakršnih koli rezultatov. Dijaki so bili kljub temu za delo nadpovprečno motivirani. Stoječa valovanja so poslikali, poskušali

ustvariti več različnih stoječih valovanj. Vajo stoječega valovanja smo posneli še z malim brezpilotnikom.



SLIKA 4: Stoječe valovanje. Slika levo: Posnetek stoječega valovanja z malim brezpilotnikom. Slika desno: Slika stoječega valovanja, ki so jo ustvarili dijaki.

č) Navor

Dijaki so vajo iz navora izvajali kot tekmovalni izziv pri uri fizik. Po obravnavi navora v 1. letniku gimnazijskega programa so dobili izziv, da po skupinah iz danih pripomočkov (lonček, žlica, dve sponki, 4 lesene paličice, 2 elastiki, 30 cm lepilnega traku in treh miniaturnih cofkov) sestavijo katapult. Dijaki so bili poleg opreme, ki so jo dobili, omejeni tudi časovno. Po preteku časa se je izvedlo tekmovanje v katapultiranju.

Ker je bil izziv tekmovalne narave, so bili dijaki zelo zavzeti za delo. Opisana vaja je primerna za razbremenitev dijakov med napornim urnikom. Vajo se brez težav in posebnih prilagajanj izvaja na prostem.



SLIKA 5: Slika prikazuje enega od katapultov, ki so ga pripravili dijaki.

d) Merjenje masnega in volumnskega pretoka

Merjenje masnega in volumnskega pretoka je potekalo v sklopu naravoslovnega dne. Dijaki so merili masni in volumnski pretok v kanjonu reke Kokre. Pred meritvami so dijaki dobili navodila za varno delo v reki ter delovne liste, ki so jih izpolnjevali v času izvajanja meritev. Vaja je od

dijakov zahtevala timsko delo, natančnost ter prilagajanje razmeram na reki Kokri. Motivacije za delo dijakom ni zmanjkalo, saj je bila vaja na reki zelo dinamična.

V učilnicah na prostem se zelo poudarja timsko delo, skrb za naravo in krepitev telesa, kar so dijaki tekom vaje tudi dosegli. Meritve so bile uspešne. Rezultati dijakov so sicer zelo odstopali od meritev iz spletne strani Agencije Republike Slovenije za okolje. Vendar so svoja odstopanja znali jasno obrazložiti.



SLIKA 6: Meritve volumskega in masnega pretoka na reki Kokri.

Slika levo: navodila za varno delo in izvedbo vaje. Slika desno: izvajanje meritev.

4. SKLEP

V zaključki lahko povzamemo, da je učenje na prostem že razvito tudi v Slovenskem prostoru. Dobršen del učiteljev, ki je odpotovalo na Norveško, že izvaja določene vsebine na prostem. Nimajo pa za to posebnih učilnic in pripomočkov. Učenju na prostem se bo dajalo vedno več poudarka in bo postalo del našega šolskega sistema. V sam kurikulum učenje na prostem še ni zapisano a ga kljub temu izvajajo nekateri vrtci in šole. Z učilnico na prostem otroke, učence in dijake povežemo, krepiamo njihov imunski sistem, povečamo fizično pripravljenost ter poskrbimo, da se povežejo med seboj.

Pri predmetu fizika se bo v prihajajočih letih dalo poudarek, da se bo čim več laboratorijskih vaj izvajalo na prostem. Vaje, ki so se že sedaj izkazale za dobre za samo izvedbo na prostem, se bo nadgradilo in izvajalo naprej.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Peter B., Barbara H., Chris L., Jochem S., (2018). *The Changing World of Outdoor Learning in Europe*. Routledge.
- [2] Brant G. M., (2017). *Outdoor Learning*. *The SAGE Encyclopedia of Out-of-School Learning*, 2–7.
- [3] <https://www.erasmustrainingcourses.com/outdoor-education.html> (7. 10. 2022).

GIBANJE KOT MOTIVACIJA ZA UČENJE PRI OTROCIH S SPEKTROAVTISTIČNIMI MOTNJAMI

POVZETEK

Predstavljam program dela z osebami s spektroavtističnimi motnjami, kjer intenziteto gibanja konja uporabljam kot sredstvo motivacije za učenje, sodelovanje in napredovanje. Osebe z avtizmom pogosto prek gibanja sproščajo napetosti, ali pa je gibanje stimulacija, da prebrodijo določeno nalogo ali vztrajajo v stresnih situacijah (zibanje, obračanje glave, kriljenje ...). Močno je prizadeta sposobnost posnemanja, predvsem gibov, kar jih ovira pri učenju v zgodnjem otroštvu in kasneje. Cilj je bil, prek intervenc s konji, razviti program, prek katerega se bodo otroci s spektroavtističnimi motnjami lažje in hitreje učili, vstopali v komunikacijo in bili motivirani za učenje. Program je bil zasnovan na podlagi študije primera, nato pa sem prek vzorca 8 otrok program dokončno oblikovala. Metodika dela temelji na enakomernem gibanju konja, ki spreminja intenziteto. Naloga terapevta je, da smiselno načrtuje majhne korake za učenje določene veščine, nato pa jo po korakih in prek gibanja na konju otrok usvaja. Pri vseh 9 otrocih, ki so delali po programu, so starši poročali, da so izrazito v svojem svetu, počasi napredujejo in se težko učijo. Že po treh srečanjih smo opazili hitrejše učenje vsakdanjih veščin, dalj časa trajajoča pozornost pri posamezni aktivnosti, izboljšalo se je sodelovanje in otroci so sami začeli vstopati v komunikacijo s terapevtom. Učiteljem in staršem lahko s tem programom olajšamo učenje določenih veščin, izboljšamo komunikacijo in otroke motiviramo za učenje. Intervence s konji so primer gibalne dejavnosti, ki pomembno pripomorejo k učenju in bi jih bilo smiselno vključiti v zgodnjo obravnavo za predšolske otroke z avtizmom.

KLJUČNE BESEDE: jahanje, avtizem, komunikacija, motivacija, učenje.

MOVEMENT AS A SOURCE OF LEARNING MOTIVATION FOR CHILDREN WITH AUTISM SPECTRUM DISORDERS

ABSTRACT

I present a set of teaching methods for working with people with ASD (autism spectrum disorders), whereby the intensity of a horse's movement is used as a means to learn, cooperate, and improve. People with ASD often alleviate tension through movements (swaying, turning one's head, flailing one's arms, etc.). These movements help and can also provide the necessary stimulation for overcoming a particular task, enduring a stressful situation, and cooperating with others. On the other hand, their imitation abilities, especially with regard to movement, are severely impaired, hindering their learning process in early childhood and later. I designed a programme during the work with 9 autistic children. My teaching methods are based on the steadiness of a horse's movement, the intensity of which can be adjusted. This encourages the child to follow their instructor and repeat the desired behaviour (e.g., maintain eye contact), after which intense movement is provided as a reward that assists in keeping their attention. The therapist's task is to sensibly break the target skill down into small steps; the child then takes these steps one by one, acquiring the skill through movement. All 9 kids have showed improvements in first three classes already. They start to learn better and improved communication and motivation for learning. Equine-assisted interventions constitute an example of movement activities which significantly aid the learning process, making them suitable for inclusion in the early treatment of many preschool children with ASD.

KEYWORDS: horseback riding, autism, communication, motivation, learning.

1. UVOD

Spektroavtistične motnje se začnejo kazati v zgodnjem otroštvu. Čeprav se avtizem pri vsakem posamezniku kaže povsem drugače, imajo vse osebe z avtizmom težave na področju socialne interakcije, komunikacije in fleksibilnosti mišljenja. Poleg tega se osebe z avtizmom večinoma ne učijo prek opazovanja, težko razumejo obrazne mimike, občutke drugih in imajo primanjkljaje pri vzpostavljanju skupne vezane pozornosti. Igra pri otrocih je pogosto povsem drugačna kot pri vrstnikih, ki se razvijajo kot nevrotični posamezniki. Posledica teh primanjkljajev je, da se morajo osebe iz spektra avtističnih motenj naučiti mnogo veščin, ki jih njihovi vrstniki usvajajo sproti. Zato je zelo pomembno, da se z učenjem teh veščin začne čim prej, v zgodnjem obdobju. Pri učenju je potrebno upoštevati specifične avtizma, poleg tega pa je potrebno učne metode in oblike dela prilagajati vsakemu posamezniku. Pogosto se zgodi, da je težava pri učenju tudi odkrenljiva pozornost ter pomanjkanje motivacije. Velikokrat imajo težave tudi s senzorno integracijo, kar pomeni, da so pretirano občutljivi na določene dražljaje, ki jih zaznavajo s čutili (lahko je hrup, vonj, svetloba, dotik). Nekateri pa so na dražljaje manj ali sploh neobčutljivi, ali pa potrebujejo za funkcioniranje in umirjanje več in bolj intenzivnih dražljajev. To vsekakor predstavlja dodaten izziv tako pri vsakdanjem življenju kot v procesu učenja. Poleg tega osebe z avtizmom pogosto prek gibanja sproščajo napetosti, ali pa je gibanje stimulacija, da prebrodijo določeno nalogo ali vztrajajo v stresnih situacijah (zibanje, obračanje glave, kriljenje ...). Cilj je bil razviti program, prek katerega se bodo otroci s spektroavtističnimi motnjami lažje in hitreje učili, vstopali v komunikacijo in bili motivirani za učenje. Oblikovala sem program, kjer intenziteto gibanja konja uporabljam kot sredstvo motivacije za učenje, sodelovanje in napredovanje.

2. INTERVENCE S KONJI ZA UČENJE PREK GIBANJA

Terapevtsko jahanje je idealna podporna terapija za otroke v predšolskem obdobju in prvi triadi osnovne šole, ko težje vzdržujejo pozornost in sodelujejo pri ustaljenih obravnavah. Konji so izvrstni motivatorji in prek konj otroci lažje uravnavajo čustvene odzive (Marinšek in Tušak, 2007). Poleg tega se konj giblje enakomerno v več različnih hodih, ki imajo različno intenziteto gibanja. Intenziteta gibanja je namreč tista, ki je glavni motivator za učenje in vzdrževanje pozornosti pri določeni aktivnosti. Enakomerno gibanje, ki ga povzroča konj, daje otrokom občutek varnosti, poleg tega je enakomeren, predvidljiv in ponavljajoč vzorec gibanja. Za osebe z motnjami avtističnega spektra je namreč značilno stereotipno vedenje (npr. zibanje, kimanje z glavo, hoja po prostoru, kriljenje z rokami, odsekana hoja, različni gibalni vzorci in tiki). To gibanje lahko nadomestimo z gibanjem konja. Med terapevtskim jahanjem se pogosto zgodi, da ko ustavimo konja, otrok na stoječem konju s telesom nadaljuje gibanje ali odločno prosi, da se konj ponovno začne premikati. Prav to željo po gibanju pa sem v svojem programu izkoristila in oblikovala program po zgledu uporabne vedenjske analize.

a) Uporabna vedenjska analiza

Ivar Lovaas (1987) je znan kot začetnik uporabne vedenjske analize (Applied Behaviour Analysis, v nadaljevanju ABA). Metodo lahko izvajajo samo usposobljeni kadri, ki po usposabljanju dobijo ustrezen certifikat vedenjskega analitika. Opisovan program tako nikakor ni del sistema ABA, je pa bil zasnovan po smernicah, ki smo jih spoznali med študijem in so splošne smernice, ki jih zagovarja metoda ABA. Predstavljam ga zaradi lažjega razumevanja metodike dela s konjem.

Cilj učenja otrok z avtizmom je, da bodo novo pridobljena znanja lahko prenesli tudi v vsakdanje življenje. Za to moramo pri načrtovanju učnega procesa dobro vedeti, katere veščine so za otroka nujno potrebne. Pomembno je, da izhajamo iz otrokovih trenutnih potreb, ki jih potrebuje v okolju, kjer živi in glede na situacije v katerih se nahaja (Roanne, 2016 v Berlot, 2017).

Po Papi (2017), skušamo med obravnavami zagotoviti:

- učimo družbeno pomembno vedenje.
- Vedenje lahko opazujemo in merimo.
- Sistematično spreminjamo okolje in postopoma vplivamo na spremembe.
- Obravnavo lahko kadarkoli ponovimo.
- Ustrezne postopke učenja glede na vedenje.
- Prizadevamo si za spremembe, ki izboljšajo kakovost življenja posameznika.
- Skušamo vedenje okrepiti do te mere, da se kaže tudi v drugih okoljih, z drugimi dražljaji in se ohrani za dalj časa.

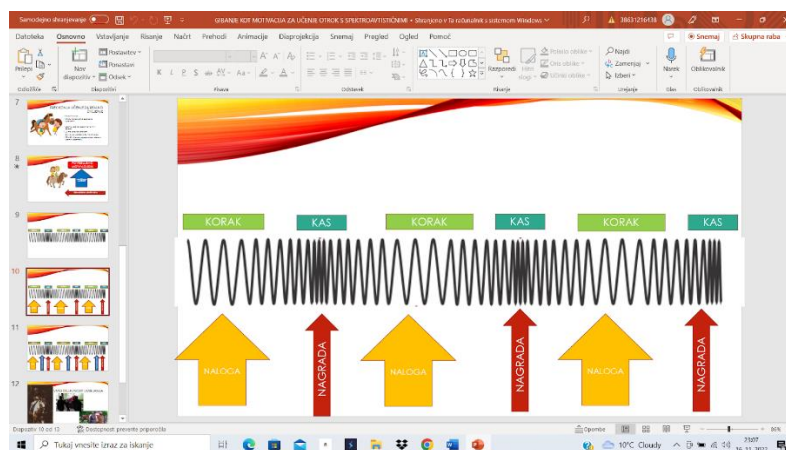
Cilji so (National Autism Center, 2015), da se ustrezni vedenjski vzorci (pozornost, usmerjenost na nalogo, socialne interakcije), začnejo pojavljati pogosteje in da so otroci vedno uspešnejši pri usvajanju novih veščin, predvsem na področju komunikacije in skrbi za samega sebe. Poleg tega je nujno, da se novo naučena vedenja lahko ohranjajo dalj časa in se generalizirajo na različna življenjska okolja in nove situacije. Potrebno si je prizadevati, da se zmanjša obseg pojavnosti neustreznih vedenj, med katere pa sodijo avtoagresija, agresija, eholalija in pa različne oblike stereotipije, kamor sodijo tudi stereotipni gibalni vzorci, ki jih lahko uspešno prekinemo prek gibanja konja.

Na splošno pri metodi ABA obstaja veliko različnih pristopov, kako ojačujejo primerna vedenja in pripomorejo k izzvenevanju neželenih vedenj (Berlot). Na konju pa uporabljamo prek gibanja le okrepitveni dražljaj, saj o učenju po metodi ABA ne moremo govoriti. Okrepitveni dražljaj je posledica, ki direktno sledi otrokovemu ustreznemu odzivu. Če se okrepitveni dražljaj pojavlja dosledno, s tem povečujemo verjetnost, da bo otrok ustrezna vedenja ponavljal (Papi, 2016).

Zelo pomembno je, da si večino, ki jo želimo naučiti otroka, razdelimo na majhne korake in jo učimo postopoma. Zelo dobro je potrebno razmisliti, kaj vse mora otrok obvladati za izvedbo določene veščine. Nam se veliko veščin zdi povsem enostavnih, vendar se otroci z avtizmom večinoma ne učijo z opazovanjem in imajo težave predvsem na področjih, ki se mnogim zdijo samoumevna.

b) Gibanje je okrepitveni dražljaj

Gibanje konja je torej naš okrepitveni dražljaj. Večino ure konj hodi v štiri-taktnem hodu, ki ga imenujemo 'korak'. To je konjev najpočasnejši hod, ki je najbolj podoben naši človeški hodi in je tudi najudobnejši za jahača. V tem hodu uvedemo učenje nove veščine, oziroma otroku zastavimo neko nalogo. Če nalogo ustrezno opravi, ojačamo intenziteto gibanja in konja poženemo v hod, ki je nekoliko hitrejši in si koraki sledijo v krajši amplitudi, tudi gibanje je bolj izrazito v smeri gor-dol. Temu hodu pravimo 'kas' in je dvo-taktno gibanje. To je gibanje, ki je okrepitveni dražljaj za naše jahače in služi kot neke vrste nagrada za ustrezno vedenje oziroma uspešno opravljeno nalogo (Slika 1).



SLIKA 1: Prikaz longitudinalnega delovanja ponazarja intenziteto gibanja konja. Kjer je intenziteta manjša (korak), otroku zastavimo nalogo. Ko nalogo opravi, sledi okrepitveni dražljaj (kas).

c) Rezultati iz prakse

Program z zgoraj opisano metodiko dela je bil zasnovan na podlagi študije primera v času študija na Pedagoški fakulteti v Ljubljani leta 2016 s pomočjo profesorice dr. Ane Bezenšek, ki je opravljala usposabljanje na področju metodike ABA. Deček z avtistično motnjo in težjo motnjo v duševnem razvoju, ki sem ga obravnavala prek njenega mentorstva je prek okrepitvenega dražljaja v le enem srečanju usvojil vzpostavitev očesnega kontakta in se odzval na ime, za kar smo si pred tem prizadevali že pet predhodnih srečanj in vedenje ni bilo utrjeno. Nato je prek zgoraj opisanega pristopa v šestih srečanjih usvojil še odziv na ime, usmerjanje konja prek poligona (koordinacija levo/desno, usmerjenost pogleda, vztrajanje pri nalogi) ter usvojil osnovno komunikacijo s petimi enostavnimi kretjnami, ki sta jih predlagala starša. Program z učenjem prek gibanja konja se je zdel obetaven, zato po njem delam tudi z ostalimi otroki. Od leta 2018, ko se redno ukvarjam tudi s terapijami s pomočjo konjev, sem obravnavala še 8 otrok s spektroatističnimi motnjami, ki imajo pridružene motnje v duševnem razvoju v razponu od lažjih do zmernih MDR. Vzorec so sestavljali:

- 7 dečkov, ki so bili stari 4, 4, 5, 6, 7, 7, 10 let.
- 2 dekleti (8 in 12 let).

Vsak otrok je potreboval individualen pristop, vsak se je učil novih veščin v skladu s svojimi trenutnimi potrebami, okoljem v katerem je živel in v kakšnih situacijah potrebuje določeno veščino. Nihčr predhodni ni obiskoval jahalnega tečaja. Učili smo se od življenjskih do šolskih veščin. Vse veščine pa smo trenirali po programu, kjer gibanje konja uporabim kot motivacijo in s povečano intenziteto gibanja utrjujem pozitivne odzive otroka. Otroci so za delo bolj motivirani, dalj časa lahko vztrajajo pri določeni nalogi in se veščine hitreje naučijo. Starši so poročali, da so nova znanja uporabljali tudi v drugih okoljih (doma, v vrtcu/šoli ...).

Zanimivo je, da so bili nad kasom navdušeni prav vsi vključeni otroci in da so imeli vsi težave na področju delovnega spomina, pozornosti in pri socialni komunikaciji. Vsi so bili do konja pozitivno usmerjeni in so se jahanja veselili. Vsi so želeli več kasa in so bili zelo storilno naravnani pri uresničitvi nalog, da so bili nagrajeni z bolj intenzivnim ritmom. Če konj dalj časa ni pospešil, so večinoma sami začeli spodbujati ritem. Pri šestih dečkih, se stereotipna vedenja v času na konju niso pojavljala, pri obeh dekletih in enem dečku, pa so vztrajali stereotipni gibi, ki so bili značilni za roke in to v času, ko sem prosila za izvedbo naloge, oziroma podala navodilo. Zibanje je izzvenelo, eholalija se je zmanjšala in odgovori so postajali bolj smiselni. Večina vedenj se tudi pri teh otrocih (kjer niso izzvenela na konju) ni pojavljala, ko smo 'zaposlili' tudi roke (tj. vodenje in držanje vajeti, traku, določenih predmetov). Za otroke z avtizmom je tudi značilen primanjkljaj.

Vsaka učna ura traja 30 minut. Sestavni deli so:

- priprava konja na ježo (umiritvena in navezovalna aktivnost, kjer preverim, kakšne volje je otrok).
- Začetna dejavnost – konj hodi v koraku in se občasno ustavi. Vedno počakamo otroka, da nakaže željo po nadaljnjem gibanju. V ta del lahko vključimo utrjevanje že poznane veščine.
- Intenziven del ure, kjer poteka učenje nove veščine. V tem delu ure se izmenjavata pri konju hoda korak – kas – korak – kas (slika 1 zgoraj).
- Zaključni, sprostitveni del ure, kjer delamo na umiritvi, otrok se poveže s konjem, uživa v gibanju brez dražljajev, lahko vključimo ležanje na hrbtu, trebuhu, enostavne vaje komunikacije s konjem (zahvali se konju, pobožaj, ustavi z besedo, prosi za korak ipd.).

Pomembno je, da sta začetna in zaključna dejavnost prijetni, pomirjujoči, da otrok rad prihaja. Za začetek je vedno zastavljenih 12 srečanj. 3 – 4 uvodna srečanja, kjer otrok spozna konja, terapevta, se spozna z gibanjem in ugotovi, kaj je okrepitevni dražljaj in kdaj se pojavi. V tem času se uskladimo tudi s starši, saj najbolje poznajo svojega otroka in zaznavajo potrebe po učenju določenih veščin. Nato sledi 6 – 8 srečanj, kjer učimo zastavljene veščine, spremljamo napredek in stalno evalviramo ustreznost pristopov, so veščine dovolj strukturirano predstavljene, načrtujemo nadaljnje dejavnosti. Nazadnje je vsaj eno, zadnje srečanje namenjeno zgolj prijetnim aktivnostim na konju, kjer skušamo v okviru otrokovih zmožnosti izvedeti, kaj mu je bilo najbolj všeč. Glede na to, da je za otroke s spektroavtističnimi motnjami značilno, da je zelo okrnjena sposobnost posnemanja in učenja s posnemanjem (Kordič, 2006), pri vseh delih intenzivne ure namenimo tudi učenju opazovanja in posnemanja enostavnih gibov. Pri tem so otroci obrnjeni na konju nazaj, kar spodbuja drugačno valovanje v možganih, zaradi kontra gibanja, kar omogoča boljši trening pozornosti, koncentracije, vztrajnosti, izražanja

emocij idr. (Horseback miracles, 2000). Poleg tega imajo otroci težave tudi s skupno vezano pozornostjo, kar pomeni, da si z ostalimi osebami (npr. s starši ali terapevtom), ne delijo enakega zanimanja za določen predmet in njegovo uporabo (Kodrič, 2006). Zato se pri otrocih z avtizmom pogosto pojavlja stereotipna igra in uporaba igrač na povsem drugačen način od vrstnikov (Čadež, 2013). Prek programa, kjer gibanje uporabljamo kot motivacijo za učenje, otroke tudi spodbujamo k razvoju skupne vezane pozornosti, z uporabo različnih predmetov in spodbujanja k posnemanju pri rokovanju s temi predmeti.

Večina otrok programa ni prekinilo po 12 srečanjih, temveč so hodili in nekateri še hodijo h konjem vsaj eno šolsko leto, nekateri redno še naprej. V 12 srečanjih so vsi usvojili načrtovane dejavnosti, od devetih pa 5 otrok tudi precej več dejavnosti od načrtovanih, oziroma smo te dejavnosti nadgrajevali že tekom prvih srečanj. Vsi starši poročajo o napredku, ki je opazen tudi doma in pri nekaterih pohvalijo tudi v šoli. Vsi opažajo zmanjšanje stereotipnih vedenj in bolj umirjeno funkcioniranje vsaj na dan, ko so otroci pri konjih. Velikokrat pri šolskih otrocih starši prihajajo s prošnjo, naj na konju utrjujemo snov, ali se s pomočjo gibanja konja učijo šolskih veščin (npr. zaporedja, štetje, seštevanje, prvi/zadnji glas ipd.), saj so na konju motivirani, razmišljajo in pri nalogi vztrajajo. Gibanje konja zagotovo zelo koristno vpliva na celostni razvoj otrok, učiteljem in staršem lahko s tem programom olajšamo učenje določenih veščin, izboljšamo komunikacijo in otroke motiviramo za učenje. Intervence s konji so primer gibalne dejavnosti, ki pomembno pripomorejo k učenju in bi jih bilo smiselno vključiti v zgodnjo obravnavo za predšolske otroke z avtizmom.

3. SKLEP

Avtizem je razvojna motnja, ki se lahko pojavlja v zelo različnih intenzitetah. Vsak avtor, ki piše o značilnostih avtizma (vsi, ki so navedeni v literaturi), poudarja pomen zgodnje prepoznavne, odkrivanja, diagnostike ter predvsem pomen zgodnje obravnave otrok z avtizmom. Prek ustreznih metod in oblik dela, prek učenja, zmanjšujemo odstopanja v razvoju, ki so za avtizem značilna (Kodrič 2006). Metoda dela, kjer je gibanje konja uporabljeno kot motivacija in okrepitveni dražljaj za spodbujanje in pogostejše pojavljanje ustreznih vedenjskih vzorcev, sodelovanja pri nalogah, učenje novih veščin, se je izkazala za uspešen pristop pri delu z otroki s spektroatvističnimi motnjami. Izboljšala se je pozornost in koncentracija, delovni spomin, skupna vezana pozornost, vidna in slušna pozornost, orientacija v prostoru, otroci pa so prek konja sami začeli vstopati v komunikacijo s terapevtom in navezovati socialne stike. Menim, da bi bilo potrebno učenje prek konjevega gibanja vključiti v zgodnjo obravnavo otrok z avtizmom, saj večine usvajajo veliko hitreje, so za učenje bolj motivirani in zaradi uspešnosti ter mnogih ponovitev vedenja, lahko vedenje prenesejo tudi v druge situacije. Vsekakor bi bilo potrebno pridobiti večji vzorec otrok z avtizmom, da bi lahko program strukturirali, saj gre zaenkrat bolj za metodiko dela, ki se dobro obnese in kaže dobre rezultate. Ta način dela se razlikuje od klasičnih terapevtskih pristopov na ta način, da ni le konj tisti, ki je motivator, temveč je njegovo gibanje tisto, ki otroka spodbuja k učenju, napredku in ga motivira za vztrajanje pri učenju. Zaradi kratke sekvence med zahtevo in hitro nagrado, ki se pojavi v trenutku, ko otrok uspešno opravi nalogo, so za učenje motivirani, nagrada jim, ker so enostavno na konju in jim ni treba zanjo ničesar narediti, ne vzame fokusa in lahko z učenjem nemoteno nadaljujemo, za učenje pa so motivirani in vztrajajo pri nalogi veliko dalj časa, kot

bi sicer. To je zaradi vseh značilnosti avtizma izjemno preprost in učinkovit mehanizem, ki bi ga bilo vredno razširiti v učno-terapevtske centre, kjer se že ukvarjajo z intervencami s pomočjo konjev.

ZAHVALA

Zahvaljujem se mentorici, Ani Bezenšek, ki me je usmerila, ko mi je že padla motivacija za delo s prvim dečkom z avtizmom, ki sem ga imela v obravnavi na konju. Pomagala mi je razmišljati izven okvirjev, mi predstavila sistem ABA in okrepitvene dražljaje ter me usmerila, da sem našla rešitev v gibanju konja. Prav tako gre zahvala vsem staršem, ki vidijo vrednost v mojem načinu dela in pripeljejo svoje otroke na obravnavo. Seveda pa se največ naučim in osebno rastem prav z otroki, ki me silijo v stalno učenje in iskanje novih rešitev. In nazadnje, hvala mojim študentkam, bodočim terapevtkam s pomočjo konja, ki so me spodbudile, da o tej metodiki dela z otroki z avtizmom spregovorim širše, saj so bile nad njo navdušene in so izpostavile, da ni prisotna v drugih terapevtskih centrih, kjer so bile do sedaj na praksi. Tudi za to spodbudo sem jim hvaležna, saj sem začela o tej metodi razmišljati kot o možnem programu oziroma pristopu dela z otroki z avtizmom v sklopu zgodnje obravnave.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Čadež, S. (2019). *Igra otroka z motnjo avtističnega spektra: študija primera*. (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani: Filozofska fakulteta.
- [2] Berlot, B. (2018). *Obravnavna vedenja in komunikacije po načelih ABA metode pri dvojčkih z avtističnimi motnjami*. (Magistrsko delo). Univerza v Ljubljani: Pedagoška fakulteta.
- [3] *Horseback Miracles – HBM* (2000). Draper Sensory method, pridobljeno s <https://horsebackmiracles.org/draper-sensory-method/#terry-draper>.
- [4] Kodrič, J. (2006). Značilnosti zgodnjega razvoja otrok z avtizmom. V *Izbrana poglavja iz pediatrije*, 18 (str. 137 – 149)- Ljubljana: Medicinska fakulteta.
- [5] Lovasss, I. I. (1987). Behavioural Treatment and normal Educational and Intellectual Functioning in Young Autistic Children. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 55, 3 – 9. Pridobljeno s <http://lovaas.com/research.php>.
- [6] Marinšek, M., Tušak, M. (2007). *Človek – žival: zdrava naveza*. Maribor: Založba Pivec.
- [7] *National Autism Center – NAS* (2015). Findings and conclusions: National standards project, phase 2. Pridobljeno s <http://www.nationalautismcenter.org/resources/for-educators/>.
- [8] Papi, I. (2016) Metoda ABA in njena uporaba. *Interno gradivo za teoretično praktično delavnico*. Ljubljana: Izobraževalno – svetovalno društvo TATA.
- [9] Papi I. (2017). Metoda ABA in zmanjšanje neželenega vedenja. *Interno gradivo za teoretično praktično delavnico*. Ljubljana: Izobraževalno – svetovalno društvo TATA.

UPORABA NAMIZNIH IGER IN SLIKOVNIH KART PRI POUKU ANGLEŠKEGA JEZIKA

POVZETEK

V prispevku bom prikazala zabaven način učenja angleščine z uporabo namiznih iger in iger s slikovnimi kartami. Poučevanje in učenje angleščine v strokovnih šolah, kjer tuj jezik ni tisti predmet, ki se zahteva na zaključnih izpitih in je na poklicni maturi ena izmed izbir, je biti učitelj angleščine pogosto pravi izziv. Obdobje pouka na daljavo zaradi COVID-a, je naše dijake oškodovalo predvsem na področju socialnih veščin. Zato je toliko bolj pomembno, da se pri pouku v šoli uporabljajo čim bolj interaktivne metode dela z dijaki in med dijaki. Namizne igre in igre s kartami ponujajo možnosti za razvijanje socialnih spretnosti, za učenje strategij spopadanja in za ohranjanje aktivnega uma. Igre so primerne za osnovnošolce, srednješolce in odrasle. Namen uporabe iger kot del pouka tujega jezika, je pokazati, da je konverzacija zmožen prav vsak dijak, ne glede na zmožnosti, jezikovne spretnosti ali stopnjo znanja, ter da koristi prav vsakemu posamezniku. Dijaki lahko nadgradijo svoje znanje in krepijo svoje socialne veščine. Učitelj pa pridobi takojšnje povratne informacije, je opazovalec in koordinator procesa, hkrati ima možnost pomagati skupini ali posamezniku. Predstavila bom delo z 22. dijaki zaključnega letnika iz preprostega razloga. Namreč, to so že polnoletni dijaki, ki sami sebe vidijo že kot odrasle in resne ljudi, zato toliko bolj želim potrditi dejstvo, da nikoli nisi preveč star, da bi se igral.

KLJUČNE BESEDE: namizne igre, slikovne karte, pouk angleščine.

USING BOARD GAMES AND PICTURE CARDS IN ENGLISH CLASS

ABSTRACT

In my paper I will present a fun way of learning English using board games and picture cards. Teaching and learning English in vocational schools, where English is not required as a final exam subject, being an English teacher can be often a real challenge. The time span of on-line teaching due to Covid set our students back predominantly in terms of maintaining social skills. The significance of interactive methods in teaching and learning in English classes is therefore of great importance. Board games and picture card games offer students opportunities to develop social skills, to learn coping strategies, and to keep their minds active. The games are suitable for pupils, students as well as adults. The purpose of using games in English classes is to show that everyone is capable of conversation regardless of the skills and level of language knowledge and that it brings benefits to each individual. The students have the opportunity to upgrade their knowledge and strengthen their social skills. The teacher, on the other hand, gets instant feedback, the chance to observe and manage the process as well as participate and help individuals or teams. I chose to present a lesson with a senior class of 22 students simply due to the fact they regard themselves as serious adults, since they are full of age. And that is why I want to confirm the fact that you are never too old to play.

KEY WORDS: board games, picture cards, English class.

1. UVOD

K pisanju prispevka me je spodbudil spomin na simpozij z naslovom Medijska pismenost, ki je na mene pustil velik vtis. Ta dogodek mi je ponudil ogromno informacij, novih spoznanj ter neprecenljivih trenutkov ustvarjanja, vse na klasičen način – druženja v živo. Štirje dnevi spoznavanja novosti, raziskovanja, učenja, nekaj igranja ter ustvarjanja so v meni pustili izkušnje, ki jih od takrat delim z drugimi, tako v svojem zasebnem kot delovnem okolju. Obdobje izolacije in dela na daljavo nas je prisililo v uporabo digitalnih sredstev v našem vsakdanjiku, predvsem učence, dijake, študente ter učitelje. Zelo hitro smo se morali naučiti uporabljati orodja za delo na daljavo. Mladostniki preživijo preveč časa pri računalnikih, na pametnih telefonih ter igranju raznih igrice, zato sem toliko bolj prepričana, da je premik k uporabi ne-elektronskim načinom zabave, razvedrila in ne na koncu tudi učenja, toliko bolj pomembno. Komunikacija na daljavo je osiromašila socialne veščine mnogih šolajočih se otrok in mladostnikov. Zato pa, zakaj se ne bi učili tudi skozi igro? Kdaj ste nazadnje igrali kakšno družabno igro za sprostitev? Kaj pa kot način učenja?

2. NAMIZNE IGRE

Namizne igre so igre za enega ali več igralcev, z označeno igralno površino v obliki plošče, po kateri igralec premika igralno figuro. Namizne igre spadajo v skupino družabnih iger. Takšne igre so igrali že naši predniki iz časa prvih civilizacij, kar pomeni da so stare okoli 5000 let. Pomen uporabe namiznih iger kot del pouka je močno podcenjen in potisnjen nekam v preteklost, pa čeprav je uporaba namiznih in ostalih družabnih iger v času pandemije korona virusa porastla. Čeprav se namizne igre uporabljajo predvsem za zabavo, ni zanemariti njihovega pomena v namene izobraževanja.

Namizne igre nudijo dijakom mnogo koristnega, od razvijanja socialnih veščin, učenja strategij spopadanja s težavami in reševanjem le teh, učenja razumevanja navodil do nenazadnje kritičnega razmišljanja. Cilj iger je urjenje jezika na zabaven in vključujoč način. Namizne igre nudijo urjenje besedišča, slovničnih vzorcev, interakcijskih spretnosti v okolju, ki je sproščeno in na dijake osredotočeno. Priložnosti za neuraden pogovor in kreativno razmišljanje se ponujajo kot na dlani, ali če želite, na mizi.

Seveda je zelo pomembno, da je stopnja igre primerna skupini dijakov, da vsi razumejo postopek igranja ter da lahko vsak posameznik doseže neko stopnjo uspeha.

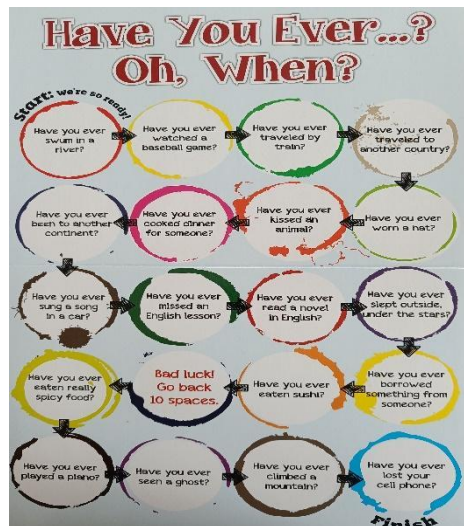
Predstavila bom dve namizni igri. Vsak dijak dobi figurico za premikanje po plošči in vsaka skupina dobi eno kocko.

a) Igra: **Have you ever...? Oh, when?**

Na sliki 1 vidimo namizno igo s polji in vprašanji. Igra je dobra podlaga urjenja pogovora z vprašanji in odgovori o preteklih izkušnjah. Učitelj je pred tem že razložil uporabo Present Perfect časa in besede ever, ter ponovil Past Simple.

- Dijaki se razdelijo v skupine po 3-4.
- Učitelj določi, kdo začne prvi in smer premikanja.
- Vsak dijak vrže kocko enkrat po vrstnem redu.

- Dijaki se premikajo po poljih v skladu s številom, ki ga pokaže kocka.
 - Tam, kjer se vstavijo, glasno zastavijo vprašanje.
 - Ostali odgovorijo. Če je odgovor da, povedo tudi kdaj se je ta aktivnost zgodila. Če je odgovor ne, mora igralec podati odgovor, ki se navezuje na temo vprašanja.
 - Igra se konča, ko prvi igralec doseže končno polje.
 - Igra vsebuje tudi polja, kjer se igralec mora vrniti za določeno število polj.
- Igro se lahko igra tudi tako, da se igralcem da navodilo, da si izmislijo izgovore.



SLIKA 1: Fotografija namizne igre Have you ever...? Oh, when?

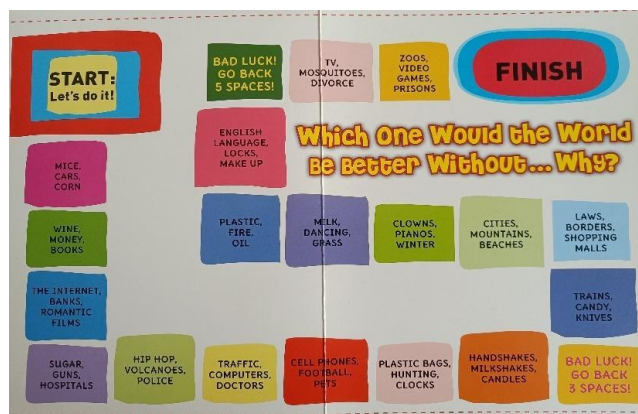
Kot ena izmed možnosti je tudi ta, da dijaki izdelajo svojo namizno igro, ki je v skladu z aktualno temo in tako razvijajo tudi pisne spretnosti ter kreativnost.

b) Igra: Brez česa bi bil svet boljši? Zakaj?

Na sliki 2 se vidi, zakaj je ta igra odlična za urjenje nerealnih pogojev z uporabo besede *would*. Učitelj preveri, da dijaki poznajo pomen besede. Prav tako jih opomni, kako se izraža lastno mnenje npr. *I think....* ali *In my opinion...* Postopek igranja je enak kot pri prejšnji igri, le da, ko pristane na svojem polju, igralec:

- izbere eno izmed treh možnosti, brez katere bi svet bil boljši.
- Pove, katero možnost je izbral in zakaj. Učitelj spodbuja kreativnost.
- Igralec lahko odgovori na osnovnem nivoju ali na višjem nivoju, odvisno od jezikovnih sposobnosti.

Igra se lahko izvede tudi na drugačen način. Dijaki dobijo za nalogo, da razvrstijo tri pojme v polju glede na to, kako pomembne so njim, eno izberejo kot najpomembnejšo.



SLIKA 2: Igra Which one would the world be better without...Why?

3. SLIKOVNE KARTE

Namen igranja s slikovnimi kartami ter vse prednosti so enake kot pri namiznih igrah. Slikovne karte z naslovom Predstavlja si ponujajo velik izbor pogovornih in besednih iger, torej so temeljno izhodišče za pogovor med dijaki o različnih temah. Karte spodbujajo pogovor na podlagi vprašanj, ki so tematsko povezana ter zanimivih slik, ki vključujejo dijake, aktivirajo njihovo predznanje in pomagajo povezati besede s konkretnimi predmeti. Na eni strani kart je šest slik in besede ali fraze, ki odgovarjajo slikam, v naključnem vrstnem redu. Šest slik je povezanih s skupno temo, ki je nakazana z naslovom na vrhu karte. Na drugi strani karte je šest vprašanj ali iztočnic, ki so povezani s slikami in z temo karte. Vprašanja si sledijo od lažjih k težjim.

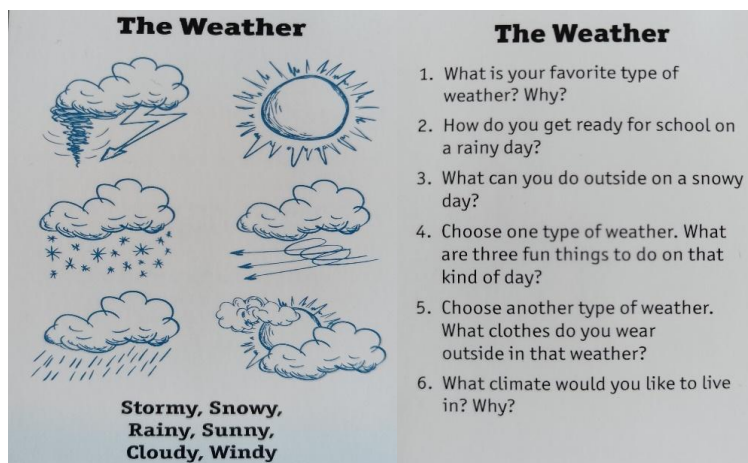
Poglejmo si dva primera.

a) Igra: Guess which challenge?

Na sliki 3 in 4 vidimo sprednjo, slikovno stran, in zadnjo, besedilno stran. Dijaki ustvarijo stavke, v katerih je beseda s slike, vendar to besedo morajo izpustiti medtem, ko izgovorijo stavek svojim soigralcem. Vprašanja so za osnovno stopnjo konverzacije, kjer igralec sprašuje, ostali člani skupine pa odgovarjajo.

- Dijaki so v skupinah po 3-4.
- Učitelj določi dijaka, ki bo ugibal. Ostali dijaki podajajo namige.
- Tisti, ki dajo namige, karto držijo tako, da je tisti, ki ugiba, ne vidi.
- Prav tako tisti, ki drži karto, ne sme povedati naslova karte.
- Vsak igralec poda en namig ugibajočemu, nato poda karto drugemu. Če ugibajoči ne ugane, mu mora igralec s karto podati še en namig.
- Ugibajoči poskuša dopolniti stavek z besedo na sliki. Ko ugane vse besede, poskusi določiti ime karte oziroma temo.
- Igra je končana, ko so vse besede in tema karte pravilno povedane.

Pri tej igri je pomembno poudariti, da je pogovor glavni cilj. Učitelj pomaga in spodbuja.



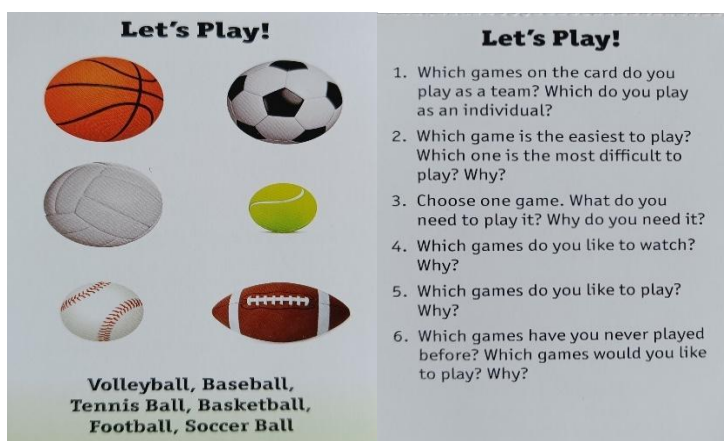
SLIKA 3 IN SLIKA 4 : The weather karta.

b) Igra: In a minute

Ta igra omogoča dijakom tvorbo vprašanj, ki se začnejo z *wh- ali how*: who, what, where, why, when in how. Prvo dijaki odgovorijo na vprašanja s karte, nato tekmujejo, kdo lahko tvori največ vprašanj v minuti. Po potrebi se lahko čas tudi podaljša. Na sliki 5 so slike povezane s športi z žogo, na sliki 6 pa so že ponujena vprašanja.

- Dijaki so v skupinah po 5. Učitelj določi nekoga, ki bo meril čas.
- Dijaki prvo odgovorijo na vprašanja. Vsak igralec postavi eno vprašanje naključnemu soigralcu, nato nadaljuje tisti, ki je odgovarja in tako naprej.
- Nato skupina izbere eno sličico na karti, učitelj pa določi nekoga, ki bo zapisoval vprašanja.
- Učitelj da igralcem 1 minuto časa, da tvorijo čim več vprašanj z vprašalnicami *wh-*, en igralec zapisuje odgovore.

Po zaključenem času, skupine predstavijo svoje rezultate in določi se zmagovalna skupina.



SLIKA 5 IN SLIKA 6: Let s play! Karta.

4. PREDNOSTI IGRANJA NAMIZIJSKIH IGER

Poglejmo, kaj so očitne prednosti igranja namiznih iger.

a) Manj preživetega časa pred ekrani

Dokazano je, da mladi uporabljajo elektronske naprave povprečno sedem ur dnevno, kar je kar pet ur preveč. Prekomerna uporaba le teh lahko vodi k nespečnosti, slabšemu učnemu uspehu, povzroča tesnobo in depresijo ter prekomerno težo.

b) Povezanost s starši in prijatelji

Igranje iger ima močno socialno noto, saj pri druženju s prijatelji in družino med igro sodelujemo, tekmujemo, se povezujemo in zabavamo.

c) Ustvarja lepe spomine

Zelo pogosto se zgodi, da ko smo fizično prisotni v družbi ljudi, naša pozornost ni na posameznike temveč bolj na telefone, pametne tablice ali televizijo. Čez 20 let se verjetno ne bomo spomnili, kdo je kaj objavil na družbenih omrežjih, bomo se pa spomnili odlične poteze, perfektnega števila na kocki, skratka pozitivnih čustev in smeha.

č) Ponuja odlična orodja za poučevanje naših otrok, učencev, dijakov.

Naj izpostavim samo nekatere veščine, ki se jih lahko naučimo skozi igre: potrpljenje, sodelovanje, upoštevanje pravil, delo v skupini, čakanje, razmišljanje izven okvirjev, in nenazadnje uživanje v samem procesu.

d) Zmanjšuje stres

Med igranjem iger se sprostimo in s pomočjo zabave potisnemo vsakdanje težave na stran. Preusmeritev misli na pozitivno razvedrilo je lahko učinkovit način zmanjševanja vsakdanjega stresa. Igranje iger spodbuja sproščanje endorfinov v telesu zaradi katerega se počutim bolj srečni, prijazni in zadovoljni.

e) Krepitev kognitivnih funkcij

Nekatere igre zahtevajo visoko stopnjo zbranosti in spretnosti, kar podzavestno vpliva na sposobnosti razmišljanja. Izboljša se spomin, hitrost razmišljanja ter sposobnost obvladovanja in reševanja težav.

f) Olajša socializacijo

Nekateri ljudje se čisto naravno znajdejo v vsaki socialni situaciji v življenju, medtem, ko drugim ta dar ni dan in zelo težko komunicirajo in se družijo celo z ljudmi, ki jih poznajo že leta. Namizne igre same po sebi ponujajo socialne situacije, kjer ni zunanjih vplivov, ni pritiska.

g) Poveča samozavest

Vsakič, ko se je med igranjem potrebno odločiti, se gradi vera v svoje lastne sposobnosti. Prav tako, ko igralec razvija svoje zmagovalne strategije, sam sebe dojema kot sposobno,

inteligentno osebo, ki zna izdelati učinkovit načrt. Zmožnost hitrega odločanja prinaša samozavest, ki se prenese na življenjske situacije izven sveta iger.

5. IZKUŠNJE V RAZREDU

Moram priznati, da so bili dijaki navdušeni in nemalo kateri je rekel, da bi lahko to večkrat počeli. Klima v razredu je zelo živahna in razgibana, nekateri so se zelo zabavali, nekateri so se kar mučili. Dijaki so želeli, da sem v njihovi bližini, bodisi da se pohvalijo, kako dobro jim gre ali če so potrebovali pomoč pri formuliranju stavkov. Ugotovila sem, da je ena šolska ura zelo pogosto prekratka, zato dijaki odhajajo s pozitivnimi občutki in dobro razpoloženi. Mislim, da so igre, kot sestavni del pouka podcenjene, zato je zavestno vključevanje razvedrilnih aktivnosti potrebno in zelo koristno, za dijake in učitelje.

6. SKLEP

Eno od boljših stvari pri igranju namiznih iger je ta, da ni nikakršnih omejitev ali obremenitev med aktivnostmi. Uporabimo jo lahko povsod in kadarkoli si želimo. Dijaki niso edini, ki imajo koristi od iger. Učitelji med igranjem pridobimo podatke o svojih dijakih med tem ko od skupine do skupine, poslušamo in opazujemo. Učitelj ugotovi, kateri dijaki so dobro usvojili določeno spretnost in kateri še potrebujejo pomoč. Prav tako se učitelj nauči, kje je potrebna dodatna razlaga bodisi snovi, bodisi samih navodil in pa neprecenljiva izkušnja, kjer se učitelj posveti eni skupini, med tem ko druga dela, ali pa samo posamezniku, ki potrebuje dodatno spodbudo in pomoč. Igre lahko vključimo kot sestavni del pouka in jih prilagodimo glede na stopnjo znanja, od začetnikov do tistih, ki so v jeziku že zelo dobri. Namizne igre imajo to moč, da nudijo vsakemu posamezniku drugačno izkušnjo. Prepričana sem, da se bodo obdržale daleč v prihodnost, kot pomemben del našega družabnega življenja.

LITERATURA IN VIRI

- [1] <https://www.happierhuman.com/benefits-board-games/>
- [2] Activate: Games for learning American English teacher's Manual, Published by: Office of English language programs, Bureau of Educational and Cultural Affairs, United States Department of State, Washington D.C.

DISTRIBUIRANO VODENJE KOT DEJAVNIK DOBREGA POČUTJA UČITELJEV OSNOVNE ŠOLE

POVZETEK

Sodobne potrebe v izobraževanju zahtevajo nenehne spremembe in izboljšave, katerih uporabnost in vrednost najbolje prepoznajo tisti, ki izvajajo pedagoško delo v praksi. Tako je razmišljanje o ravnatelju kot šefu, ki samostojno vodi vsa področja dela, precej zastarelo. Zaradi tega se zdi vključevanje zaposlenih v proces vodenja in odločanja nujno in smiselno ter postavlja distribuirano vodenje v ospredje. Na šoli je možno tovrstno vodenje uresničevati skozi obstoječe oblike skupnosti zaposlenih, ki so že zakonsko opredeljene. Zakonodaja s področja financiranja v vzgoji in izobraževanju namreč predvideva organiziranje strokovnih delavcev v aktivne in time (Zakon o organizaciji in financiranju vzgoje in izobraževanja, Uradni list RS, št. 16/07 – UPB) in s tem nakazuje na potrebo po vključevanju zaposlenih v nekatere pedagoške procese. Menim, da so strokovni aktivni in timi pomemben dejavnik vodenja šole, skozi katere lahko zaposleni pozitivno pripomorejo h kakovosti vzgojno-izobraževalnega programa in profesionalnega razvoja delavcev ter posledično izboljšajo osebno doživljanje dela ter s tem povezanih procesov. Zaradi tega sem v raziskavi analizirala načine distribuiranega vodenja na OŠ Cerklje ob Krki v šolskih letih 2014/2015 in 2018/2019 tako, da sem na podlagi letnega delovnega načrta, zapisnikov sestankov strokovnih aktivov in timov ter opisa dejanskega stanja opredelila obstoječe strokovne aktivne in time s pripadajočimi nalogami. Pri tem sem analizirala tudi načine delovanja aktivna ali tima, frekvenco srečanj, članstvo in določanje vodij. Na podlagi pridobljenih podatkov sem oblikovala sklepe ter priporočila za izboljšave, ki jih je možno posplošiti na vsa pedagoška okolja, pri tem pa izhajati iz dejstva, da je distribuirano vodenje način vodenja prihodnosti, skozi katerega gradimo sodelovanje, povezovanje ter profesionalni razvoj delavcev.

KLJUČNE BESEDE: vodenje, distribuirano vodenje, osnovna šola.

THE ROLE OF DISTRIBUTED LEADERSHIP IN ELEMENTARY SCHOOL TEACHERS' WELL-BEING

ABSTRACT

Contemporary needs in the field of education demand continuous improvements which are best recognized and evaluated by those working as teachers. This makes the idea of the principal who single-handedly manages all areas of work in a school rather obsolete and also put great emphasis on the importance of including workers into leadership and decision-making processes, placing distributed leadership in the forefront. In an educational setting, such as school, this can be achieved through existing mechanisms, suggested by existing educational legislation in Slovenia requires, which requires workers to organize in teams and working groups. (Zakon o organizaciji in financiranju vzgoje in izobraževanja, Uradni list RS, št. 16/07 – UPB). I believe working groups and teams are an important aspect of leadership which can improve the quality of education, workers' professional development and, after all, the workers' personal perception of their work and work-related processes. In the research, I analyzed distributed leadership practices at the Cerklje ob Krki elementary school in school years 2014/2015 and 2018/2019 by examining the yearly work plan, meeting records and a case study. This allowed me to gain data on existing working groups and teams and their tasks, meeting frequencies, membership and leaders. Based on gathered data I was able to draw conclusions and suggest improvements which can be used in any educational working setting while understanding that distributed leadership is a leadership style for the future: it helps build cooperation, connections and workers' professional development.

KEYWORDS: leadership, distributed leadership, elementary school.

1. UVOD

Zakonodaja s področja financiranja v vzgoji in izobraževanju predvideva organiziranje strokovnih delavcev v aktive in time, v katerih delavci obravnavajo problematiko predmeta ali predmetnega področja, usklajujejo merila za ocenjevanje, podajajo predloge za izboljšanje vzgojno-izobraževalnega dela, obravnavajo pripombe uporabnikov ter opravljajo druge strokovne naloge, določene z letnim delovnim načrtom (Zakon o organizaciji in financiranju vzgoje in izobraževanja, Uradni list RS, št. 16/07 – UPB). Menim, da so strokovni aktivni in timi pomemben dejavnik vodenja šole, skozi katere lahko zaposleni pozitivno pripomorejo h kakovosti vzgojno-izobraževalnega programa in profesionalnega razvoja delavcev. Hkrati zaznavam, da delovanje aktivov in timov na osnovnih šolah ni optimalno, da se zaposleni ne udeležujejo aktivno v vseh in posledično te oblike združevanj strokovnih delavcev ne služijo svojemu namenu. Članek je strukturiran tako, da najprej povzema teoretična izhodišča delovanja strokovnih aktivov in timov v odnosu do distribuiranega vodenja. Nato je na podlagi šolske dokumentacije analizirano delovanje strokovnih timov in aktivov v preteklosti na primeru osnovne šole Cerklje ob Krki, kar je tudi izhodišče za oblikovanje priporočil in sklepov na področju oblikovanja strokovnih aktivov in timov v šolskem letu 2020/2021.

2. TEORETIČNA IZHODIŠČA

a) Vodenje v vzgojno-izobraževalnih zavodih

Razmišljanje o ravnatelju kot šefu, ki samostojno vodi vsa področja dela, vodenja šole in vrtca, je po mojem mnenju nesmiselno. Sodobne potrebe v izobraževanju zahtevajo nenehne spremembe in izboljšave, katerih uporabnost in vrednost najbolje prepoznajo tisti, ki izvajajo pedagoško delo v praksi. Zaradi tega se zdi vključevanje zaposlenih v proces vodenja in odločanja nujno in smiselno. Prav tako ravnatelj spričo vseh nalog, ki mu jih nalagata zakonodaja in vsakdanja praksa, ne more sam voditi šole. Hkrati Gurr (2010) navaja, da so značilnosti strukture vodenja, ki bo danes in v prihodnosti najbolj služila šolam z namenom izboljšanja učenja, naslednje:

- ravnatelj kot glavni vodja z majhno vodstveno skupino (ožji kolegij);
- številni »srednji vodje«, odgovorni za vodenje izboljševanja učenja in poučevanja;
- profesionalne učeče se skupnosti, ki združujejo vse strokovne delavce z namenom izboljšanja šol;
- strokovni delavci, ki dobro poučujejo in imajo učenje za svoj profesionalni cilj.

Z besedami slovenskih avtorjev Rupnik Vec idr. (2019, str. 23) pa »Treba je združiti sile, in če se resnično hočemo spoprijeti s kompleksnostjo preobrazbe, mora postati vodenje stvar ekipe, ne le enega človeka.«

Pikl (2019) izpostavlja, da novi pogledi na vodenje šol narekujejo potrebo po konstruktivističnem in distribuiranem vodenju, ki ju soustvarjajo ravnatelji in zaposleni, tako da skupaj oblikujejo pomene, prepričanja in cilje organizacije in krepijo sodelovanje pri vodenju, spodbujajo drug drugega in prevzemajo odgovornost za učenje drugih. Pri distribuiranem vodenju gre za povezavo med ljudmi, ki delajo skupaj, in med posamezniki, ki

jim je omogočeno, da oblikujejo znanje; pri tem načinu se znanje širi navzven. Rupnik Vec idr. (2019) razlagajo, da to predstavlja preoblikovanje vodenja in ravnateljeve vloge, samo vodenje pa postaja vse bolj (raz)deljeno in zasnovano na demokratičnih načelih. Uvajanje takšnih sprememb pri vodenju zahteva tako podporo ravnatelja, kakor tudi tistih, ki naj bi spremembe dejansko predlagali in izvedli in ravno ti ljudje morajo vodenje na posameznih področjih sprejeti kot svoje.

Menim, da se lahko distribuirano vodenje uveljavlja skozi tiste oblike združevanj strokovnih delavcev, ki jih na šolah že poznamo, formalno in neformalno, tj. strokovne aktive in time. V nadaljevanju povzemam teoretična izhodišča, ki opredeljujejo značilnosti strokovnih aktivov in timov na šolah.

b) Strokovni aktivni

Ažman in Zavašnik Arčnik (2017) ugotavljata, da številni empirični dokazi pričajo o pomembnem prispevku distribuiranega vodenja k bolj uspešnem vodenju in poudarjata pomen strokovnih vodij v slovenskem pedagoškem okolju. Natančneje avtorici izpostavljata vodje strokovnih aktivov, enot, vodje razvojnih in drugih timov, razrednike in pomočnike ravnateljev, pri katerih avtorici na mednarodni in nacionalni ravni opažata pomanjkanje programov usposabljanja za vodenje. Flückinger idr. (2015, povz. po Ažman in Zavašnik Arčnik, 2017) opredeljujejo šest pomembnih razlogov, ki kažejo na potrebo po oblikovanju usposabljanj za tiste strokovne delavce, ki opravljajo naloge srednjih vodij:

1. premajhno zanimanje strokovnih delavcev za prevzemanje vloge vodje strokovnega aktiva.
2. Pomanjkanje programov za usposabljanje srednjih vodij.
3. Konfliktnost vloge srednjega vodenja – razpetost med uspehom šole in aktiva, med odgovornostjo ravnatelju in sodelavcem.
4. Nejasnost vloge – sodobna stroka o profesionalizmu strokovnega delavca meni, da je vsak (tudi) vodja.
5. Različni pogledi deležnikov na to, kakšne so naloge srednjih vodij.
6. Različne potrebe srednjih vodij po dodatnih znanjih in spretnostih.

Ažman in Zavašnik Arčnik (2017) v evalvaciji pilotnega programa za usposabljanje vodij strokovnih aktivov, ki sta ga izvajali v Šoli za ravnatelje, ugotavljata, da so v slovenskem okolju vodje pogosto imenovani rutinsko, brez tehtnega premisleka in za mandat enega leta. Ravno tako se vloga in naloge aktivov med zavodi razlikujejo, kakor se tudi pričakovanja vodij aktivov in ravnateljev glede delovanja in vodenja aktiva. Kljub temu avtorici prepoznavata primere dobre prakse, ki bi jih bilo vredno deliti med šolami ter hkrati poudarjata nujnost organiziranega usposabljanja za vodje aktivov. Glede na rezultate evalvacije avtorici predlagata priporočila, s katerimi lahko ravnatelji optimizirajo delo vodij in članov strokovnih aktivov. Ravnatelji naj pri imenovanju vodij aktivov le-te imenujejo najmanj za mandata treh let. S tem vodji omogoči bolj poglobljeno in temeljito vodenje sodelavcev. Priporočata tudi, da ravnatelji na ravni šole opredelijo svoja pričakovanja in pričakovanja vodij aktivov. Avtorici ravnatelje spodbujata k mreženju vodij aktivov med zavodu in znotraj šole v obliki neformalnih srečanj, hospitacij, senčenj, ipd. Nenazadnje pa avtorici poudarita, da ravnatelji poskrbijo za opremljanje vodij

aktivov z vodstvenimi kompetencami, saj za uspešno vodenje potrebujejo sistemski in celovit pogled na delo v šoli in aktivu.

c) Strokovni timi

Strokovni delavci se lahko vključujejo tudi v strokovne time, pri čemer bom posebej izpostavila razvojni tim. Kot dejavnik distribuiranega vodenja ga Zupančič (2019) opisuje kot obliko kolektivnega delovanja, skozi katere posamezniki na šoli spodbujajo in vodijo druge delavce. Hkrati šolski razvojni tim vidi kot pomembno podporo ravnatelju, saj v razvojnem timu lahko na strokovne delavce prenese odgovornost za vodenje, usmerjanje in podporo strokovnim delavcem. Avtorica nadalje pojasnjuje, da je namen šolskih razvojnih timov razvojno načrtovanje in na šolah običajno delujejo v povezavi z ugotavljanjem in zagotavljanjem kakovosti. Pri tem Bezjak idr. (2019) pojasnjujejo, da je razvojni tim pogosto drugo ime za tim za kakovost, ki skupaj z ravnateljem in učitelji uresničuje zastavljene razvojne in prednostne cilje šole ter je pogoj za uspešno ugotavljanje in zagotavljanje kakovosti v šoli. Natančneje, tim za kakovost v šoli skrbi za načrtno, sistematično in trajno ugotavljanje in zagotavljanje kakovosti s samoevalvacijo, njegova vloga je tudi usklajevanje in povezovanje različnih dejavnosti in dokumentov za vpetost samoevalvacije v delovanje šole. Rupnik Vec, idr. (2019) pa odgovornost ravnatelja in šolskega razvojnega tima vidijo kot predvsem vodenje, usmerjanje in podporo učiteljem in omogočanje pogojev za spremembe, kar vključuje spremljanje dogajanja, podporo kolektivu, odziv na nastale probleme, evalvacijo učinkov ter nadaljnje načrtovanje na temelju evalvacije.

Glede na teoretična izhodišča menim, da delitev vodenja pripomore k temu, da se zaposleni poistovetijo s cilji šole, ponotranjijo pomembnost sprememb in se hitreje odzivajo na nove okoliščine zaradi tega, ker motivacija in rešitve za omenjene procese pridejo ravno od njih. Rupnik Vec idr. (2019, str. 41) sicer pri definiciji razvojnega tima navajajo, da je *»najpomembnejši član šolskega razvojnega tima je ravnatelj, ki razvojni tim tudi oblikuje. Lahko nastopa v vlogi vodje ali pa vodenje tima poveri kolegu, sam pa je zgolj pasiven član. Četudi ostaja pasiven (v smislu neprevzemanja posameznih kompleksnejših nalog, npr. organiziranja in izvajanja delavnic, vodenja podpornih skupin itd.), je pomembno, da podpira idejo, se zanjo zavzema in jo zastopa pred drugimi člani kolektiva. Pri izbiri članov šolskega razvojnega tima naj ravnatelj upošteva njihove prihodnje vloge in odgovornosti, predvsem pa odprtost za novosti oz. naravnost in pripravljenost za samorefleksijo, raziskovanje in spreminjanje lastne prakse, učenje. Člani šolskega razvojnega tima delujejo kot model, zato je pomembno, da izražajo razvojno naravnost in poudarjajo potrebo po vpeljevanju sprememb.«* Menim, da lahko to definicijo razvojnega tima posplošimo ter uporabimo pri oblikovanju vseh skupnosti, v katere se lahko strokovni delavci vključijo, predvsem pa v strokovne time in aktive.

3. PREDSTAVITEV ZBRANIH PODATKOV O PRIMERU IZ PRAKSE

Na OŠ Cerklje ob Krki sem zaposlena 10 let. V tem času sem bila ves čas vključena v različne strokovne aktivne in delovala tudi kot vodja projektne tima. V šolskem letu 2013/2014 sem bila tudi vodja aktivna od petega do devetega razreda. V času moje zaposlitve sta šolo vodili dve ravnateljici, od leta 2010 do leta 2014 R1 in od leta 2015 do leta 2018 ravnateljica R2. Novembra 2018 sem funkcijo vršilke dolžnosti prevzela sama, leto kasneje pa sem pričela ravnateljstvo.

Z namenom ugotavljanja delovanja in strokovnih aktivov in timov na OŠ Cerklje ob Krki sem se odločila pregledati del šolske dokumentacije, in sicer: letne delovne načrte (v nadaljevanju LDN) in zapisnike strokovnih aktivov ter timov v času mandata prve in druge ravnateljice.

Pregledala sem:

- LDN iz šolskega leta 2014/2015,
- LDN iz šolskega leta 2018/2019,
- Zapisnike sestankov strokovnih timov in aktivov iz let 2014/2015 in 2018/2019, ki so obstajali v šolskem arhivu.

Pregled LDN in zapisnikov sem usmerila v pridobivanje in primerjanje podatkov o: številu aktivov in timov, številu srečanj, poimenovanju aktivov/timov, nalogah aktivov/timov. Ker postopek imenovanja vodij in članov aktivov/timov ni formalno določen ter tudi ne razviden iz LDN in zapisnikov, ga za obe ravnateljici v nadaljevanju opišem skozi lastno prizmo zaposlene.

V tabeli 1 predstavljam vrste aktivov in timov, ki so delovali v posameznih šolskih letih.

TABELA 1. Vrste aktivov po posameznih šolskih letih

Vrsta aktiva/tima	2014/2015	2018/2019
Aktiv učiteljev od 1. do 4. razreda	DA	DA
Aktiv učiteljev od 5. do 9. razreda	DA	DA
Podaljšano bivanje	DA	X
Aktiv učiteljev družboslovja 1. r.–9. r.	X	DA
Aktiv učiteljev naravoslovja 1. r.–9. r.	X	DA
Aktiv izvajalcev dodatne strokovne pomoči (DSP) po odločbi	X	DA
Aktiv izvajalcev individualne in skupinske pomoči ISP	X	DA
Aktiv izvajalcev dodatne strokovne pomoči (DSP)	X	DA
Šolski razvojni tim	DA	DA
Vzgojni tim	DA	DA
Tim za kakovost	X	DA
Tim za integriteto	X	DA
Tim za uvajanje projekta TJ v obveznem programu in Razširjen program (RaP)	X	DA
Tim za delo z nadarjenimi učenci	X	DA
Projektni tim za Na ma poti	X	DA
Projektni tim inovativna učna okolja, odprta za IKT, inovativna pedagogika 1:1	X	DA
Projektni tim za krepitev kompetenc podjetnosti in spodbujanje prožnega prehajanja med izobraževanjem in okoljem OŠ	X	DA

Letni delovni načrt za posamezno šolsko leto je v večji meri opredeljeval naloge posameznih aktivov in timov, kar je predstavljeno v tabeli 2.

TABELA 2. Naloge aktivov/timov

Vrsta aktiva/tima	Naloge v letu 2014/2015	Naloge v letu 2018/2019
Aktiv učiteljev od 1. do 4. razreda	<p>Načrtovanje dejavnosti za LDN; prednostna naloga – branje z razumevanjem in razvijanje govornih sposobnosti in pozornega poslušanja v 1. razredu.</p> <p>Načrtovanje izobraževanj, hospitacij in uskladitev urnikov za interesne dejavnosti; vsebinsko načrtovanje dneva odprtih vrat; spremljanje strokovne literature.</p> <p>Predstavitev tem s seminarjev; uvajanje pripomočkov in sodobnih metod dela – primeri dobre prakse.</p>	<p>LDN navaja splošen program za vse aktivne:</p> <p>Strokovni aktivni šole obravnavajo problematiko predmeta oz. predmetnega področja, usklajujejo merila za ocenjevanje, dajejo učiteljskemu zboru predloge za izboljšanje vzgojno-izobraževalnega oz. študijskega dela, obravnavajo pripombe staršev, učencev in opravljajo druge strokovne naloge iz LDN. Strokovni aktivni se sklicujejo vsaj dvakrat letno, oz. glede na potrebe zavoda.</p>
Aktiv učiteljev od 5. do 9. razreda	<p>Načrtovanje dejavnosti za LDN; prednostni nalogi – diferenciacija, timsko delo; načrtovanje izobraževanj, hospitacij in uskladitev urnikov za interesne dejavnosti.</p> <p>Vsebinsko načrtovanje dneva odprtih vrat, delo z nadarjenimi učenci, spremljanje strokovne literature, predstavitev tem s seminarjev, uvajanje pripomočkov in sodobnih metod dela – primeri dobre prakse.</p>	
Podaljšano bivanje	Ni opisa	
Aktiv učiteljev družboslovja 1. r.–9. r	X	
Aktiv učiteljev naravoslovja 1. r.–9. r.	X	
aktiv izvajalcev dodatne strokovne pomoči DSP po odločbi	X	

aktiv izvajalcev individualne in skupinske pomoči ISP	X	
aktiv izvajalcev dodatne strokovne pomoči DSP	X	
Šolski razvojni tim	Šolski razvojni tim (ŠRT) opravlja razvojne naloge in skrbi za uvajanje novosti. Sestavljajo ga člani projektnih timov, namestnica ravnateljice in šolska svetovalna delavka.	opravlja razvojne naloge in skrbi za uvajanje novosti
Vzgojni tim	Projektni tim za vzgojno delovanje šole skrbi za vzgojni načrt in pravila šolskega reda, njihovo realizacijo in evalvacijo.	skrbi za vzgojni načrt in pravila šolskega reda, njihovo realizacijo in evalvacijo
Tim za kakovost	X	skrbi za evalvacijo programa dela in daje izhodišča razvojnemu timu
Tim za integriteto	X	skrbi za vsebine s področja integritet
Tim za uvajanje projekta TJ v obveznem programu in RaP	X	Skrb za uvajanje in izvajanje vsebin
Tim za delo z nadarjenimi učenci	X	skrbi za program dela z nadarjenimi učenci, načrtuje vsebine in oblike dela
Projektni tim za Na ma poti	X	skrbi za razvoj naravoslovno matematične pismenosti/implementatorji VVE, pridružena šola
Projektni tim inovativna učna okolja, odprta za ikt, inovativna pedagogika 1:1	X	inovativnost na področju smiselne rabe IKT, učenje s pomočjo tablic, razvojna šola
Projektni tim za krepitev kompetenc podjetnosti in spodbujanje prožnega prehajanja med izobraževanjem in okoljem OŠ	X	priprava kompetenčnega okvirja za razvoj kompetenc podjetnosti na ekonomskem, okoljskem, kulturnem in socialnem področju

Imenovanje članov in vodij strokovnih aktivov in timov se v času ravnateljstva R1 in R2 ni bistveno razlikovalo. Mandat vodenja aktiva in tima je trajal eno leto, vodja se je določil pred začetkom šolskega leta na konferenci ob oblikovanju letnega delovnega načrta. Pri tem se niso posebej opredelile naloge vodje aktiva, ravno tako ne kriteriji za izbiro. Neformalno je bil kriterij »kdor še ni bil«. Vodjo aktiva je imenovala ravnateljica, članstvo v aktivih pa je bilo avtomatsko. To pomeni, da je strokovni delavec bil član tistih aktivov, na katerih področjih je delal glede na sistemizacijo dela v določenem šolskem letu. Ob nastopu ravnateljstva R2 se je delovanje aktivov nekoliko bolj doreklo, vendar je šlo bolj za »kozmetične« popravke:

pošiljanje vabila, podpisovanje liste prisotnosti, pisanje zapisnika, ipd. Ob prevzemu vodenja aktiva strokovnih delavcev od 5. do 9. razreda v času ravnateljstva R1 mi niso bila pojasnjena pričakovanja in kriterij imenovanja. Naloge vodje aktiva sem spoznavala sproti, ko smo na učiteljskih konferencah dobili navodilo R1, da je potreben sestanek aktiva z določeno nalogo (na primer izbira učnih pripomočkov).

Kriteriji za določanje vodij in članov projektnih timov ravno tako niso bili nikoli posebej izpostavljeni, zato ne morem opredeliti po kakšnem vodilu sta R1 in R2 oblikovali time ter določali vodje in člane le-teh. V času ravnateljstva R2 mi je bilo zaupano vodenje projektnega tima mednarodnega projekta ATS2020. Šlo je za individualno odločitev ravnateljice, s katero me je seznanila pred pričetkom šolskega leta. Sicer mi ob tem niso bila podana natančna navodila za delo, dodelitev te naloge pa sem dojela kot izraz zaupanja in odraz mojega dotedanjšega strokovnega dela.

a) Analiza in interpretacija podatkov o primeru prakse

Na podlagi izkušenj in šolske dokumentacije bom poskušala stanje na šoli analizirati iz vidika teoretičnih izhodišč naloge ter stanja, opredeljenega v letnih delovnih načrtih za leti 2014/2015 in 2018/2019.

b) Vrste strokovnih aktivov in timov

Iz tabele 1 lahko razberemo, da so na šoli v letu 2014/2015 delovali trije strokovni aktivni, in sicer aktiv učiteljev od prvega do četrtega razreda, aktiv učiteljev od petega do devetega razreda ter aktiv učiteljev podaljšanega bivanja. Ravno tako sta delovala razvojni tim in projektni tim za vzgojno delovanje šole. Iz tabele 1 lahko razberemo tudi, da je v šolskem letu 2018/2019 obstajalo več strokovnih aktivov. Tako je šola pridobila družboslovni aktiv, naravoslovni aktiv ter aktivne za področje dodatne strokovne in individualne ali skupinske pomoči, medtem ko aktiv podaljšanega bivanja ni več obstajal.

Pregled podatkov, ki so povezani z delovanjem strokovnih timov na OŠ Cerklje ob Krki kaže, da sta na OŠ Cerklje ob Krki tako v letu 2014/2015, kakor tudi 2018/2019, delovala šolski razvojni tim in vzgojni tim. V šolskem letu 2018/2019 pa so bili imenovani tudi tim za kakovost, tim za integriteto, tim za delo z nadarjenimi učenci in šolski projektni timi, ki so skrbeli za delovanje posameznih projektov. Takšni timi so sicer delovali tudi v letu 2014/2015, vendar niso bili posebej imenovani kot timi.

c) Povečano število aktivov in timov ter njihove naloge

Pregled letnega delovnega načrta iz šolskega leta 2018/2019, ko je šolo vodila R2, kaže na precejšnjo spremembo na področju strokovnih aktivov in timov. Obstoječi aktiv za podaljšano bivanje ni več obstajal – predvidevam, da je razlog za to dejstvo, da se je šola vključila v poskus Razširjeni program, kjer je prišlo do preoblikovanja dejavnosti podaljšanega bivanja. Šola je sicer v istem šolskem letu imela projektni tim, ki je skrbel za uvajanja koncepta razširjenega programa, vendar vanj *niso* bili vključeni vsi izvajalci dejavnosti razširjenega programa (tudi podaljšanega bivanja).

Ob nastopu ravnateljevanja R2 sta bila oblikovana družboslovni in naravoslovni aktiv, vanju pa so bili vključeni učitelji od 1. do 9. razreda. Aktiva sta bila oblikovanja z namenom povezovanja učiteljev po vertikali, članstvo predmetnih učiteljev je sovpadalo z izobrazbo, medtem ko so se razredni učitelji aktivu priključili po želji. Pregled zapisnikov aktivov iz leta 2018/2019 kaže, da sta se omenjena aktiva sestala le dvakrat, kakor je predvideval letni delovni načrt. Vsebina zapisnika razkriva zgolj rutinsko »srečanje zaradi srečanja samega«. Hkrati so bili v letu 2018/2019 posebej imenovani aktivni, ki so pokrivali delo z učenci z učnimi in drugimi primanjkljaji: aktiv učiteljev DSP, ISP in DSP po odločbi. Sicer so se izvajalci DSP in ISP že pred tem sestajali pod vodstvom svetovalne delavke v obliki strokovnih skupin. Tako pregled zapisnikov iz leta 2018/2019 kaže, da so se izvajalci DSP, ISP in DSP po odločbi srečali na enem skupnem srečanju, preostala srečanja pa so potekala v obliki strokovnih skupin. Na podlagi tega lahko rečem, da družboslovni in naravoslovni aktiv ter aktivni izvajalcev DSP in ISP v praksi niso najbolj zaživeli.

Do podobne spremembe v času ravnateljevanja R2 je prišlo tudi na področju strokovnih timov. Obstoječima razvojnem in vzgojnem timu iz leta 2014/2015 so se v letu 2018/2019 pridružili še tim za delo z nadarjenimi učenci, tim za kakovost in tim za integriteto. Ob pregledu literature (Brejc idr., 2019; Zupančič, 2019) ter programa dela timov v letnem delovnem načrtu ugotavljam, da se naloge razvojnega tima in tima za kakovost dopolnjujeta, medtem ko je delo tima za integriteto v praksi le delo vodje tima, ki ostale člane seznanja z novostmi in pravilniki v okviru načrta integritete. Tim za delo z nadarjenimi učenci v praksi ni zaživel, saj o njegovih sestankih ni zapisnikov. Delo z nadarjenimi učenci je še vedno potekalo tako, kakor v času ravnateljevanja R1, in sicer je svetovalna delavka na konferencah učiteljskega zbora predstavljala vse podatke, povezane z delom z nadarjenimi učenci.

Letni delovni načrt iz leta 2014/2015 je (z izjemo aktiva podaljšanega bivanja) opredeljeval naloge posameznega aktiva 1. -4. in 5.- 9. razreda, ki pa sta se med seboj v resnici razlikovala le v izpostavljeni prednostni nalogi. Ta je bila v primeru aktiva 1.-4. razreda *branje z razumevanjem in razvijanje govornih sposobnosti in pozornega poslušanja v 1. razredu*, v primeru aktiva 5. -9. razreda pa *diferenciacija in timsko delo*. V letnem delovnem načrtu iz leta 2018/2019 najdemo splošni opis nalog strokovnih aktivov, povzet po 64. členu ZOFVI. Tako letni delovni načrt navaja, da strokovni aktivni šole obravnavajo problematiko predmeta oz. predmetnega področja, usklajujejo merila za ocenjevanje, dajejo učiteljskemu zboru predloge za izboljšanje vzgojno-izobraževalnega oz. študijskega dela, obravnavajo pripombe staršev, učencev in opravljajo druge strokovne naloge iz LDN. Hkrati je navedeno, da se strokovni aktivni sklicujejo vsaj dvakrat letno, oz. glede na potrebe zavoda.

d) Postopek oblikovanja ter določanje vodij in članov

Analiza stanja na OŠ Cerklje ob Krki potrjuje ugotovitve avtoric Ažman in Zavašnik Arčnik (2017), ki navajata, da je imenovanje vodij aktivov v slovenskem prostoru pogosto naključno in za mandat enega leta. Potrjuje se tudi ugotovitev avtoric, da ravnatelj ne izrazi jasnih pričakovanj in nalog vodje aktiva. Hkrati je na OŠ Cerklje ob Krki moč zaznati premajhno zanimanje strokovnih delavcev za prevzemanje vloge vodje strokovnega aktiva. Vzrok za to vidim v nejasnosti same vloge vodje v našem kolektivu. Delo vodje aktiva nikoli ni bilo posebej opredeljeno, ravno tako ne pomembna vloga, ki jo ima vodja za sam razvoj zavoda. Članstvo v

strokovnih aktivih je bilo avtomatsko in sovpadalo s predmetnim področjem in sistemizacijo dela učitelja za posamezno šolsko leto. Tako se je lahko zgodilo, da je bil učitelj eno leto član družboslovnega, naslednje pa naravoslovnega aktiva.

Podoben vzorec se nadaljuje tudi na področju delovanja strokovnih timov, kjer je vodjo in člane timov določal ravnatelj, kriteriji za to pa nikoli niso bili posebej opredeljeni.

4. SKLEPI IN PRIPOROČILA

Na podlagi analize letnih delovnih načrtov, izkušenj in literature ugotavljam, da strokovni aktivni in timi na OŠ Cerklje ob Krki ne delujejo optimalno. V nadaljevanju podajam nekaj sklepov za boljše načrtovanje in delovanje strokovnih aktivov in timov v prihodnjem šolskem letu.

Sklep 1

Vodja aktiva in člani tima se imenujejo za obdobje treh let. Ravnatelj med opravljanjem letnih razgovorov delavcem predstavi nalogo strokovnih aktivov in timov ter vlogo vodje pri vodenju šole kot celote. Strokovnim delavcem se jasno predstavi delo vodje aktiva ter pristojnosti posameznega aktiva ali tima na konferenci učiteljskega zbora. Delo aktivov in timov se poenoti na srečanju vodij šolskih aktivov in timov, kjer se oblikujejo pravila glede števila srečanj, članstva, oblik srečanj, načinov poročanja, ipd.

Sklep 2

Število aktivov je potrebno optimizirati. V primeru aktivov in timov, ki v praksi niso zaživel, je potrebno opraviti razgovore z vodjami ter poiskati vzroke za takšno stanje. Ugotovitve je potrebno predstaviti članom aktivov ter predlagati ukinitve ali preoblikovanje aktivov in timov. Hkrati je potrebno oblikovati aktivne na področjih, ki bi pripomogli k doseganju razvojnih ciljev šole in ki predstavljajo odziv na sodobne smernice v izobraževanju. Podlaga za oblikovanje teh aktivov bi bila evalvacija vzgojno-izobraževalnega dela, evalvacija vzgojnega načrta ter analiza ankete o zadovoljstvu uporabnikov.

Na letnem razgovoru (junij 2020) sem z vodjami vseh aktivov in timov govorila tudi o vlogi njihovih aktivov in timov pri so-vodenju šole. Povzemam ključne ugotovitve:

- vodji družboslovnega in naravoslovnega aktiva ne vidita bistvene vloge omenjenih aktivov.
- Vodja aktivov za DSP in tima za nadarjene je poročala, da ji je oblikovanje omenjenih aktivov in timov naročila R2, saj da naj bi tako določala zakonodaja. Povedala je tudi, da zapisnikov aktivov ni, saj vodi le zapisnike strokovnih skupin. Vodja ne vidi potrebe po omenjenih aktivih in timu.
- Z vodjo tima za kakovost sem govorila o vlogi tima za kakovost in razvojnega tima. Predlagala sem ji razmislek o združevanju obeh ter pogovor o članih in nalogah.
- Nihče od strokovnih delavcev ni razmišljal o aktivu, ki bi skrbel za prenos znanja znotraj organizacije.
- Večina strokovnih delavcev se je strinjala, da je potrebno organizirati skupino ljudi, ki bi pomagala pri organizaciji pouka na daljavo.
- Strokovni delavci OPB so poročali, da pogrešajo skupne sestanke tistih, ki poučujejo v OPB.

- Vodje timov težko sodelujejo s člani timov, saj time niso oblikovali sami, temveč R1 in R2. Tako so člani pogosto strokovni delavci, ki so v timu zaradi delovnega mesta in ne zaradi znanja, veščin ali sposobnost.

Z vodjami sem se dogovorila, da našete ugotovitve izpostavimo na zaključni konferenci. V uvodu sem sodelavcem predstavila teoretična izhodišča te naloge ter moje videnje strokovnih aktivov in timov. Nadalje sem jim pojasnila, kako dojemam vlogo vodje aktiva ali tima ter oblikovanje članstva v le-teh. Strokovni delavci so povedali, da je na šoli veliko aktivov in timov in da niti ne vedo, kaj naj bi v njih počeli.

Na podlagi evalvacije dosedanjega stanja in letnih pogovorov sem učiteljskem zboru priporočala, da v naslednjem šolskem letu na OŠ Cerklje ob Krki delujejo naslednji strokovni aktivni s pripadajočimi nalogami in odgovornostmi:

a) Aktiv 1. do 4. razred in Aktiv 5. do 9. razred:

- oblikovanje letnega delovnega načrta,
- obravnava problematike predmeta oz. predmetnega področja,
- usklajevanje meril za ocenjevanje,
- oblikovanje predlogov za izboljšanje vzgojno-izobraževalnega dela,
- obravnava pripomb staršev, učencev in drugih uporabnikov,
- dogovori o načinih poročanja (o tekmovanjih, pedagoškem delu, ipd.),
- dogovori o izvajanju pouka in drugih oblik dela z učenci,
- sestajanje obeh aktivov hkrati, ko je potrebno usklajevanje po celotni vertikali (dnevi dejavnosti, dejavnosti izven zavoda, govorilne ure, roditeljski sestanki, uporaba didaktičnih pripomočkov, hospitacije, ipd.).

b. Aktiv Razširjenega programa (nekdanji oddelki podaljšanega bivanja oz. OPB):

- oblikovanje skupin,
- oblikovanje urnika dejavnosti razširjenega programa,
- oblikovanje predstavitvenih knjižic za interesne dejavnosti, neobvezne in obvezne predmete,
- evalvacija vodenja dokumentacije razširjenega programa,
- oblikovanje priporočil za izvajanje razširjenega programa.

c) Aktiv za IKT podporo delavcem, učencem in staršem:

*Gre za aktiv, ki do sedaj na šoli ni obstajal. Povod za ta predlog so bile spremenjene okoliščine dela v preteklem šolskem letu. Vlogo aktiva sem opredelila kot:

- izvajanje notranjih izobraževanj in usposabljanj za zaposlene in starše,
- skrb za razvoj računalniške in funkcionalne pismenosti učencev že od 1. razreda,
- spremljanje novosti na področji IKT v šoli,
- oblikovanje načrta za izvajanje pouka na daljavo in pouka v spremenjenih okoliščinah.

d. Aktiv za profesionalni razvoj strokovnih delavcev:

*Gre za aktiv, ki do sedaj na šoli ni obstajal. V preteklih letih vse pogosteje zaznavam, da je motivacija za izobraževanje in usposabljanje zaposlenih bolj sredstvo za nabiranje točk za napredovanje v nazive. Tako svojo izbiro izobraževanj in usposabljanj utemeljujejo tudi

zaposleni. Strokovnim delavcem sem pojasnila, da želim z oblikovanjem tega aktiva spodbuditi (a) izbiro kakovostnih izobraževanj in usposabljanj, ki bodo pripomogla h kakovosti pedagoškega dela posameznika in šole, in (b) prenos znanj, pridobljenih na zunanjih izobraževanjih in usposabljanjih. Kot temeljne naloge aktiva sem navedla:

- oblikovanje načrta, spremljave in poročanja o izobraževanjih in usposabljanjih, ki se jih udeležijo strokovni delavci,
- skrb za izvajanje poročanja o izobraževanjih in usposabljanjih, ki se jih udeležijo strokovni delavci,
- zaznavanje potreb šole in strokovnih delavcev po izobraževanjih in usposabljanjih,
- priprava predloga izobraževanj in usposabljanj za strokovne delavce, učence, starše in druge deležnike..

Tako ne bi delovala družboslovni in naravoslovni aktiv. Aktiv izvajalcev dodatne strokovne pomoči DSP po odločbi, aktiv izvajalcev individualne in skupinske pomoči ISP in aktiv izvajalcev dodatne strokovne pomoči DSP pa v praksi ne delujejo kot aktivni, temveč se strokovni delavci srečujejo na strokovnih skupinah, ki jih sklicuje in vodi šolska svetovalna služba. Zaradi tega priporočam, da se delavci iz tega področja srečujejo v obliki strokovnih skupin in ne strokovnih aktivov. Naloge strokovnih timov in aktivov ter naloge vodij bodo jasno zapisane tudi v LDN šole.

Sklep 3

Število timov je potrebno optimizirati.

Menim, da je še vedno potrebno ohraniti time, ki skrbijo za delovanje posameznih projektov. Takšna oblika sodelovanja v projektih ravnatelju omogoča boljši vpogled v izvajanje projekta, vodje timov pa z opravljanjem nalog srednjega vodje lahko dosežejo večjo motiviranost zaposlenih za sodelovanje in izvajanje nalog v projektu. V praksi namreč ugotavljam, da strokovni delavci pokažejo večjo motiviranost za udeležbo na izobraževanjih, kadar so organizirana znotraj zavoda, saj jih vodi občutek kolegialnosti in pripadnosti kolektivu. Vendar priporočam, da se člani posameznega projektnega tima določajo na podlagi določenih kriterijev, in sicer (a) na predlog ravnatelja delavcem na letnem razgovoru z utemeljitvijo ravnatelja za podajanje tega predloga in (b) na prostovoljni osnovi vsakega zaposlenega. Strokovni delavci so na sestanku aktivov obravnavali tudi to vprašanje in se strinjali, da mora biti članstvo prostovoljno, saj so bili nekateri kar malo porinjeni v projekte. Kljub temu so na letnih razgovorih vsi dejali, da bi v projektih ostali. Za to so navedli različne razloge, tisti, ki je bil skupen vsem pa je, da ob izstopu iz tima ne bodo prejeli potrdila in točk za sodelovanje v mednarodnem projektu.

Priporočam tudi, da se tim za kakovost in razvojni tim preoblikujeta v skupni šolski razvojni tim. Le-ta bi opravil evalvacijo vzgojno-izobraževalnega dela v posameznem šolskem letu v odnosu do razvojnega načrta šole, ter na podlagi tega oblikoval izhodišča za delo, ki bi bila podlaga za uvajanje novosti, spremembe pri načinu delovanja in tudi ohranjanje dobrih praks. Predolg te spremembe sem podala v razmislek vodji in članom obeh timov, pri čemur sem jih povprašala: (a) katere so naloge posameznega tima, (b) kje se naloge timov prekrivajo ali dopolnjujejo, (c) kakšna bi morala biti sestava timov in (d) kako vidijo svojo vlogo v timu.

Sprejeli smo tudi dogovor, da se ob vrnitvi v šolo sestaneta oba tima skupaj, kjer bodo vodje in člani poročali o svojih ugotovitvah.

Sklep 4

Strokovnim delavcem sem predstavila naloge vodje in članov posameznega aktiva in tima ter jih na letnih razgovorih vprašala, ali se vidijo v kateri izmed teh vlog. Nekateri so pojasnili, da si želijo članstva v določenih aktivih, za vlogo vodje se ni predlagal nihče, kar sem tudi pričakovala. Tako sem vodje aktivov določila sama in vodenje predlagala na podlagi dosedanjega dela strokovnih delavcev, pri čemer sem se opirala na njihova formalna in neformalna izobraževanja in usposabljanja, samostojnost, dosedanje vključevanje v timsko delo, prevzemanje dodatnih odgovornosti po navodilu ravnatelja, fleksibilnost, itd. Na zaključni konferenci sem vsem strokovnim delavcem pojasnila, zakaj sem določenim sodelavcem predlagala vodenje posameznih aktivov. Hkrati sem jih prosila, naj vodjem sporočijo svoje želje po vključevanju v posamezen aktiv, kjer članstvo ni avtomatsko (kot je recimo v aktivih 1. do 5. razreda in 6. do 9. razreda), pri čemur želim, da zajamemo delavce, ki bodo predstavljali različna področja dela naše šole in vrtca (po vertikali od predšolske vzgoje naprej, po predmetnih področjih, po znanju in veščinah), medtem ko sem tudi vodje same poprosila, naj k članstvu povabijo tiste sodelavce, ki jih sami vidijo kot produktivne.

5. ZAKLJUČEK

Analiza dosedanjega stanja strokovnih aktivov in timov na OŠ Cerklje ob Krki je pokazala nekatere pomanjkljivosti. Z željo optimiziranja delovanja strokovnih aktivov in timov smo znotraj kolektiva preoblikovali strokovne time in aktive ter določili vodje in člane. To bo naše izhodišče za prihodnja 3 leta, ko bomo ponovno evalvirali stanje in delovanje strokovnih timov in aktivov. Glede na teoretična izhodišča ugotavljam, da z distribuiranim vodenjem lahko bolj konkretno dosežem vse delavce ter jih aktivno vključim v samo vodenje naše šole. Menim tudi, da lahko na ta način izboljšam šolsko klimo, občutek pripadnosti šoli in večje prevzemanje odgovornosti za lastno delo vseh zaposlenih.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Ažman, T. in Zavašnik Arčnik, M. (2017). Usposabljanje strokovnih delavcev za vodenje strokovnih aktivov. *Vodenje v vzgoji in izobraževanju*, 5(1), 25-44.
- [2] Bezjak, S., Jurič Rajh, A., Grašič, S., Brglez, M., Črep, S. Kos Knez, S., ... Turk, M. (2019). *Ugotavljanje in zagotavljanje kakovosti s samoevalvacijo*. Ljubljana: Šola za ravnatelje.
- [3] Gurr, D. (2010), "Thinking about leadership for learning", *The Australian Educational Leader*, Vol. 32 No. 4, pp. 15-20.
- [4] Rupnik Vec, T., Žarkovič Adlešič, B., Rutar Ilc, Z., Bizjak, C., Schollaert, R., Sentočnik, S., ... Pušnik, M. (2006). *Vpeljevanje sprememb v šole - Priročnik za šolske razvojne time*. Ljubljana: ZRSŠ.
- [5] Letni delovni načrt OŠ Cerklje ob Krki 2014/2015 in Letni delovni načrt OŠ Cerklje ob Krki 2018/2019.
- [6] Pikl, M. (2019). Distribuirano vodenje na osnovni šoli Vransko-Tabor. V S. Čagran, J. Erčulj in B. Likon (ur.), *Iz prakse za učinkovito ravnateljstvo* (106-119). Ljubljana: Šola za ravnatelje.
- [7] Zapisniki strokovnih aktivov in timov iz šolskega arhiva. Zupančič, J. (2019). Izzivi razvojnega načrtovanja. V S. Čagran, J. Erčulj in B. Likon (ur.), *Iz prakse za učinkovito ravnateljstvo* (36-45). Ljubljana: Šola za ravnatelje.
- [8] Zakon o organizaciji in financiranju vzgoje in izobraževanja (Uradni list RS, št. 16/07 – uradno prečiščeno besedilo, 36/08, 58/09, 64/09 – popr., 65/09 – popr., 20/11, 40/12 – ZUJF, 57/12 – ZPCP-2D, 47/15, 46/16, 49/16 – popr. in 25/17 – ZVaj).

EKOLOŠKO PRIDELANA HRANA V PRIMERJAVI S KONVENCIONALNO PRIDELANO HRANO

POVZETEK

V prejšnjih stoletjih ljudje kakovosti hrane niso pripisovali tolikšnega pomena, kot kakovosti hrane pripisujemo danes. Razlogov za raziskavo je več, v prispevku sta predstavljena dva proizvodna sistema pridelane hrane – ekološki in konvencionalni, pri čemer se večja kakovost hrane pripisuje ekološkemu načinu kmetovanja. Vse več ljudi zahteva hrano neoporečne kakovosti. Pridelovalci in živilska industrija hočejo ustreči tem zahtevam. Osnovni namen prispevka je ugotoviti in ovrednotiti ali so ekološka živila boljša od konvencionalnih. Ugotovili smo, da mora ekološko pridelana hrana izpolnjevati zahteve, ki vodijo k nižjemu vplivu na okolje in imajo višjo hranilno vrednost. Študije so pokazale, da ekološko pridelana živila vsebujejo manj nitratov, nitritov in ostankov pesticidov, vsebujejo pa več suhe snovi, vitamina C, fenolnih spojin, esencialnih aminokislin in celotnih sladkorjev.

KLJUČNE BESEDE: ekološka hrana, konvencionalna hrana, vitamin C, kakovost hrane.

ORGANICLY PRODUCED FOOD IN COMPARISON WITH CONVENTIONALLY PRODUCED FOOD

ABSTRACT

In previous centuries, people did not attach as much importance to food quality as we do today. There are several reasons for the research, the article presents two production systems of cultivated food - organic and conventional, whereby the higher quality of food is attributed to the organic method of farming. More and more people demand food of impeccable quality. Growers and the food industry want to meet these demands. The basic purpose of the paper is to determine and evaluate whether organic foods are better than conventional ones. We found that organically produced food must meet requirements that lead to a lower impact on the environment and have a higher nutritional value. Studies have shown that organically grown foods contain less nitrates, nitrites and pesticide residues, but contain more dry matter, vitamin C, phenolic compounds, essential amino acids and total sugars.

KEY WORDS: organic food, conventional food, vitamin C, food quality.

1. UVOD

Področje ekološko pridelane hrane je tema, o kateri se razpravlja glede njenih prednosti in slabosti. Medtem ko je v dvajsetem stoletju v industrijskih državah bila dosežena masovna proizvodnja hrane, številni ekonomisti, agronomi, nutricionisti in zdravniki že desetletja opozarjajo na omejitve takšnega intenzivnega proizvodnega sistema. Veliko zaskrbljenost povzročajo predvsem veliki energijski in kemični vložki, globalno onesnaženje prehranjevalne verige in vode z trajnimi ostanki pesticidov in nitratov ter zmanjšana hranilna in aromatska vsebnost, nastala z nizkocenovno in intenzivno proizvodnjo in predelavo hrane. Šele pred kratkim je zavedanje o pomenu varstva okolja, varnosti hrane in dobrega počutja povečalo zaskrbljenost javnosti in povpraševanje po ekološko pridelanih živilih. Osnovni namen prispevka je bilo ugotoviti in ovrednotiti ali so ekološka živila boljše od konvencionalnih. Preučevanje teme je temeljilo na predpostavki, da so ekološko pridelana živila višje kakovosti od konvencionalno pridelanih živil.

2. PROIZVODNI SISTEMI IN KAKOVOST HRANE

V prispevku smo se osredotočili na konvencionalen in ekološki način kmetovanja. Za slednja smo se odločili zaradi večjega obsega razpoložljive literature in virov.

a) Ekološki način pridelovanja

V današnjem času ekološko kmetijstvo pridobiva vse večji pomen v svetovnem in evropskem prostoru. Ekološko kmetijstvo je način trajnostnega kmetijstva, ki temelji na zmanjšanju negativnih vplivov na okolje, doseganju višje kakovosti živil, upoštevanju varovanja okolja in dobrobiti živali (Mlasko 2011, cit. po v Bavec in sod. 2009). Predvsem je pomembna ohranitev ravnovesja v sistemu tla-rastline-živali-človek, ki je temeljno načelo ekološkega kmetijstva. Za doseganje pridelka in živil višje kakovosti je potreben primeren kolobar, skrb za ohranitev in povečevanje rodovitnosti tal, gnojenje z organskimi gnojili in uporaba dovoljenih sredstev za varstvo rastlin (Mlasko 2011, cit. po Bavec in sod. 2001). Prepovedana je uporaba lahkotopnih mineralnih gnojil, sintetičnih sredstev za varstvo rastlin, sintetičnih aditivov, regulatorjev rasti in gensko spremenjenih organizmov. Pri pridelavi rastlin je v ekološkem kmetijstvu obvezna uporaba ekološko pridelanega semena in vegetativnega razmnoževalnega materiala. (Mlasko 2011, cit. po Bavec in sod. 2009).

b) Konvencionalni način pridelovanja

Konvencionalno kmetijstvo ima značilnosti kmetovanja, ki je danes splošno najbolj razširjeno. Konvencionalni način pridelovanja pomeni intenzivni način pridelave. Cilj takega pridelovanja je v najkrajšem času pridelati velik in vizualno lep pridelek (Hedl 2012, cit. po Bavec in sod. 2001).

Intenzivno kmetijstvo se je začelo razvijati po drugi svetovni vojni zaradi pomanjkanja hrane in prizadevanja za doseganje višjega dohodka za pridelovalce. Značilnosti te pridelave so večji pridelki, kar dosežemo z uporabo sintetičnih fitofarmaceutskih sredstev za varstvo rastlin in

lahko topnimi mineralnimi gnojili. S tehničnimi posegi se je intenzivno kmetijstvo čedalje bolj poenostavljalo (npr. ozek kolobar, monokulture, množična reja živali). Takšno kmetijstvo je dopuščalo veliko negativnih vplivov na okolje, vedno bolj pa je bila vprašljiva tudi sprejemljivost tako pridelane hrane za zdravje. Pri konvencionalnem kmetijstvu je potrebno upoštevati le osnovno kmetijsko zakonodajo (Hedl 2012, cit. po Bavec in sod. 2001).

c) Kakovost hrane

Varna hrana in higiena sta dva osnovna pogoja za kakovost živil, vendar to še zdaleč ni dovolj. Pojem kakovosti je splošno opisan kot "celota lastnosti in značilnosti živila". Pri tem je pomembna zunanja kakovost oz. videz (velikost, teža, oblika, barva, okus, vonj, svežina, odsotnost zunanjih napak), notranja oz. prehransko fiziološka kakovost (vsebnost ogljikovih hidratov, beljakovin, maščob, vitaminov in mineralnih snovi, medsebojno razmerje sestavin in prebavljivost) in uporabna vrednost (primernost za trgovanje in živilsko industrijo, možnost transporta in skladiščenja, barvna obstojnost, izplen sestavin ...). O kakovosti živil pa moramo misliti bolj široko, saj je hrana precej več kot zaužitje določenih substanc (MKO 2022).

č) Ekološko pridelana hrana v primerjavi s konvencionalnim

Na The Organic Center v ZDA so leta 2008 pripravili pregled stanja znanosti na področju prehranske vrednosti oziroma kakovosti ekoloških živil rastlinskega porekla. Opravili so primerjavo strokovno pregledanih objav v znanstvenih publikacijah. Na osnovi strogih meril za oceno kakovosti študij so manj kakovostne študije izločili (30 %). Uporabnih je bilo 94 študij. Postavili so 17 meril za izbiro ustreznih parov pridelkov za primerjavo. V študiji so nato obravnavali 236 veljavnih primerjanih parov pridelkov. Ugotovili so naslednje (Slabe in Dolenc 2011):

- ekoživila so bila boljša v 61 %, konvencionalna v 37 %, v 2 % ni bilo razlik;
- v vzorcih ekoživil so bile višje koncentracije prehransko zelo pomembnih polifenolov in antioksidantov v približno 75 % 59 primerjanih parov. Ta ugotovitev je zelo pomembna, saj je vnos le-teh s prehrano v povprečju manjši od priporočenega.
- velikost razlike v ravni hranil je močno v prid ekoživilom: v eni četrtini je bilo hranil več za 31 % ali še več. Pri konvencionalnih je bilo takih živil le 6 %.

Dr. Alberta Velimirov in W. Muller sta analizirala ugotovitve in podatke 175 mednarodnih študij o kakovosti ekoloških živil in l. 2003 objavila povzetek. Vsi avtorji so prišli do enotnega zaključka, da so ekološka živila boljša in se od konvencionalnih razlikujejo glede: kemijskih oz. fizikalnih lastnosti, tehnoloških značilnosti in senzoričnih lastnosti. Za ekološka živila je značilna višja vsebnost vseh hranilnih snovi in manj ostankov agrokemičnih in drugih škodljivih snovi (pesticidov, nitratov, težkih kovin, hormonov, itd.), kar pozitivno vpliva na zdravje. V nadaljevanju predstavljamo nekaj ugotovitev.

V primerjavi s konvencionalnimi živilimi imajo ekološka živila boljše razmerje maščobnih kislin. Ekološka živila vsebujejo več konjugirane linolne kisline, ki dokazano deluje preventivno proti raku in ima antioksidativne učinke (Slabe in Dolenc 2011). Študija ekološkega olivnega olja je v njem dokazala višjo vsebnost oleinske kisline (Lairon 2009, cit. po Gutierrez in sod. 1999).

Prav tako je v ekoloških živilih višja vsebnost mineralov in elementov v sledovih. Študija na krompirju in čebuli je pokazala, da imajo ekološki pridelki za 29 % več magnezija, 21 % več železa in 14 % več fosforja. Vsebujejo tudi več selena, cinka in kroma (Slabe in Dolenc 2011). Glede sadja poročajo, da se mineralna sestava ni znatno spremenila glede na proizvodni sistem. Pri zelenjavi (krompir, korenje, rdeča pesa, zelena solata, ohrovt, por, repa, čebula, zelena in paradižnik) je bilo opaziti višjo raven železa in magnezija. Bilo je ocenjeno, da na splošno ekološki pridelki vsebujejo 21 % več železa in 29 % več magnezija v primerjavi s konvencionalnimi pridelki (Lairon 2009, cit. po Rembialkowska 2007).

V nadaljevanju smo ugotovili, da imajo ekološki pridelki višjo vsebnost sekundarnih produktov presnove, npr. fenolov, karotena, likopena ipd. Razlog za to je, da rastlina v stresnih okoliščinah proizvede več sekundarnih produktov presnove, saj se z njimi brani pred boleznimi in dviguje naravno odpornost. Uporaba pesticidov blokira njihov nastanek (sintezo) (Slabe in Dolenc 2011).

Ekološko pridelana hrana vsebuje več vitamina C v ekološki zelenjavi in ostalih vitaminov. Uporaba herbicidov in umetnih gnojil negativno vpliva na vsebnost vitamina C v plodovih in rastlini (Slabe in Dolenc 2011). Prav tako je bila ugotovljena višja vsebnost vitamina E v ekološkem olivnem olju (Lairon 2009, cit. po Gutierrez in sod. 1999). Avtorji poročajo, da se poleg višjih vsebnosti vitamina C, višje tudi vsebnosti lizina. Študije so pokazale, da se za 25 – 30 % povečuje vsebnost lizina v ekološko pridelani pšenici (Lairon 2009, cit. po Wolfson in Shearer 1981, Brandt in sod. 2000).

V ekološkem kmetijstvu ni dovoljena uporaba sintetičnih kemičnih sredstev za varstvo rastlin in hormonskih regulatorjev rasti, zato se živila iz ekološke in konvencionalne pridelave bistveno razlikujejo po vsebnosti ostankov teh snovi. Negativni učinki kemično-sintetiziranih sredstev za zaščito rastlin na zdravje so dokazani (Slabe in Dolenc 2011). V nadaljevanju smo izvedeli, da je ekološka pšenica vsebovala izredno majhne ostanke mikotoksinov. Pojav mikotoksinov je odvisen od številnih dejavnikov: vreme, obdelava tal, kulturne sorte rastlin. Poskus na ekološki pšenici je pokazal manjšo vsebnost mikotoksinov. Analize mleka so pokazale višjo vsebnost aflatoksinov v konvencionalnem mleku. Mikotoksini slabijo imunski sistem, motijo strjevanje krvi in prizadenejo jetra in ledvice. Razlog bi lahko bila obremenitev s težkimi krmili v konvencionalni krmilni (Slabe in Dolenc 2011). V ekološki pridelavi se uporablja le organska gnojila, posledično zaradi tega v ekološko pridelani zelenjavi raziskovalci niso našli nitratov. Uporaba nitratov, hitro topnih mineralnih gnojil in umetnih gnojil je prepovedana. Nitrati se v telesu spremenijo v nitrozamine, za katere sumijo, da povzročajo raka (Slabe in Dolenc 2011). Raziskave so pokazale tudi, da so živila iz intenzivne konvencionalne pridelave z gnojenjem in sintetičnimi gnojili so manj okusna, zaradi višje vsebnosti vode, hitre, intenzivne rasti rastlin in manjše vsebnosti suhe snovi (Slabe in Dolenc 2011).

3. SKLEP

Nikdar prej se ni toliko govorilo o kakovosti hrane kot danes. Živila so osnovna potreba vsakega človeka, saj na eni strani predstavlja vir potrebnih makro in mikro hranil in možnost tveganja na drugi strani. Prehrana pa je v tesni povezavi z zdravjem ljudi. Način prehranjevanja lahko deluje kot dejavnik tveganja, ki ogroža zdravje posameznika, oziroma kot zaščitni dejavnik, ki krepi zdravje in izboljša kvaliteto življenja. Vse več ljudi zahteva hrano neoporečne kakovosti.

Ekološko pridelana hrana mora izpolnjevati zahteve, ki vodijo k nižjemu vplivu na okolje in imajo višjo hranilno vrednost. Ekološko pridelana hrana v primerjavi s konvencionalno ima boljše razmerje maščobnih kislin, višjo vsebnost mineralov in elementov v sledih, višjo vsebnost sekundarnih produktov presnove, npr. fenolov, flavonoidov, karotena, likopena, višjo vsebnost vitamina C v ekološki zelenjavi in ostalih vitaminov, izredno majhna ali ničelna obremenjenost s preostanki pesticidov in manj ostankov mikotoksinov. Kljub temu, je treba upoštevati tudi, da je sedanje znanje o kvaliteti in varnosti ekološko pridelane hrane nepopolno in zahteva nadaljnje raziskave.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Hedl A. 2012. Senzorične lastnosti rdeče pese in zelja v odvisnosti od načina kmetijske pridelave (Diplomsko delo). Maribor, Univerza v Mariboru, Fakulteta za kmetijstvo in biosistemske vede: <http://dkum.uni-mb.si/Dokument.php?id=51791> Dosegljivo: 20. 10. 2022.
- [2] Lairon D. 20Nutritional quality and safety of organic food. A review.
- [3] http://swroc.cfans.umn.edu/prod/groups/cfans/@pub/@cfans/@swroc/documents/asset/cfans_asset_234046.pdf Dosegljivo: 20. 10 2022.
- [4] Ministrstvo za kmetijstvo in okolje. Kakovost pridelkov in živil. http://www.mko.gov.si/si/delovna_podrocja/kmetijstvo/kakovost_pridelkov_in_zivil/ Dosegljivo: 21. 10. 2022.
- [5] Mlasko M. 2011. Notranja kakovost zelenjave – vpliv pridelovalnih sistemov (Diplomsko delo). Maribor, Univerza v Mariboru, Fakulteta za kmetijstvo in biosistemske vede: 2-3 str.: <http://dkum.uni-mb.si/Dokument.php?id=25995> Dosegljivo: 20. 10. 2022.
- [6] Slabe A. in Dolenc RA. 2011. Priporočila za zeleno naročanje ekoživil. Ljubljana, Inštitut za trajnostni razvoj.
- [7] http://www.itr.si/uploads/rs/2b/rs2bWUqSxIPig3SptTQQ-A/Priporocila-ZeJN-2011_ITR.pdf Dosegljivo: 21. 10. 2022

Z VEČ GIBANJA DO BOLJŠEGA UČNEGA USPEHA

POVZETEK

Ustvarjalni gib je aktiven pristop učenja različnih vsebin s pomočjo telesa. Opredelimo ga kot pristop oziroma način dela, kjer je gib sredstvo za motiviranje, razlago in udejanjanje učne snovi. Gibanje na otroka deluje celostno in mu z množico gibalnih nalog omogoča razvoj v vseh dimenzijah, sposobnostih in znanjih. Ustvarjalno učenje skozi gib vključuje ponazoritev različnih definicij, gibalno-didaktične igre, gibalno-ritmične igre, gibalno dramatzacijo, gibalno-plesno izražanje, gibalno-rajalne igre in gibalne sprostivene dejavnosti. Z vnašanjem gibanja v učne ure sta bila glavna namena ustvariti sproščeno vzdušje v razredu in spodbuda otrokovega socialnega, emocionalnega, psihomotoričnega in intelektualnega razvoja. S pomočjo najrazličnejših oblik gibanja pri pouku so otroci razvili višjo koncentracijo ter so hitreje pomnili učno snov. Krepili so se pozitivni odnosi med učenci, povečalo se je zavedanje lastnega telesa in nadzor nad samim seboj. Učenje je postalo zabavnejše, hitrejše in na daljši rok učinkovitejše. Učenci so lažje obvladovali stresne situacije in se hitreje znebili treme pred pisnim in ustnim ocenjevanjem znanja. Z raziskavo ugotavljam, da gibanje v veliki meri vpliva na boljše počutje, višjo samozavest, povečanje motivacije za učenje in na lastno zadovoljstvo z doseženim učnim uspehom.

KLJUČNE BESEDE: gibanje, motivacija, samozavest, boljši učni uspeh.

MORE MOVEMENT LEADS TO BETTER ACADEMIC SUCCESS

ABSTRACT

Creative movement is an active approach to learning different content with the help of the body. Let's define it as an approach or way of working, where movement is a means of motivating, explaining and implementing learning material. Movement has a holistic effect on the child and enables him to develop in all dimensions, skills and knowledge with a multitude of movement tasks. Creative learning through movement includes the illustration of various definitions, movement-didactic games, movement-rhythmic games, movement dramatization, movement-dance expression, movement-racial games and movement relaxation activities. By introducing movement into the lessons, the main goals were to create a relaxed atmosphere in the classroom and encourage the child's social, emotional, psychomotor and intellectual development. With the help of various forms of movement during lessons, the children developed higher concentration and memorized the learning material faster. Positive relationships between students were strengthened, awareness of one's own body and self-control increased. Learning has become more fun, faster and more effective in the long run. Students managed stressful situations more easily and quickly got rid of the nervousness before written and oral knowledge assessments. Through research, I find that movement has a large effect on better well-being, higher self-confidence, increased motivation for learning and personal satisfaction with academic success.

KEY WORDS: movement, motivation, self-confidence, better academic success.

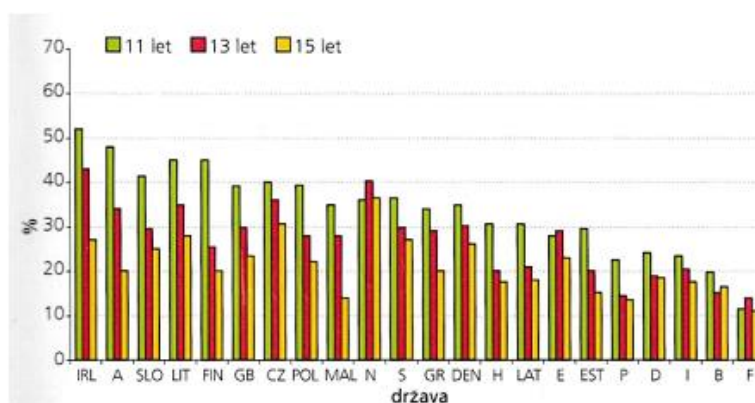
1. UVOD – POMEN GIBANJA

Gibanje in telesna vadba imata ključno vlogo pri učenju, pomnjenju in pozitivni samopodobi. Gibanje je otrokova naravna potreba in predstavlja pomemben del njegovega vsakdana. Ob vsakodnevnem gibanju se otrok boljše počuti, je bolj umirjen, boljše spi in je bolj zadovoljen. Z gibanjem se učinkovito nevtralizirajo negativne posledice sedečega življenjskega sloga in se preprečuje povečanje telesne mase, kar je danes v celotnem razvitem svetu velik problem. Šošterič [1] definira, da je gibanje vir zadovoljstva in sprostitve ter vpliva na celotno sposobnost učenja, ker deluje na telesno podobo in na temeljne otrokove sposobnosti, kot so zbranost, zaznava, spomin, iznajdljivost in reševanje problemov. Z njim dosežemo tudi sprostitve, ki pozitivno vpliva na učenje. [1]

Za uspešen učni proces in pridobivanje znanja je zelo pomembno, da so učenci motivirani in osredotočeni na šolsko delo. Problem sodobnega časa je, da otroci v prostem času preživijo preveč časa pred računalnikom, televizijo in drugimi elektronsko napravami. Pri pouku jih je posledično veliko težje, torej brez informacijsko-komunijske tehnologije, motivirati in ohranjati njihovo koncentracijo. Uvodna motivacija z gibalno nalogo večino učencev hitreje pritegne, jih prebudi in njihovo odzivanje je posledično veliko boljše.

2. MLADI PREMALO TELESNO AKTIVNI

Po priporočilih Svetovne zdravstvene organizacije (WHO) je za normalen razvoj in zdravje otrok in mladostnikov potrebnih najmanj 60 do 90 minut zmerno intenzivne telesne dejavnosti dnevno. Podatki kažejo, da se več kot polovica fantov in deklet v starosti 11 do 15 let večino dni v tednu preprosto ne giblje dovolj in so na ta način prikrajšani za koristi redne telesne dejavnosti oziroma jih ogroža sedeči način življenja. Od devetega do petnajstega leta se njihova telesna dejavnost zmanjša za okrog 50 %. V srednji šoli pa se stanje samo še poslabša. Le 15% deklet ostane ustrezno telesno aktivnih (Slika 1). [2]



SLIKA 1: Doseganje priporočljivega obsega telesnih dejavnosti 11-, 13- in 15-letnih deklet v različnih evropskih državah in pri nas.

3. ZARADI SLABE TELESNE KONDICIJE OTROCI TUDI ŠOLSKE OBVEZNOSTI PRENAŠAJO VSE TEŽJE

Telesna dejavnost ni samo dobra za zdravje, temveč tudi za uspeh v šoli. Če otrok veliko časa preživi sede ali leže, nastane velika možnost nastanka kognitivnih težav. Vsako uro sedenja naj bi otrok nadomestil z dvema urama igranja ali druge telesne dejavnosti (Rajović, 2016). Otrok je raziskovalec, uči se z dejavnostjo. Gibalno manj sposobni učenci in telesno manj aktivni otroci imajo slabše ocene in nižji učni uspeh kot gibalno sposobnejši in aktivnejši otroci. Tako so v ameriški študiji, v kateri je bilo vključenih milijon 10- do 14-letnih otrok obeh spolov, ugotovili značilno povezanost med uspešnostjo v branju, matematiki in njihovo telesno učinkovitostjo (Brettschneider in Naul, 2004). Tudi J. Zurc (2016) je pri 10-letnikih ugotovila, da z naraščanjem pogostosti telesne dejavnosti v prostem času narašča tudi delež otrok z višjim učnim uspehom. Največ odličnjakov (45 %) je športno dejavnih najmanj dva- do trikrat tedensko – pogosto vsak dan. Med gibalno neaktivnimi je največ učencev z relativno slabim učnim uspehom. [2]

Hoja, tek, skakanje, plezanje, vrtenje, žoganje, vožnja s kolesom in druge dinamične vaje ohranjajo možgane v aktivnem stanju, saj morajo ves čas vzpostavljati ravnotežje. Otroci premalo hodijo, tečejo in se gibljejo v naravnem okolju. Danes več skoraj noben otrok ne hodi bos, čeprav bosonoga hoja in bosonogi tek po travi ali mivki najbolj učinkovito razvijata pravilen stopalni lok. Otrok pri petih letih lahko prehodi štiri ali več kilometrov na dan. Po nekaterih podatkih ima danes kar 70 odstotkov otrok plosko stopalo ali nagnjenost k ploskemu stopalu. Pred 50 leti je bilo le 15 odstotkov otrok s ploskimi stopali (Rajović, 2016). To je zanesljivo posledica pomanjkanja najbolj naravnih načinov gibanja, kot sta hoja in tek, ter neprilagojenost obuval. Dr. Milan Čoh je prepričan, da je razvoj miselnega in gibalnega potenciala otrok dinamičen proces, ki je povezan s številnimi dejavniki, med katerimi imajo odločilno vlogo družina, predšolske ustanove, šola in stimulatívno družbeno okolje. Tehnološki napredek in razvoj sodobnih znanosti nam omogočata boljše razumevanje mentalnega in psihofizičnega razvoja otrok. Zgodnje otroštvo je eno najbolj kritičnih obdobjí otrokovega razvoja. V predšolskem obdobju se razvije kar 70 odstotkov možganskih povezav, kar tvori ogrodje in okvir za poznejše otrokove sposobnosti ter lastnosti. Gibalno stimulatívno in pestro okolje nedvomno pomembno vpliva na intelektualne funkcije otrok. [4]

4. DEJSTVA O GIBANJU IN UČENJU

- Naše telo je narejeno za gibanje in ne za sedenje!
- Z gibanjem ter čutnimi dražljaji vseh vrst se razvijajo možganske celice!
- Za ohranjanje zdravja so potrebne vsaj tri do štiri ure gibanja dnevno.
- Ko so otroci aktivni, so možgani bolj prekrvavljeni in ta učinek traja še nekaj časa po aktivnosti.
- Spominski odtis je močnejši in trajnejši, če učno snov povežemo z gibalno izkušnjo/nalogo in z ugodnim čustvenim nabojem. [5]

Zavedam se, da je obdobje otrok od 9. do 10. leta ključno za nadaljnji aktivni življenjski slog. Učenci v 1. triadi imajo željo po gibanju in učenju ves čas, medtem ko jim ta kasneje že postaja napor. Posledično sem začela v 3., 4. in 5. razredu v učne ure uvajati vse oblike gibanja in učence vzpodbujala, da v prostem času namenijo čimveč časa različnim gibalnim aktivnostim. Po dveh letih so določeni učenci izboljšali svoj učni uspeh. To lahko pripisujemo dvema vzrokoma. Prvi je telesni, fizični; ker se s telesno dejavnostjo telo bolj prekrvavi, možganske celice in nevroni dobivajo več hranil, pretoka, več impulzov in so zato učinkovitejši pri delu in v razvoju. Zato dosega otrok večje učne uspehe. Drugi vzrok pa je bolj psihološke narave; otrok se pri gibalnih dejavnostih nauči koncentracije in organizacije lastnega časa. Prosti čas zato veliko bolje in učinkoviteje izkoristi za učenje kot njegovi vrstniki.

5. GIBANJE KREPI DELOVNE NAVADE

Gibalna dejavnost razvija in prav tako krepi delovne navade. Lastnosti, ki jih morajo imeti športniki, so discipliniranost, sprejemanje režima dela, sprejemanje omejitev in odrekaj. Zato gibalne dejavnosti otroku krepijo te lastnosti, ki pa so zelo pomembne tudi na drugih področjih razvoja. Ritem, vzpostavljen v športni dvorani, se prenaša tudi na šolo ali na delo. Redno prihajanje na vadbo pomeni enako kot redno pisanje domačih nalog ali sprotno učenje. Vsaka pristočasna dejavnost (ne le gibalne dejavnosti), ki ima dosleden režim dela, razvija delovne navade, ambicije po dosežkih, stremljenje k uresničevanju ciljev ter vpliva na razvoj sposobnosti in spretnosti, ki so pomembne za uspeh v družbi. Disciplinarnost rednega dela, spoprijemanje s težavami tukaj in zdaj, opravljanje nalog brez odlašanja krepijo pri otroku prepričanje, da vaja dela mojstra. [6]

6. GIBANJE OTROK UČI SPOŠTOVANJA DO SEBE IN DRUGIH

Gibalne dejavnosti vzgajajo in pripravljajo otroka za življenje v skupnosti, učijo ga sodelovanja z drugimi, podpore sotekmovalcev, a hkrati tekmovanja z njimi. Poleg tega se bo s pomočjo gibalnih oz. športnih dejavnosti otrok znal ceniti, se postaviti za sebe, sprejeti grajo in pohvalo (nagrado), se samonagraditi in omejiti, truditi, vztrajati in zahtevati plačilo oz. nagrado za svoje delo. Gibanje otrok torej krepi tudi njihov odnos do sebe in do drugih.

7. GIBALNE IDEJE PRI POUKU

V nadaljevanju bom opisala najrazličnejše oblike gibanja, ki jih uporabljam pri pouku.

a) TRIMminute kot kratki gibalni odmori.

Pred preverjanjem ali ustnem ocenjevanju znanja in pred raznimi nastopi se učenci najlažje sprostijo z gibanjem. Uporabim aplikacijo TRIMminute. So v naprej pripravljene videovadnice, ki so zelo enostavne za uporabo in so na voljo na spletni strani. Gre za nov, inovativen prikaz vaj, ki sledi trendu na področju nevroznanosti ter nacionalnim in globalnim strategijam o vnašanju gibanja v učni proces. Predvsem so koristne za spodbujanje gibalne spretnosti in aktivirajo možgane za lahkotnejše učenje.

Videovadnice so namenjene:

- sproščanju, motivaciji, zmanjševanju stresa ali
- preusmeritvi miselnega toka oz. preprečevanju miselne prenasičenosti ali
- krepitvi oz. spodbujanju različnih področij, kot so sposobnost učenja, orientacija, pozornost, koncentracija, koordinacija, fina motorika, groba motorika, ravnotežje, govorne sposobnosti, vztrajnost, idr.;
- krepitvi samozavesti z osvajanjem izzivov (zahtevnejših vaj).

b) Gibalno-pevski jutranji pozdrav pred začetkom pouka

Ob začetku se najprej pozdravimo, tako da učenci vstanejo in ob prepevanju pesmi z naslovom »Dobro jutro, dober dan« raztegnemo oziroma prebudimo mišice telesa, ki so tekom dneva bolj obremenjene.

1. Najprej trikrat globoko vdihnemo in izdihnemo skozi nos (trebušno dihanje), da se učenci umirijo.
2. Se dvignemo na prste, sklenemo roke nad glavo in obrnemo prste proti stropu. Držimo 10 sekund.
3. Ponovimo enako vajo, le da roke iztegnemo predse in glavo potisnemo med komolce.
4. Nato roke sklenemo za hrbtom in jih narahlo povzdignemo proti stropu.
5. Raztegnemo mišice rok, tako da najprej eno roko iztegnemo predse in z drugo potisnemo dlan proti sebi.
6. Sledi raztegovanje vratnih mišic. Pogledamo na levo, desno, gor, dol in na stran. Vsak gib zadržimo 5 sekund.
7. Za konec naredimo vajo, da celotno telo stresemo, desetkrat poskočimo in tako prebudimo celotno telo.

c) Prihodi in odhodi do table

Pri urah učenci prihajajo k tabli bodisi rešiti kakšno nalogo ali po kakšen dodatni delovni list. Da jim je pot zanimivejša in da raje prihajajo k tabli, morajo zato narediti določene gibalne gibe z dodatnimi izzivi.

Tabela 1

Gibalna naloga	Izziv
Po desni nogi skačeš do table in po levi nazaj do svojega stola.	Dihaš ves čas skozi nos.
Vsi naenkrat vstanejo in s hojo, poskokom ali v počepu pridejo po najdaljši poti pred tablo in vzamejo delovni list (Slika 2).	Ne smeš se dotakniti sošolcev, mize ali stola.
Ob postavljenih ovirah morajo na čimbolj domiseln način priti do table. (npr. pod mizo, stolom, zasuk okoli stola itd.).	Vse gibe moraš opraviti čim tišje.



SLIKA 2: Vsi naenkrat so v počepu prihajali do table. Na najdaljši poti so morali paziti, da se niso dotaknili sošolca, mize ali stola.

č) Vaje za moč rok s pomočjo stola in mize

Pri daljšem pisanju, bodisi pisanju obnov ali spisov, učence velikokrat začne boleti roka ali zapestje. V izogib temu naredimo večkrat vaje za moč rok (Slika 3, 4, 5 in 6) in predčasno ogrejemo zapestje z različnimi krožnimi gibi.



SLIKA 3: Vaja za dvo- in troglavo nadlaktno mišico



SLIKA 4: Krepitev mišic rok s pomočjo mize.



SLIKA 5: Dvigovanje stola nad glavo.



SLIKA 6: Dvignemo se vsaj 5–10 cm nad stol in vajo zadržimo nekaj sekund.

d) Vaje za krepitev trebušnih mišic in mišic nog



SLIKA 7: Dvigovanje nog v črko V



SLIKA 8: Krepitev prednjih in zadnjih stegenjskih mišic z izmeničnim dvigovanjem in iztegovanjem nog.

e) Gibalno učenje definicij

Imamo dogovorjene znake za črke (kretanje), da lahko določene definicije pri slovenskem jeziku gibalno ponazorimo.

- Pred c, č, ž, š, j gre o v e.
- Pred ki, ker, ko, da, če vejica skače.

Pri učenju pesmi iz poezije si pomagamo tako, da določene besede gibalno ponazorimo in s tem dvignemo motivacijo za učenje. Pri glasbeni umetnosti pa kitice ponazorimo z različnimi plesnimi gibi.

f) Gibalno sprostitvene dejavnosti med poukom

Sproščanje poveča priključitev pozitivnih informacij iz spomina in omogoča, da v stresnih situacijah lažje poiščemo pozitivne rešitve. Otrok, ki doživlja nemir in je notranje napet, ni sposoben poslušati nove vsebine in raziskovati. Zato je pomembno, da na dejaven način ublaži svojo napetost in znova vzpostavi psihično ravnovesje.

M. Vinko (2014) navaja še nekaj sprostitvenih dejavnosti, ki jih lahko uporabimo med poukom:

- dihalne vaje (intenzivno predihavanje nam pomaga pridobiti več kisika v možgane, kar spodbuja njihovo delovanje);
- masaža (omogoča tudi navajanje na telesni stik z drugimi); (Slika 9)
- igra tišine (spodbuja razvoj koncentracije, usmerjene pozornosti, umirjanje telesa in duha);
- vodena vizualizacija (vključuje sposobnost predstavljanja miselnih podob);
- joga za otroke (izvaja se ob meditativni glasbi); (Slika 10) [7]



SLIKA 9: Učenci drug drugemu izvajajo masažo z različnimi krožnimi gibi.



SLIKA 10: Most je vaja za raztezanje trebušnih mišic, rok, hrbta in rok. Pozitivno vpliva na možgane in otrokovo samopodobo.

8. ZAKLJUČEK

V prispevku sem predstavila pomen in problematiko gibanja med mladimi ter skušala utemeljiti, zakaj je gibanje v šoli tako pomembno. Prav tako sem predstavila, na kakšne načine ga lahko učitelj/-ica vključuje v delo ter posledično pri otrocih vzpodbudi večjo motiviranost za pouk. Med gibanjem pride v telo več kisika in hranilnih snovi, zato srce in pljuča delujeta bolje, učenci pa imajo posledično več energije za aktivno poslušanje, raziskovanje in opravljanje nalog.

Ob vsakodnevnem gibanju sem opazila, da so bili bolj zbrani, poslušni in motivirani za delo. Njihov spanec se je izboljšal, med seboj so lažje izmenjevali mnenja in si pomagali. Hitreje so si zapomnili daljše definicije, se naučili pesmi in obravnavano novo snov. Posledično so se počutili bolj samozavestno in so v šolo prihajali z veliko večjim veseljem. Učenci vedo, da je za športne in šolske uspehe potrebno vztrajno trenirati in da morajo biti v formi ves čas. S takšnim načinom dela jih učimo samodiscipline in uspeh je skoraj neizbežen.

Z gibanjem so učenci torej uspešnejši, imajo boljši spomin, se lažje učijo, so samozavestnejši in polni energije od začetka do konca pouka.

LITERATURA IN VIRI

- [1] M. Šosterič, »Vključevanje otrok s težjo motorično motnjo v programe športne vzgoje«, Ljubljana, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2010.
- [2] Škof, » Šport po meri otrok in mladostnikov«, Ljubljana, Univerza v Ljubljani, Fakulteta šport, 2007.
- [3] R. Rajović, »Kako z igro spodbujati miselni razvoj otroka« Mladinska knjiga, Ljubljana, 2016.
- [4] M. Čoh, »« Ali gibanje vpliva na intelektualni razvoj otroka?«,
- [5] M. Hosta, » Playness pedagogika«, Ljubljana, Playness, izobraževanje in razvoj, d.o.o, 2018.
- [6] Gibanje otrok, dostopno na: <https://www.kreal.si/gibanje-otrok/> (5. 11. 2022).
- [7] Vinko, M., »Sprostitutvene dejavnosti kot skrb za telo in duha« Ljubljana: MiB, 2014.

Z AKTIVNOSTMI V NARAVI SE UČIMO ZA ŽIVLJENJE

POVZETEK

Izhajam iz majhnega kraja blizu prestolnice. Kraj, kjer stoji naša štirirazredna podružnična šola, nudi ogromno možnosti za bivanje v naravi. Predstavljam interesno dejavnost »Gremo na pohod«, kamor so vključeni učenci vseh štirih razredov. Cilj prispevka je predstaviti dejavnosti, ki so obogatile posamezen pohod in kjer so učenci na izkustven način, preko gibalnih dejavnosti in iger, nadgradili svoje znanje o naravi in kraju. Spoznavali so tudi primerna oblačila, obutev ter pripomočke, s katerimi so poskrbeli za lastno varnost in brezskrbno uživanje v naravi. Ob tem so krepili tudi medsebojne odnose. Z večletnimi izkušnjami z omenjeno dejavnostjo smo prišli do ugotovitve, da smo z bivanjem v naravi nadgradili učno snov ter se medsebojno povezali. Učenci so preko igre in različnih aktivnosti prišli do novih spoznanj o naravi, kraju in življenju nasploh. Z učenjem v naravi smo razvijali vseživljenjsko učenje ter na sproščen način raziskovali v naravi. Predvidevam, da smo z aktivnostmi v naravi, izkustvenim učenjem in medsebojnim sodelovanjem vplivali na boljše razumevanje posameznih vsebin. Zato je takšna oblika dejavnosti lahko koristen prispevek k popestritvi učnega procesa.

KLJUČNE BESEDE: pohod, naš kraj, izkustveno učenje, aktivnosti na prostem.

WITH ACTIVITIES IN NATURE WE LEARN FOR LIFE

ABSTRACT

I come from a small town near the capital. The town where our four-grade elementary school is located offers a wide range of opportunities for outdoor living. I am representing the interesting activity "Let's go on a hike", in which pupils of all four classes are involved. The aim of the paper is to present the activities that enriched the individual hike and where the pupils upgraded their knowledge about nature and the town in an experiential way, through movement activities and games. They were also introduced to appropriate clothing, footwear and accessories, with which they ensured their own safety and carefree enjoyment of nature. At the same time, they also strengthened mutual relations. With many years of experience with the mentioned activity, we came to the conclusion that by staying in nature, we upgraded the learning material and connected with each other. Through play and various activities, the pupils gained new knowledge about nature, the town and life in general. Through learning in nature, we developed lifelong learning and researched in nature in a relaxed way. I assume that through activities in nature, experiential learning and mutual cooperation, we influenced a better understanding of individual contents. Therefore, this form of activity can be a useful contribution to enriching the learning process.

KEYWORDS: hike, our town, experiential learning, outdoor activities.

1. UVOD

Narava je naše največje bogastvo. Gozd pokriva večji del naše domovine in predstavlja del kopenskega ekosistema. Sestavljajo ga živi in neživi dejavniki. Slovenska zakonodaja nam omogoča, da se po gozdovih lahko prosto gibljemo ter nabiramo gozdne plodove in rastline. Gozd predstavlja idealno učilnico na prostem. Pouk v učilnicah pogosto spremljajo pasivnost, nezainteresiranost in nemotiviranost. V nasprotju z naštetim pouk in aktivnosti v naravi spremljajo navdušenje, zanimanje ter aktivno sodelovanje. Pri izvedbi le-teh učitelji pogosto naletijo na ovire, saj se starši bojijo, da bi se njihovim otrokom v naravi kaj zgodilo. Iz tega razloga se učitelji manj pogosto odločajo za vodenje otrok v naravo.

Iz tega sledi, da se zavedamo pomembnosti preživljanja časa v naravi, zato otrokom ponudimo različne aktivnosti in možnosti raziskovanja naravnega okolja. Izkoristimo naravne danosti, ki jih imamo v bližini, saj s tem poskrbimo tudi za lažjo dostopnost in pogostost bivanja na prostem. Igre in sproščeno raziskovanje v naravi vodijo do novih spoznanj ter krepijo prijateljstvo.

2. Z AKTIVNOSTMI V NARAVI SE UČIMO ZA ŽIVLJENJE

a) Vpliv narave na otrokov razvoj

Gozd je odličen prostor za doživljanje okolja. Je neskončen vir barv, vonjav, zvokov, slik, idej in še mnogočesa. Daje nam nešteto priložnosti za celostno učenje v naravi, saj otrok nabira nove izkušnje, jih ureja, nadgrajuje, povezuje, širi zanimanja ter pridobiva pozitiven odnos do bivanja v naravi in do varovanja njene raznolikosti. [1]

Aktivnosti na prostem otrokovo vlogo, ki je v razredu pogosto pasivna, sedeča, spremeni v aktivno, ki mu je pisana na kožo. V gozdu ne postanejo le aktivni in soudeleženi raziskovalci gozda, temveč tudi lastnih idej in občutkov. Naravno okolje otroka vseskozi izziva ter ga obenem uči odgovornosti do sebe in drugih. Je idealen vzgojno-učni prostor, ki spodbuja razvoj na več področjih. [1]

Narava na otroka in njegov razvoj vpliva izredno pozitivno. Otroku nudi več gibanja, boljše zdravje in boljše motorične sposobnosti. Vpliva na izboljšanje pozornosti, koncentracije in motivacije. Omogoča razvijanje domišljije, izboljšanje opazovalnih sposobnosti ter ustvarjalnejšo igro. Bivanje v naravi pozitivno vpliva na otrokovo samozavest in samozaupanje ter omogoča boljše socialne veščine, obenem pa zmanjša stres. [1]

Otroku je narava svet čudes, ki je razburljiv in poln zanimivosti. Z igro v naravi ter sočasnim raziskovanjem le-te razvijajo željo po znanju, ki osmisli dejstva naravoslovne znanosti. [2] Redno bivanje v naravnem okolju ni dobro le za otrokov razvoj, temveč tudi za naravo, kajti otroci, ki redno obiskujejo naravna okolja, do tega obdržijo pozitiven odnos tudi kot odrasli. [1]

b) Preživljanje prostega časa v naravi

Hoja ima na zdravje pozitiven učinek, otrokom pa je v zabavo. Naravo okrog nas je mogoče zaužiti z vsemi čutili, kar spodbuja ustvarjalnost in omogoča zmanjševanje stresa. Dodatno k temu je sprehod po gozdu popolnoma brezplačen; s seboj lahko vzamemo le kakšen sendvič in nekaj pijače.

Menim, da je potrebno izkoristiti priložnosti za aktivnosti v naravi, ki se nam ponujajo v neposredni bližini. V današnjem času je obiskovanje obšolskih športnih dejavnosti zagotovo pomembno, vendar to ni enakovredno preživljanju prostega časa v naravnem neokrnjenem okolju. [2]

Mlajših otrok ni težko prepričati, naj se igrajo v naravi. Starejši otroci ali pa tisti, ki jih preživljanje časa v naravi ne pritegne dovolj, potrebujejo več motivacije. Narava in sproščen pogovor krepita prijateljstvo. [2]

c) Interesna dejavnost – gremo na pohod

Prihajam iz manjšega kraja blizu prestolnice. Kraj, kjer se nahaja naša štirirazredna podružnična šola, nudi ogromno možnosti za bivanje v naravi, obdana je namreč s polji, travniki in z gozdovi. V zadnjih letih se je v naše vaško okolje, obdano z naravo, priselilo večje število prebivalcev iz večjih mest, s tem pa posledično tudi novih otrok. Tako sem z interesno dejavnostjo Gremo na pohod želela vključiti čim več novih učencev in jim na prijeten način razkazati ter predstaviti kraj, v katerem živijo, in pripadajočo okolico.

Predstaviti želim interesno dejavnost Gremo na pohod, pri kateri smo z učenci odkrivali kraje in naravno okolje v bližnji in daljni okolici naše šole. Sem velika ljubiteljica hoje in aktivnosti na prostem, zato sem prek interesne dejavnosti to želela ponuditi tudi učencem naše šole. V današnjem času so otroci obdani s številnimi elektronskimi napravami, zato vedno več časa preživijo v sedečem položaju. Aktivnost, kot je pohod, pa pripomore k temu, da otroci več časa preživijo na prostem, tj. v naravnem okolju.

Poleg hoje sem v interesno dejavnost vključila tudi razne igre in aktivnosti na prostem. Ob tem so učenci utrjevali svoje znanje, ga nadgradili ter tako združili prijetno s koristnim. Pri izvedbi posameznega pohoda sem upoštevala tudi ideje in predloge učencev.

č) Priprave na pohod

V okviru dejavnosti sem v začetku šolskega leta z vključenimi učenci izdelala načrt pohodov, ki jih bomo izvedli tekom šolskega leta. Pred izvedbo smo skupaj izdelali plakat, na katerega smo zapisali seznam pripomočkov, ki jih bomo potrebovali, da bomo pohod lahko uspešno izvedli, in točke, ki jih bomo obiskali.

Praden smo se odpravili na pohod, smo se pogovorili o tem, kam se bomo odpravili, kje bo cilj posameznega pohoda in kaj bomo na njem potrebovali. Interesna dejavnost je potekala ob petkih po končanih šolskih obveznostih. Na pohodu smo prehodili od 7 do 11 kilometrov. Posamezni pohod je trajal od štirih do pet ur.

Narava je vsem dostopna, obiščemo jo lahko kjer koli in kadar koli. Vsi lahko uživamo v njej in to skorajda brezplačno. Za pohode v naravo smo potrebovali platenko s pijačo in kakšen

prigrizek, s katerim smo se okrepčali na cilju. S seboj smo vzeli še nahrbtnik z raziskovalnimi pripomočki, torbico za prvo pomoč in zaščito proti klopom.

Vedno smo poskrbeli za primerna oblačila in obutev. Pri tem smo upoštevali letni čas, vreme, cilj pohoda, trajanje in aktivnosti, ki so se odvijale na pohodu.

V poletnem času smo poskrbeli za zaščito pred sončnimi žarki tako, da smo se predhodno namazali s kremo z zaščitnim faktorjem ter uporabili pokrivala. Pozimi pa smo za zaščito pred mrazom nase nadedli toplo kapo, rokavice in šal. V zimskem času je dan krajši, zato smo s seboj vzeli tudi svetilko.

d) Predstavitve pohodov in aktivnosti na prostem

V prispevku bom predstavila pet pohodov, ki smo jih v različnih letnih časih izvedli v bližini naše šole. Na cilju smo se vedno pogovorili o samem kraju, o njegovih posebnostih in zanimivostih. Učenci so povedali svoje izkušnje – npr. kaj morda že vedo o kraju, sama pa sem jim povedala še kakšno zanimivost. Na vsakem pohodu smo izvedli tudi različne gibalne igre in aktivnosti na prostem, ki smo jih prilagodili glede na dani prostor ter cilj pohoda.

Koseški (Phliški) bajer

Na prvi pohod smo se odpravili v jesenskem času, tj. v mesecu oktobru. Cilj pohoda je bil Koseški (Phliški) bajer (Slika 1). S seboj smo vzeli vrečke iz blaga in košaro, ker je to pravi čas za nabiranje kostanja in gob. Do bajerja smo se podali po gozdni poti, ki vodi od gozda nad šolo pa vse do Koseškega bajerja. Pot je v eno smer obsegala nekaj manj kot štiri kilometre.



SLIKA 1: Koseški (Phliški/Kotenski) bajer.

Igre in aktivnosti: Učenci so iskali in nabirali liste, jih tipali, primerjali po obliki, ugotavljali podobnosti in razlike, poimenovali drevesa, s katerih so listi odpadli, iskali plodove ter jih razvrščali k ustreznim listom in drevesom. Ob bajerju so učenci iskali ter opazovali živali. Lotili so se nabiranja gob (Slika 2). S seboj smo imeli košaro, nož in žepno knjigo o gobah, da smo lahko gobe poimenovali in ugotavljali, ali so užitne ali ne. Med vračanjem smo ob robu gozda nabirali kostanje. Vrečke iz blaga so bile polne, zato so učenci izdelali nosilo iz vej (Slika 3).



SLIKA 2: Nabiranje gob.



SLIKA 3: Nošenje kostanja.

Sv. Tilen nad Repnjami smo obiskali v zimskem času. Cilj pohoda je bila cerkev Sv. Tilna (Slika 4), ki stoji na pobočju Repenjskega hriba. Pot od šole do cilja nas je vodila skozi vasi Utik in Polje. Na vrhu hriba se ponuja razgled po celotni dolini vodiške občine, zato predstavlja atraktivno pohodniško točko. Pot, ki smo jo opravili, je bila dolga 10 kilometrov.



SLIKA 4: Cilj pohoda Sv. Tilen nad Repnjami.

Igre in aktivnosti: Na zasneženi poti smo opazovali gozdne živali (srne), s palico smo po snegu pisali svoja imena ter iskali živalske sledi. S hojo po snegu smo pustili svoje sledi in se z njihovo pomočjo vrnili na izhodiščno točko. Izvedli smo tek okoli dreves ter z metanjem kep skušali zadeti čim več drevesnih vej (Slika 5). Opazovali smo drevesa ter razlike med listavci in iglavci.



SLIKA 5: Mečemo kepe

Čez Šinkov Turn na Rašico

Na severnem vznožju Rašice, nekaj kilometrov od Vodice, leži vas Šinkov Turn (Slika 6). Vas je dobila ime po gradu Šinkov Turn, ta pa po njegovem graditelju Schenku, ki je postavil visok stolp in okoli njega obzidje. Rašica (641m) je vrh na severnem robu Ljubljanske kotline. Na vrhu je 20 m visok razgledni stolp (Slika 7), od koder se ponuja čudovit razgled na vse strani. Pot preko Šinkovega Turna do Rašice, s povratkom skozi vas Selo, smo zaokrožili v dolžini 11 km.



SLIKA 6: Na poti smo opazovali ovce



SLIKA 7: Povzpeli smo se na stolp.

Igre in aktivnosti: Na pohodu smo opazovali rastline in živali (ovce, koze, osla, srne, veverice). Izvedli smo preskakovanje debla in gozdni tek čez ovire (hlodi, veje, potok). V gozdu smo nabrali veje, kamne, storže ter iz njih oblikovali ime (Slika 8).



SLIKA 8: Iz vej ali storžev sestavi svoje ime.

Mengeška koča na Gobavici. Gobavica je griček, ki se dviga 433 m visoko nad Mengšem. Do vrha, na katerem stoji Mengeška koča, se lahko vzpnemo z različnih strani. Pot ni zahtevna, saj jo zmorejo tudi najmlajši. Na izbiro imamo gozdno pot, na kateri so table z vajami za razgibavanje – trim steza. Na poti se nam ponuja čudovit panoramski razgled na Kamniške in Savinjske Alpe.

Igre in aktivnosti: Na poti smo se igrali skrivalnice, se v parih kotalili po travniku ter plezali na kozolec (Slika 9). Učenci so poiskali štore, skakali po njih, delali sklece ter ugotavljali, koliko je bilo staro drevo (štetje letnic). Na poti smo iz vej naredili svoje gozdno skrivališče, se povzpeli na lovsko opazovalnico ter opazovali okolico (Slika 10). Ob povratku smo naredili šopek iz travniških rastlin.



SLIKA 9: Kozolec, odličen za plezanje.



SLIKA 10: Lovska opazovalnica.

Mlinčki. Do njih se lahko pride iz različnih smeri. Mi smo se tja podali čez Bukovški hrib. Miniaturni mlinčki, ki predstavljajo zanimivo posebnost, se nahajajo v bližini gorenjske vasi Suhadole. Zaradi teh majhnih, nekaj manj kot osemdesetih vrtečih se kolesc, je kotiček poimenovan Mlinčki (Slika 11). Voda tam je pitna. V bližini mlinčkov se nahaja Žegnan studenec, ki je znan po svoji zdravilni moči. Ob mlinčkih so domačini postavili klopi in mizo, peč za peko kostanja, drvarnico in manjšo kočo. Ob poti, ki se vzpenja, so križi, tj. znamenja slovenske zgodovine.



SLIKA 11: Po obilnem dežju je pri mlinčkih še zanimivejše kot sicer.

Igre in aktivnosti: Na pravem poletnem pohodu smo opazovali rastline in živali (Slika 12) ter z zaprtimi očmi prisluhnili glasovom v naravi. Z voščenkami smo naredili odtise drevesnih debel in jih primerjali med seboj. Igrali smo se igri objemi drevo in dotakni se čim več dreves. Učenci so poiskali hloed ter se v parih preizkusili v hoji po njem miže. Ob vodi smo delali različne poskuse ter ugotavljali, kaj plava in kaj potone. Učenci so iz vej oblikovali mlinčke ter preizkusili, kako delujejo.



SLIKA 12: Mravljišče in metulj.

Z učenci smo obiskali še potok Poljšak, Smledniški grad, Bukovški hrib ter tako spoznali kraje v naši okolici. Ob koncu šolskega leta smo kot zaključek interesne dejavnosti izvedli izlet v neznanu.

3. SKLEP

Pouk v razredu se močno razlikuje od dejavnosti, ki potekajo v naravi. Učenci v razredu so med poukom pogosto pasivni, nezainteresirani, obravnavane tematike jih ne pritegnejo. Veliko raje se novih tematik ali nadgrajevanja le-teh lotijo v naravnem okolju in sproščenem vzdušju. Pri interesni dejavnosti Gremo na pohod smo ob sproščeni hoji in dejavnostih na prostem spoznali veliko novega. Z aktivnostmi v naravnem okolju in z medsebojnim sodelovanjem smo spoznali kraj, v katerem živimo, nadgradili znanja ter se močno medsebojno povezali, zato menim, da

taka oblika dejavnosti močno prispeva k povezovanju med učenci ter k pridobivanju znanja na raziskovalen in sproščen način.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Lesnik, A., Marentič Požarnik, B., Simončič, P. (2019): *Priročnik za učenje in igro v gozdu*. Ljubljana: Gozdarski inštitut Slovenije.
- [2] Bird, F. (2018): *101 način zabave v naravi za otroke*. Podsmreka: Pipinova knjiga.

GIBANJE KOT PREVENTIVA NA POKLICNEM PODROČJU

POVZETEK

Podatki Nacionalnega inštituta za javno zdravje kažejo, da so med najbolj pogostimi razlogi za bolniške odsotnosti z delovnega mesta bolezni mišično-skeletnega sistema in vezivnega tkiva. Na njihov nastanek in razvoj, poleg starosti in genetskih faktorjev, vplivajo tudi fizikalni in psihosocialni dejavniki delovnega in življenjskega okolja. Z namenom ozaveščanja in preventivne dejavnosti na tem področju je nastala ideja o partnerskem projektu HeDiMeVET oziroma How to live healthy in digital times for media VET learners. V projekt Erasmus+ strateška partnerstva so se vključile štiri partnerske šole – poleg Srednje šole za oblikovanje Maribor še srednje šole v Splitu (Hrvaška), Kielu (Nemčija) in Gjøviku (Norveška), ki izobražujejo program medijski tehnik. Poklic medijskega tehnika zahteva pogosto uporabo računalnika; ponavljajoče se tipkanje in vnašanje znakov, prisilna drža ter dolgotrajno sedenje pa povzročajo z delom povezane bolezni mišično-skeletnega sistema. Zato so bodoči medijski tehniki iz štirih držav združili moči in se podali na pot raziskovanja o skrbi za zdravo življenje. Cilj projekta, ki je trajal od 1. 9. 2019 do 31. 8. 2022, je bil skupno delo dijakov in strokovnih delavcev na področju zdravja in športa ter izdelava navodil za razgibalne vaje kot preventiva na poklicnem področju. Z različnimi aktivnostmi, kot so mobilnost, spletna srečanja in razprave, so dijaki izmenjali izkušnje in ideje s ciljem izvedbe končnega skupnega izdelka. Pod mentorstvom športnih pedagogov in profesorjev stroke so izdelali fotografije, plakate in video vsebine na temo spodbujanja h gibanju – z namenom ozaveščanja in spodbujanja ljudi k preventivnim ukrepom zoper bolezni mišično-skeletnega sistema.

KLJUČNE BESEDE: zdravje, gibanje, bolezni mišično-skeletnega sistema, medijski tehnik, projekt.

EXERCISE AS PREVENTION IN THE PROFESSIONAL FIELD

ABSTRACT

The data of the National Institute of Public Health shows that diseases of the musculoskeletal system and connective tissue are the most common reasons for sick leaves at work. Beside genetics, their emergence and development are also influenced by physical and psychosocial factors and the living environment. The idea of the partner project HeDiMeVET i.e. How to Live Healthy in Digital Times for Media VET Learners arose with the aim of raising awareness and preventive activities in this area. The Erasmus+ strategic partnerships project involved four partner schools offering the media technician programme - Srednja šola za oblikovanje Maribor as well as a middle school in Split (Croatia), Kiel (Germany) and Gjøvik (Norway). The media technician profession demands frequent computer use; repetitive typing and character input, forced posture and long-term sitting cause work related illnesses of the musculoskeletal system. This is why future media technicians from four countries have joined forces and embarked on a journey of exploration about care for healthy living. The goal of the project which was performed from the 1st September to the 31st August was the collaboration of students and experts in the field of healthcare and sport as well as the creation of instructions for motion exercises as prevention in the professional field. Various activities such as mobility, web meetings and discussions enabled students to exchange experiences and ideas with the goal of developing a joint end product. They produced photographs, posters and videos on the topic of encouraging movement - with the intention of raising awareness and encouraging people to use preventive measures against illnesses of the musculoskeletal system under the supervision of sports teachers and teachers of specialist subjects.

KEYWORDS: health, movement, diseases of the musculoskeletal system, media technician, project.

1. UVOD

Mišično-skeletne bolezni so najpogostejša težava, povezana z delom, ne samo v Sloveniji, ampak tudi drugod po Evropi. Med njimi so najpogostejša obolenja spodnjega dela hrbta, vratu, ramen in zgornjih okončin. Pisarniško okolje, v katerem prevladuje sedeče delo s pogosto uporabo računalnika, in zmanjšanje telesnega gibanja povečata možnost nastanka bolečine v napetih mišicah in zmanjšane amplitude giba v sklepih. To povzroči tveganje za nastanek mišično-skeletnih obolenj.

Delo, ki ga opravljamo, vpliva na naše zdravje. Lahko bi rekli, da je vsako delo po svoje škodljivo za zdravje. S tega vidika je nujno, da te škodljivosti prepoznamo in jih skušamo zmanjšati ali odpraviti, še posebej ob uvajanju novih tehnologij. Digitalna tehnologija in z njo nove, drugačne oblike dela prinašajo poleg napredka tudi negativne posledice za človeka. Zaradi dela smo pogosto utrujeni, razdražljivi in pod stresom. Pri boleznih mišično-skeletnega sistema (bolečine v hrbtu, sledijo bolečine v mišicah) gre za okvare mišic, sklepov, kit, vezi in živcev, ki jih povzročijo ali poslabšajo delo in vplivi iz okolja, v katerem se delo opravlja.

Bolezni mišično-skeletnega sistema, povezane z delom, nastanejo zaradi pogostih in ponavljajočih se gibov, sklanjanja, prisilne drže in dela v utrujajočem in bolečem položaju ter zaradi velike hitrosti gibov in pomanjkanja časa za okrevanje med njimi. Ne smemo pa zanemariti niti prav tako pomembnih psihosocialnih dejavnikov delovnega okolja, kot so slaba organizacija dela, monotono delo, slabi medsebojni odnosi, zaradi katerih je posameznik še bolj izpostavljen boleznim mišično-skeletnega sistema.

2. BOLEZNI MIŠIČNO-SKELETNEGA SISTEMA

Izraz bolezni mišično-skeletnega sistema označuje vsako težavo mišično-skeletnega sistema, ki se pojavi pri delu in povzroča neudobje, težave ali bolečine pri opravljanju dela. Pomeni torej vsako težavo mišično-kostnega sistema oziroma strukture, s pomočjo katere se človek giblje, uporablja motorične in oprijemalne sposobnosti in lahko svojemu telesu omogoča različne mirujoče položaje, ki jih imenujemo drža. Bolezni mišično-skeletnega sistema je torej precej splošen izraz, ki ga uporabljamo za opisovanje številnih zdravstvenih stanj, npr. sindrom napetega vratu ali sindrom karpalnega kanala, sindrom čezmerne obremenitve ali poškodbe zaradi ponavljajoče preobremenitve itd.

Mišično-skeletna obolenja, ki prizadenejo zgornji del telesa, so znana kot z delom povezana obolenja vratu in zgornjih okončin. Mehansko povzročene okvare perifernih živcev so med najpogostejšimi nevrološkimi boleznimi (utesnitvene nevropatije, ki se razvijejo zaradi kroničnega stisnjenja, ponavljajočih se pritiskov, prepogibanja ... Bolezni zaradi preobremenitev kit, kitnih ovojnic in kitnih narastišč spadajo med sindrome čezmernih preobremenitev tkiv in so kronične bolezni mišično-skeletnega sistema, ki nastanejo zaradi pogostih ponavljajočih se gibov pri delu. Preobremenitveni sindromi nastanejo najpogosteje tam, kjer mišica prehaja v tetivo ali na mestu nasadišča tetive na kost.

Mišično-skeletna obolenja so posledica med zunanjo obremenjenostjo (intenziteta, frekvenca, trajanje obremenitve in trajanje počitka) in funkcionalno zmogljivostjo posameznika – individualnimi dejavniki (individualna odpornost tkiv na obremenitev, zdravstvenega stanja, fizične sposobnosti, poškodba ali prejšnjih obolenj tega sistema, starosti, spola, telesne teže in

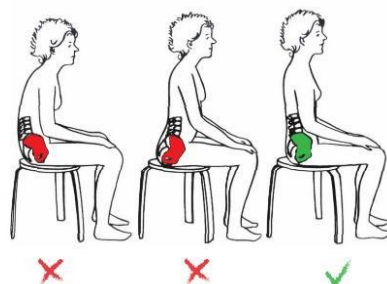
višine, kajenja in drugih tveganj pri posamezniku). Pri boleznih mišično-skeletnega sistema prevladuje prizadetost ženske delovne populacije, saj ženske pogosteje delajo na delovnih mestih, kjer je ponavljajoče ročno delo, opravljajo pa tudi številna gospodinjska in materinska dela, kjer so bolj telesno obremenjene in imajo manj časa za počitek ter rekreacijo. S staranjem je tveganje za mišično-skeletna obolenja večje. Gre za pomembno razsežnost problema, kajti staranje delovne sile je značilno za vse države Evropske unije.

Evropska raziskava o delovnih pogojih iz leta 2015, v katero so bili vključeni anketiranci 28 evropskih držav, tudi Slovenije, je pokazala, da delež zaposlenih, ki pri svojem delu uporabljajo računalnik, pametni telefon ali tablico, narašča. Leta 2005 je bil odstotek teh delavcev 36, 2015 pa že 57. Številne raziskave navajajo zdravstvene težave, ki jih zaznavajo delavci pri delu z računalnikom, in sicer je pri delu z računalnikom pogosta napetost in bolečina v hrbtu, vratu in ramenih (večkrat so prisotni tudi glavoboli). V Sloveniji je bila leta 2000 izvedena raziskava, ki navaja, da skoraj vsi anketirani pri delu z računalnikom in ureditvijo delovnega mesta navajajo glavobol, bolečine v vratu, ramenih ali križu, katere so pogostejše pri ženskah. Prav tako raziskava o ergonomski ureditvi delovnega mesta v pisarnah iz leta 2006 pokaže, da ima dolgotrajno sedenje v nespremenjeni telesni drži za posledico napetost hrbteničnih mišic, bolečine v sklepih rok in prstov zaradi udarjanja po tipkah, lahko pa nastanejo tudi trajne okvare vratne hrbtenice.

Dolgotrajno sedenje v statični drži močno obremeni mišične strukture. Poleg vratne hrbtenice, ki je pri delu z računalnikom najbolj obremenjena, je zaradi stalnega sedenja obremenjena tudi ledvena hrbtenica, pri tistih, ki veliko tipkajo, pa tudi zapestja in komolci. Pri sedečem statičnem delu so torej določene mišice preobremenjene, saj so konstantno skrčene. Bolečine v vratni hrbtenici običajno nastopijo, ker delo poteka v rahlo sklonjeni ali napeti drži glave, prav tako je pritisk na medvretenčno ploščico med ledveno hrbtenico in križnico največji, kadar sključeno sedimo. Bolečina, ki nastane zaradi nepravilne in dolgotrajne drže, je pomemben kazalec začetne faze mišično-skeletnih obolenj (Slika 1).

Daljše sedenje, preko 30 minut, je pogosto sprožilni dejavnik za bolečine v križu in mnogim povzroča nelagodje v hrbtenici. Študije kažejo, da se sedeča drža tistih z bolečino v križu razlikuje od tistih, ki bolečine nimajo, in da lahko korekcija sedeče drže pomaga pri zmanjševanju bolečine.

Kombinacija daljšega sedenja, nepravilne drže in vibracije povečajo tveganje za nastanek bolečine v hrbtenici. Če upoštevamo, koliko časa v moderni družbi sedimo, je poznavanje in zavzemanje optimalne sedeče drže, ki ne draži hrbtenice, del strategije za preprečevanje in zmanjševanje bolečine v križu.



SLIKA 1: Nepravilna in pravilna sedeča drža.

3. TELESNA AKTIVNOST IN DELOVNA SPOSOBNOST

Redna telesna aktivnost je pomemben dejavnik pri preprečevanju ter upočasnitvi zmanjšanja delovne sposobnosti. Redno in sistematično telesno vadbo povezujemo s celovitim zdravjem, z izboljšanjem imunskega sistema ter boljšimi prilagoditvami sposobnosti na delovnem mestu. Več telesne vadbe pogosto povezujemo z zmanjševanjem prekomerne telesne teže in povečanjem delovne produktivnosti. Telesna aktivnost ima pomemben vpliv tudi na zaviranje razvoja osteoporoze, zato je poleg količine telesne dejavnosti in vrste intenzivnosti pomembno tudi razmerje med vajami moči ter aerobnimi dejavnostmi. Telesne aktivnosti, fitness in potrošnja energije med delovnim časom so deležni premalo pozornosti.

Pomanjkanje telesne dejavnosti škoduje ne le zdravju ljudi, temveč tudi zdravstvenim sistemom ter gospodarstvu na splošno, saj telesna dejavnost povzroča znatne neposredne in posredne gospodarske stroške. Zdravje človeku predstavlja posebno vrednoto. Načinov, kako ohraniti zdravje in se izogniti tako akutnim kot kroničnim boleznim, je več. Po navedbah svetovne znanstvene organizacije je nezadostna telesna dejavnost opredeljena kot četrti glavni dejavnik tveganja za prezgodnjo umrljivost in obolevanje na svetu. Eden izmed najpomembnejših preventivnih dejavnikov je zato prav gotovo telesna oziroma gibalna aktivnost.

Zmanjšana telesna aktivnost pogosto vodi k prekomerni teži, saj viseč trebuh vleče telo naprej, kar se kompenzira s povečano ledveno vbočenostjo, s tem pa se hrbtenica nepravilno obremeni. Zaradi splošnega znižanja fizične obremenitve v sodobnih poklicih se lahko storilnost zaposlenih v življenju zniža do kritičnih vrednosti, če se v prostem času ne ukvarjajo z rekreacijo (zaradi premajhnega obremenjevanja srčno-žilnega, dihalnega in mišično-skeletnega sistema v starejšem obdobju upadajo njihove sposobnosti v procesu staranja).

Posledica rednega športno-rekreativnega udejstvovanja in različnih gibalnih dejavnosti ljudi v zrelem obdobju je dobra telesna pripravljenost, ki se jo prav v zadnjem obdobju tesno povezuje z zdravjem, saj se ohranjajo temeljne organske funkcije. Izboljša se psihofizična sposobnost ljudi, zvišajo se motorične in funkcionalne sposobnosti, krepi se zdravje ter dobro fizično in psihično počutje. Prav tako telesna vadba zmanjšuje obolevnost in umrljivost zaradi srčno-žilnih bolezni, zmanjšuje povečanje telesnega maščevja, odloži in zmanjšuje stopnjo izgube kostne mase.

Telesna aktivnost prispeva k zdravju in kakovosti življenja. Redna telesna aktivnost je povezana z boljšim psihičnim zdravjem. Gibanje vpliva na zmanjšanje anksioznosti, povečuje pa tudi samovrednotenje. Aktivni življenjski slog vpliva predvsem na naslednje psihološke značilnosti: samopodobo, čustvena in razpoloženska stanja, osebnostne lastnosti in motivacijo ter stres. Gibanje vpliva na zmanjšanje anksioznosti in depresivnosti, povečuje pa tudi samovrednotenje. Najrazličnejše raziskave potrjujejo, da se koristni učinki ukvarjanja s telesno vadbo odražajo tudi na oblikovanju splošne motivacije za doseganje življenjsko pomembnih ciljev ter ustreznega vrednotnega sistema, pomoč pri odstranjevanju stresa pri odraslih, pomoč starostnikom pri ponovnem vključevanju v socialno življenje, doseganje zrelosti na vseh področjih (v socialnem, čustvenem in intelektualnem in moralnem funkcioniranju); pomoč pri iskanju smisla, kar pomaga pri odstranjevanju težav z anksioznostjo in depresivnostjo, imajo terapevtski učinek na psihosomatske težave in bolezni itd.

Redna telesna aktivnost je povezana z manjšo pojavnostjo depresivnih simptomov. Prav tako ustrezna telesna pripravljenost zmanjšuje somatske učinke stresa ter anksioznosti. Telesna

aktivnost pomembno prispeva k zmanjšanju znakov anksioznosti. Telesna aktivnost je torej pomemben dejavnik pri ohranjanju in vzpostavljanju duševnega ravnovesja, saj gre pri telesni vadbi v večini primerov za igrivo in sproščujoče gibanje, ki hkrati sprošča tako telesno kot duševno. Telesna sprostitev je tako pogoj duševni sprostitev in obratno, kar potrjuje ključen pomen gibanja na zmanjševanje stresa in pomoč pri sprostitvi. Večina raziskovalcev je izboljšanju razpoloženja po sproščujoči telesni dejavnosti pripisovala pospešenem tvorjenju endorfinov. Koristne učinke ukvarjanja s telesno aktivnostjo pa povezujemo tudi s pomočjo pri iskanju smisla. Velike spremembe v življenju, veliki življenjski stresorji (smrt partnerja, odhod otrok od doma, upokojitev, ločitev ipd.) namreč pogosto povzročijo izgubo življenjskega smisla. Mnogi ga ponovno najdejo v organizirani telesni aktivnosti, kjer poskrbijo, da se izboljša njihovo telesno zdravje, to pa vodi do boljše samopodobe, kar posledično poveča motivacijo, ne zgolj za telesno aktivnost, pač pa tudi na vseh ostalih življenjskih področjih. Posredno s tem izginejo razlogi, zaradi katerih se je začela pojavljati anksioznost in depresivnost ter mnoge psihosomatske težave. Telesno in duševno zdrav človek je seveda tudi bistveno bolj pripravljen za vsakodnevno borbo s stresom.

Telesna vadba vpliva pozitivno predvsem na osebnostne lastnosti, povezane s psihično oz. emocionalno trdnostjo, odpornostjo na stres in soočanjem oz. obvladovanjem stresa in problemov. Telesna vadba poveča sposobnosti samoregulacije in samokontrole ter človeka v komunikaciji usmeri bolj navzven, kot pa je to običajno pri tistih, ki se s športom ne ukvarjajo. Ukvarjanje s telesno aktivnostjo povečuje tudi ekstravertiranost, večja je tudi sposobnost samoobvladovanja, zmanjšuje emocionalno labilnost. Videti je, da uvedba telesno-rekreativne dejavnosti vpliva pozitivno predvsem na osebnostne lastnosti, povezane s psihično oz. emocionalno trdnostjo, odpornostjo na stres in soočanjem oz. obvladovanjem stresa in problemov. Pravzaprav bi lahko rekli, da ukvarjanje s telesno aktivnostjo poveča sposobnosti samoregulacije in samokontrole ter človeka v komunikaciji usmeri bolj navzven, kot pa je to običajno pri tistih, ki se s športom ne ukvarjajo.

Naše telo je ustvarjeno za gibanje in če želimo čim dlje ostati zdravi in v dobri telesni pripravljenosti, moramo poskrbeti za ustrezen obseg in vrsto gibanja. Dobro je uporabljati različne gibalne vzorce, največjo korist za zdravje namreč lahko pričakujemo ob kombinaciji različnih dejavnosti. Telesna aktivnost je ključnega pomena za zdravje v vseh življenjskih obdobjih in to ne glede na spol in telesno težo posameznika. Sodobni način življenja je v veliki meri sedeč, daljše in neprekinjeno sedenje pa je povezano z razvojem različnih motenj in nastankom kroničnih bolezni. Čas, ki ga preživimo sede, naj bo torej kar se da kratek, čas sedenja pa je priporočljivo večkrat prekiniti (vsako uro ali dve vsaj za minuto ali dve).

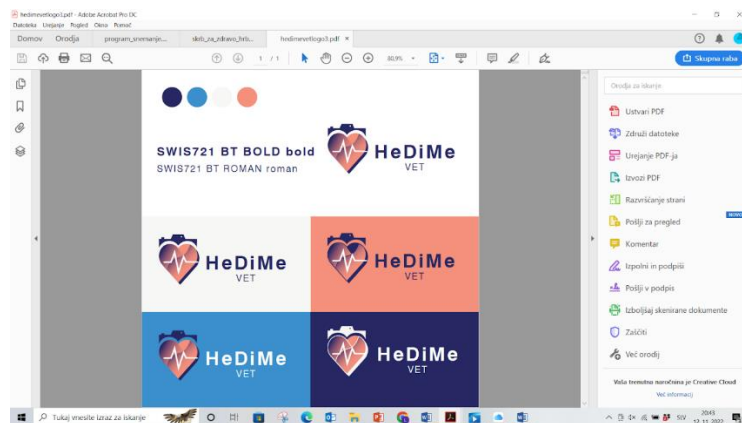
4. PREDSTAVITEV PROJEKTA HEDIMEVET

Projekt HeDiMeVET – How to Live Healthy in Digital Times for Media VET Learners je Erasmus+ projekt strateška partnerstva, ki se je začel 1. septembra 2019 in se zaključil 31. avgusta 2021, vendar je bil zaradi Covid-19 razmer podaljšan za eno leto, in sicer do 31. avgusta 2022. V projekt so bili vključeni profesorji strokovno-teoretičnih modulov v programu medijski tehnik, športni pedagogi in dijaki različnih letnikov programa medijski tehnik iz štirih držav. Poleg Srednje šole za oblikovanje Maribor so sodelovale še srednje šole iz Splita na Hrvaškem, Kiela v Nemčiji in Gjovika na Norveškem. Vse sodelujoče šole izobražujejo poklic medijskega

tehnika in vse šole imajo seveda tudi športno vzgojo, vsem štirim državam pa je skupno tudi to, da so med glavnimi razlogi za bolniško odsotnost z dela bolezni mišično-skeletnega sistema. Poklic medijskega tehnika zahteva veliko sedečega dela z računalnikom, s tablico ali pametnim telefonom, zato je tveganje za omenjene bolezni večje. Kako lahko preprečimo ali vsaj omejimo možnosti za razvoj bolezni mišično-skeletnega sistema in s tem izboljšamo kakovost življenja medijskih tehnikov in hkrati zmanjšamo stroške boleznin, je bilo vprašanje, ki se je ob tem postavilo.

Septembra 2019 smo se partnerski sodelavci srečali v Mariboru. Na tem srečanju se je opravil načrt dela in terminski plan sodelovanja. Prvo delovno srečanje dijakov in profesorjev je bilo nato planirano za februar 2020 na Norveškem. Cilj tega srečanja je predstavljal pripravo plakatov s prikazom razgibalnih vaj.

Še pred prvim srečanjem smo želeli imenu projekta dati še vizualno podobo – zaščitni znak, ki bo predstavljal naš projekt. Vse sodelujoče šole so z dijaki pripravile predlog zaščitnega znaka, na srečanju na Norveškem pa smo izmed vseh predlogov izbrali tistega, ki je bil po mnenju večine najustreznejši in je najbolj celostno predstavljal vizijo projekta. Izbran je bil zaščitni znak, ki ga je pripravila naša šola, torej Šola za oblikovanje Maribor (Slika 2). Srce predstavlja zdravje, srčni utrip vitalnost in je v obliki črke M, kar pomeni mediji. Nad srcem je kamera, ki predstavlja medijski del projekta. Pisava je preprosta in ne prekrije logotipa. Barvna shema temelji na modri, ki je barva zdravja in znanja. Rožnata barva je uporabljena kot dopolnila barva, zaradi česar je kontrast logotipa bolj očiten.



SLIKA 2: Zaščitni znak projekta

Do odhoda v Norveško so se dijaki, ki so bili izbrani za sodelovanje v projekt, najprej seznanili z vsebino in s cilji projekta, nato so morali pripraviti gradivo za plakate. Pod mentorstvom profesorjev strokovnih predmetov in športne vzgoje so nato pripravili fotografije, ki so prikazovale razgibalne vaje kot preventiva na poklicnem področju. Tudi razgibalne vaje so pod mentorstvom športnih pedagogov demonstrirali dijaki sami. Fotografije so bile nato ustrezno urejene v programu Adobe Photoshop.

Sledilo je srečanje na Norveškem. Delo je potekalo v heterogenih skupinah. V vsaki skupini je bil po vsaj en predstavnik iz vsake države, komunikacija med dijaki pa je potekala v angleščini. Dijaki so temeljito pregledali ves material, ki so ga pripravili že pred samim srečanjem. Izmenjali so ideje, mnenja in razmišljanja, morali so sodelovati, sklepati kompromise in

izkazati sposobnost tiskega dela. Sledilo je oblikovanje koncepta plakata in izdelava mood boardov (Slika 3 in Slika 4).



SLIKA 3: Timsko delo dijakov



SLIKA 4: Oblikovanje plakatov

Po treh dneh sodelovalnega dela je nastalo več kreativnih plakatov. Za izdelavo plakatov so dijaki uporabljali programa A. Photoshop in A. Illustrator ter izkazali sposobnost dela z IKT tehnologijami. Končni izdelki so bili predstavljeni vsem sodelujočim v projektu (Slika 5).



Slika 5: Predstavitve dela dijakov

5. SKLEP

Med zdravstvenimi težavami, povezanimi z delom, ki največkrat pestijo delavce, so bolečine v ramenih in vratu, utrujenost, stres, glavobol, razdražljivost, težave s spanjem ter težave s sluhom in z vidom. Po podatkih NIJZ se je v letu 2021 večina kazalnikov bolniške odsotnosti povečala; v povprečju je bilo izgubljenih več koledarskih dni, odsotnih je bilo več zaposlenih, ki so bili odsotni tudi večkrat v letu, je pa odsotnost trajala krajši čas kot v letu poprej. Zaradi bolniške odsotnosti je bilo izgubljenih 17.844.331 dni, kar predstavlja 5 % bolniško odsotnost zaposlenih v letu 2021. Ženske so bolniško odsotnost koristile večkrat, vendar za krajše časovno obdobje

kot moški. V povprečju so bile tako nezmožne za delo povprečno 24 koledarskih dni, moški pa 16.

V starostni skupini 20–44 let so poleg nalezljivih boleznih najbolj pogost razlog za bolniško odsotnost boleznih mišično-skeletnega sistema, pri starejših od 45 let pa so te bolezni na prvem mestu.

Pod kostno-mišična obolenja uvrščamo širok spekter zdravstvenih problemov. V dve glavni skupini uvrščamo bolečine v hrbtenici in poškodbe ter deformacije zaradi ponavljajočih se gibov, vključujoč motnje zgornjih okončin povezanih z delom. Lahko so prizadete tudi spodnje okončine. Med vzroke štejemo dvigovanje bremen, slabo držo in ponavljajoče se gibe. Nekateri tipi obolenj so povezani z določenimi nalogami in poklici. Z delom povezana obolenja vratu in zgornjih okončin povzročajo osebno trpljenje in izgubo dohodka, hkrati pa povzročajo tudi stroške podjetjem in nacionalnim gospodarstvom.

Zdravstveni problemi segajo od nelagodja in manjših bolečin do resnejših zdravstvenih stanj, zaradi katerih je potrebna odsotnost z dela, ter ambulantno zdravljenje in hospitalizacija. Zdravljenje in okrevanje sta velikokrat nezadovoljiva, še posebej v kroničnih primerih. Končni rezultat je lahko tudi trajna invalidnost in izguba službe.

Telesna vadba lahko zmanjša ponavljanje bolečin v hrbtu, vratu in mišicah. Za preprečevanje boleznih mišično-skeletnega sistema je potrebna kombinacija različnih pristopov – vključno z organizacijskimi, tehničnimi in osebnimi pristopi. Posameznik lahko največ naredi za preventivo sam, tako da skuša ohranjati zdrav življenjski slog z redno telesno aktivnostjo, dolge sedeče položaje na delovnem mestu pa prekiniti s kratkimi odmori za razgibalne vaje, ki ugodno vplivajo na hrbtenico. Prav tako se ne sme zanemariti pravilne sedeče drže.

S projektom, ki je v sodelovanju združil medijske tehnike partnerskih šol iz štirih evropskih držav, smo želeli mlade podučiti o pomenu gibanja za kakovostno življenje ter jih spodbuditi k izvajanju preventivnih ukrepov na področju zdravja. S promocijo projekta in njegovo predstavitvijo v medijih smo želeli vplivati tudi na vse ostale, ki se soočajo s podobnimi težavami in opravljajo poklice, ki so boleznim mišično-skeletnega sistema zaradi narave dela še toliko bolj podvrženi. Namen projekta je bil izobraževanje in spodbujanje zdravega načina življenja. Dijaki so se skozi projekt naučili pravilne izvedbe razgibalnih vaj, obenem pa so krepili svoje komunikacijske veščine, znanje tujih jezikov, sposobnost timskega dela in poklicne spretnosti pri ustvarjanju logotipov, plakatov in video vsebin z uporabo računalniških programov ter IKT tehnologije, nenazadnje pa so spoznavali tudi nove kulture in sklepali nova poznanstva.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Bratina, D. (2002). Zdravstvene težave zaposlenih pri delu z računalnikom. *Delo in varnost*, 47(1), 20–25.
- [2] EFEKT. (b. d.). Imate pravilno držo med sedenjem? <https://efekt-tools.eu/imate-pravilno-drzo-med-sedenjem/>
- [3] HEDIMEVET. (b. d.). How to live healthy in digital ties for media VET learners. <https://www.hedimevet.de/hedimevet/>.
- [4] NIJZ. (b. d.). Bolniška odsotnost v letu 2021. https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/datoteke/prva_objava_bolniska_odsotnost_2021.pdf.
- [5] Polanc, T. (2007). Pisarniško delovno okolje z vidika varnosti in zdravja pri delu. *Delo in varnost*, 52(4), 6–12.
- [6] Sedlak, S. et al. (2021). Ekonomske posledice bolezni mišično-skeletnega sistema in vezivnega tkiva v Sloveniji v obdobju 2016–2018. Ljubljana, Nacionalni inštitut za javno zdravje.
- [7] ZSSS. (b. d.). Mišično-kostne bolezni. Slabo razumljena »pandemija«. https://zssszaupnikvzd.si/wp-content/uploads/2017/08/Misicnokostne_bolezni.pdf.

SPODBUJANJE K AKTIVNEMU ŽIVLJENJSKEMU SLOGU SKOZI IZVEDBO POPOLDANSKEGA DOGODKA

POVZETEK

Kot učitelj športa ves čas razmišljam, kako učencem šport približati tako, da bi ga vzljubili in se morda tudi zainteresirali za kakšno športno aktivnost ter se posledično vključili v društvo oziroma klub – ali pa le preživljali prosti čas z družino ali vrstniki kar se da aktivno. V času korone je bila precej časa prepoved izvajanja organiziranih vadb. Raziskave kažejo, da se veliko število otrok po prenehanju prepovedi ni vrnilo nazaj v trenažni proces, kar je zaskrbljujoče. Menim, da je zato toliko bolj pomembno ozaveščanje tako staršev kot otrok o pomenu vsakodnevnega gibanja. Na Osnovni šoli Cerklje ob Krki, kjer poučujem, smo kar nekaj let izvajali mednarodni projekt Tek podnebne solidarnosti, ki ga vodi Slovenska Karitas, v obliki športnega dneva. To je sicer projekt, kjer učenci tečejo v solidarnosti do ljudi tretjega sveta, kjer jih podnebne spremembe najbolj prizadenejo. Izvedbo teka smo nadgradili tako, da smo ga namesto športnega dne že dvakrat izpeljali kot popoldanski dogodek, kjer smo povabili starše in stare starše naših otrok ter sokrajane. S tem želimo za gibanje motivirati vse generacije, da bi svoj prosti čas preživeli aktivno znotraj družine, s prijatelji ali v obliki organizirane vadbe. V prvem letu smo beležili le kroge vsakemu posamezniku, na drugi izvedbi pa smo dogodek nadgradili z okoliškimi športnimi društvi, ki so predstavili svoje dejavnosti. Kljub nadgradnji pa so cilji, ki jih zasledujemo, vedno isti: solidarnost do otrok tretjega sveta, ozaveščanje vseh generacij o pomenu gibanja, čim več aktivnih udeležencev in dobrotelov. Leta 2019 smo tako skupaj pretekli 577,4 kilometrov, letos maja pa že kar 822,4 kilometra.

KLJUČNE BESEDE: gibanje, ozaveščanje, tek podnebne solidarnosti

ENCOURAGING AN ACTIVE LIFESTYLE IN AFTERSCHOOL ACTIVITIES

ABSTRACT

As a sports teacher, I am constantly thinking about how to bring sports closer to the students in such a way that they enjoy it and perhaps also become interested in some kind of sports activity and as a result join a sports club; or just spend free time with family or peers as actively as possible. During the corona period, there was a ban of organized exercises for a long time. Research shows that a large number of children did not return to the training process after the ban was lifted, which is worrying. I believe that this is why raising awareness of parents and children about the importance of daily exercise is all the more important. At Cerklje ob Krki elementary school, where I teach, we have been implementing the international project Climate Solidarity Run, led by Slovenska Karitas, in the form of a sports day for several years. This is a project where students run in solidarity with the people of the third world, where climate change affects them the most. We upgraded the execution of the run by holding it twice as an afternoon event instead of a sports day, where we invited the parents and grandparents of our children as well as fellow citizens. With this, we want to motivate all generations to exercise, to spend their free time actively within the family, with friends or in the form of organized exercise. In the first year, we only recorded laps for each individual, but at the second edition, we upgraded the event with the surrounding sports associations or clubs, which presented their activities. Despite the upgrade, the goals we pursue are always the same: solidarity with the children of the third world, awareness of the importance of the movement among all generations, as many active participants as possible and charity. In 2019, we ran a total of 577.4 kilometers, and this May already 822.4 kilometers.

KEYWORDS: movement, awareness, climate solidarity run.

1. UVOD

Redna športna aktivnost je zagotovo najboljša preventiva pred kroničnimi nenalezljivimi boleznimi. Redno športno udejstvovanje namreč zmanjšuje tveganje za razvoj srčno-žilnih bolezni, kapi, visokega krvnega tlaka, sladkorne bolezni tipa 2, osteoporoze, raka debelega črevesa in raka na prsih (Vrbančič, 2012).

Zaradi tega je toliko bolj pomembno, da učenci skozi osnovnošolsko izobraževanje pridejo do spoznanja, da je redna telesna aktivnost bistvenega pomena za zmanjševanje tveganja različnih bolezni v kasnejših letih. Učitelj športa ima tako poleg staršev in ostalih ljudi v posameznikovem otroštvu eno izmed glavnih vlog pri ozaveščanju pomena redne telesne aktivnosti.

Ta vloga je sedaj še toliko bolj pomembna, ker živimo v post covidnem času, ki je pustil velike posledice na učencih. Kovacs idr. (2021) so namreč v raziskavi, ki je zajemala otroke in mladostnike od 6. do 18. leta iz desetih držav, ugotovili, da jih med prvim valom epidemije kar 81 % ni dosegalo priporočil glede telesne aktivnosti. Še več, raziskovalci ameriškega inštituta Aspen so opravili študijo po koroni, kjer so ugotavljali posledice omejevalnih ukrepov zaradi korona krize na športno udejstvovanje otrok. Študija je zajemala 13.000 otrok. Ugotovili so, da je kar 29 % otrok upadel interes za športno dejavnost kljub podpori staršev. Pri kar 65 % mladih športnikov so zaznali celo simptome anksioznosti (The Aspen Institute, 2020). Tudi branje letnega poročila SLOfit te ne pusti ravnodušnega. Iz poročila je razvidno, da je gibalna učinkovitost otrok po koroni padla za 16 %, prekomerna prehranjenost pa je v letu 2020 in 2021 (čas korone) eksponentno narasla, pri dekletih za 7 %, pri fantih pa za 8 %. Raziskovalci fakultete za šport tako predvidevajo, da bomo za vzpostavitev stanja pred korono potrebovali vsaj dve desetletji (SLOfit, n. d.).

Na šoli, kjer poučujem, se predvsem v času po koroni kot učitelj športa ves čas sprašujem, kako učence čim bolj motivirati za redno udejstvovanje, bodisi v obliki organizirane vadbe znotraj društva oziroma kluba ali v obliki neorganizirane vadbe (skupaj s starši, prijatelji). Oktobra leta 2019 sem kot vodja prvič organiziral popoldanski dogodek Tek podnebne solidarnosti, kjer smo promovirali aktiven življenjski slog vseh generacij. Drugo izvedbo dogodka smo po dve in pol letnem premoru zaradi korone izpeljali šele letos v mesecu maju. Na Sliki 1 vidimo aktivne tako najmlajše kot starejše udeležence dogodka.



SLIKA 1: Utrinek, kjer so aktivne tri različne generacije. (Vir: posavskiobzornik.si)

2. ORGANIZACIJA IN IZVEDBA POPOLDANSKEGA DOGODKA

Tek podnebne solidarnosti je mednarodni projekt, ki ga vodi Slovenska Karitas. Šole, ki se odločimo za sodelovanje v projektu, se prijavimo na začetku šolskega leta in nato na koncu leta oddamo poročilo, ki med drugim zajema tudi, koliko je bilo udeležencev in koliko kilometrov smo pretekli skupaj. Slovenska Karitas tako sešteva vse pretečene kilometre vseh sodelujočih šol vsako leto, kjer gradimo kroge solidarnosti okoli našega planeta. En krog okoli ekvatorja meri 40.075 km. Do konca šolskega leta 2020/21 smo sklenili že 11 krogov, saj smo skupaj pretekli že kar 441.582,90 km, kar je 11,02 obsega ekvatorja. (Karitas, n. d.).

Na naši šoli smo pred letom 2019 dogodek organizirali v obliki športnega dne, nato pa smo ga nadgradili tako, da smo ga izpeljali v popoldanskem času in ga odprli za širši krog obiskovalcev. Povabili smo starše in stare starše naših učencev in otrok vrtca ter sokrajane in ostalo zainteresirano javnost.

Dogodek se je odvijal od 16. do 18.30 ure na stadionu Vojašnice Jerneja Molana Cerklje ob Krki, zato smo morali pred vhodom v vojašnico popisati vsakega udeleženca. Osrednji dogodek je bil tek oziroma hoja po asfaltiranem atletskem krogu, dolgem 400 m. Tisti, ki so želeli, da se jim krogi beležijo, so ob prostovoljnem prispevku dobili štartno številko, ki so si jo prilepili na vidno mesto. Učenci, ki so bili zadolženi za beleženje krogov tekačev, so to počeli v parih, tako da so se lahko izmenjevali in tudi sami tekli. Vzporedno s tekom se je odvijal tudi srečelov, ki so nam ga omogočili donatorji s svojimi donacijami. Ob prostovoljnem prispevku so bile na voljo tudi palačinke, medtem ko je bila pijača v vrčih brezplačna. Na ta način smo poizkušali zbrati tudi nekaj denarja za šolski sklad, ki potem omogoča sofinanciranje nadstandardnih dejavnosti in prevozov otokom iz finančno šibkejših družin. Slika 2 spodaj prikazuje kolaž različnih slik, ki prikazujejo utrinke z dogodka, izpeljanega maja letos. Na kolažu levo zgoraj slika prikazuje popis udeležencev pred vstopom v objekt. Na sliki desno od prve vidimo mesto za prevzem številok. Zadnji dve sliki zgoraj na kolažu prikazujejo srečelov in prevzem palačink. Na spodnji sliki levo spodaj vidimo tekače, na desni pa podelitev po končanem teku.



SLIKA 2: Utrinki iz popisa udeležencev, prevzema številok, teka, srečelova, deljenja palačink in podelitve nagrad. (Vir: posavskibzornik.si)

Letos meseca maja, ko smo dogodek po premoru zaradi korone izpeljali drugič, sem se kot vodja projekta spraševal, kako ga lahko čim bolj prilagodimo trenutnim razmeram, da bo izkoristek čim večji. Zaradi vseh posledic, ki jih je pustila epidemija, sem tako prišel do ideje, da bi dogodek nadgradili z vzporedno predstavitvijo okoliških športnih društev in klubov ter tako motivirali otroke, da pričnejo z organizirano vadbo. Odziv društev in klubov je bil odličen in tako smo jih imeli kar devet, ki so predstavili svoje delo v organizaciji. Učenci so se morali pri svojem razredniku prijaviti k aktivnostim, ki jih zanimajo. Na podlagi tega je bil sestavljen poimenski urnik s primernim številom otrok na vsaki aktivnosti. Promotorji društev in klubov so tako dejavnosti lažje izpeljali. Vsak je lahko izbral največ tri aktivnosti, saj so predstavitve potekale v treh terminih po 20 minut. Za vsako triado je bil določen učitelj, ki je imel poimenski seznam prijavljenih učencev in jih je tako po urniku usmerjal na prijavljene dejavnosti. Predstavitve so trajale od 16.30 do 18. ure, da so imeli otroci pred, med in po predstavitvah tudi čas za tek. Ob 18.30 uri se je tek zaključil, sledilo je preštevanje krogov. Pred razglasitvijo so otroci, ki so obiskovali interesno dejavnost Ples, predstavili plesno točko. Dan smo zaključili s podelitvijo praktičnih nagrad najvztrajnejšim tekačem, ki smo jih razdelili v tri kategorije (vrtec in prva triada, 4. do 9. razred ter odrasli). Slika 3 sestavlja kolaž osmih slik, kjer na levi polovici vidimo štiri slike predstavitve nekaterih okoliških društev, na desni pa najrazličnejše tekače in pohodnike na dogodku.



SLIKA 3: Predstavitve društev in aktivna udeležba najrazličnejših obiskovalcev. (Vir: posavskiobzornik.si).

V tabeli spodaj lahko vidimo primerjavo med obema izvedbama v številkah. Iz tabele je razvidno, da je bilo pri izvedbi po epidemiji skoraj dvakrat več udeležencev, kar nas je zelo razveselilo. Vseh osnovnošolskih otrok na šoli je bilo lansko šolsko leto 201, kar pomeni, da se je dogodku udeležilo kar 70 % vseh učencev. Za leto 2019 pa tega podatka nimamo. Podatka koliko otrok se je po dogodku vključilo v društvo ali klub žal nimamo. Sam v popoldanskem času delujem v nogometnem klubu in tam se je vpis iz naše šole močno povečal, kar je prav gotovo tudi zasluga dogodka in promocije kluba na samem dogodku.

TABELA 1: Oba dogodka skozi številke.

	1. popoldanski dogodek (oktober 2019)	2. popoldanski dogodek (maj 2022)
Št. obiskovalcev	197	378
Št. tekačev	131	212
Pretečeni kilometri	577,4 km	828,4
Zbrani znesek	1.610,16 €	2.584,90 €
TIP OBISKOVALCEV		
Učenci + starši	ni podatka	139 + 71
Vrtčevski otroci + starši	ni podatka	31 + 32
Ostali	ni podatka	77
Zaposleni	25	28

3. SKLEP

Učitelji smo v teh časih prav gotovo pred velikim izzivom in je naša vloga promocije in motivacije učencev za redno športno udejstvovanje še toliko pomembnejša. Dogodki, kot je Tek podnebne solidarnosti, so zelo dobrodošli, saj je potrebno vse generacije spodbujati in motivirati za redno telesno aktivnost. Zavedam se, da je vloga učitelja športa danes drugačna kot pred nekaj desetletji, saj se je spremenil način življenja. Učitelj danes mora biti predvsem dober zgled in motivator, ki bo s svojimi idejami na urah športa, športnih dnevih in drugih športnih dogodkih učence motiviral in ozaveščal o pomenu rednega športnega udejstvovanja, bodisi v klubih bodisi s prijatelji ali znotraj družine. Kot vodja vsakoletnega popoldanskega dogodka na naši šoli čutim veliko odgovornost in to jemljem kot poslanstvo, kjer poizkušam s svojimi idejami in idejami sodelavcev dogodek vsako leto nadgraditi. Za naslednje izvedbe že imam nekaj idej, kot so: poleg teka izpeljava turnirja v odbojki, nogometu in med dvema ognjema med učenci in starši, organiziranje SLOfit testiranja za odrasle, ki bi lahko bilo vsako leto in tako bi spremljali svojo gibalno učinkovitost. Prav tako je želja, da je vsako leto manj odpadkov, predvsem plastike na dogodku. Vzporedno z dogodkom bi lahko potekalo tudi zbiranje starega papirja. Seveda je vsako leto tudi cilj, da se zbere nekaj denarja za šolski sklad. Nadgradnja pri zbiranju denarja je lahko ta, da se denar, ki se zbere, usmeri samo v promocijo in spodbujanje otrok k športnem udejstvovanju. Kot učitelj športa in vodja projekta si tako želim, da se dogodek vsako leto nadgrajuje. Želim si, da je inspiracija in brca v rit čim večjim nezadostno aktivnim, tako učencem kot staršem in starim staršem.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Karitas (n.d.). » Climate solidarity run«, » Tek podnebne solidarnosti«.
- [2] <https://www.karitas.si/mednarodna-pomoc/globalno-ucenje/tek-podnebne-solidarnosti/>.
- [3] Kovacs, V. A., Starc, G., Brandes, M., Guinhouya, B. C., Zito, V., Rocha ... Anthony D. O. (2021). Physical activity, screen time and the COVID-19 school closures in Europe – An observational study in 10 countries. *European Journal of Sport Science*, 22(7), 1094–1103. <https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-020-09429-3>.
- [4] SLOfit (n.d.). »When children obsess«, »Ko otroci obsedijo« <https://www.slofit.org/Portals/0/Vsebina/ko%20otroci%20obsedijo%20poro%C4%8Dilo.pdf?ver=2022-06-08-095245-710>.
- [5] The Aspen Institute (2020). *Pandemic trends, 2020*. <https://www.aspenprojectplay.org/state-of-play-2020/pandemic-trends>.
- [6] Vrbančič, S. ABCzdravja (2012) »Regular exercise helps!«, »Redna telesna vadba pomaga!«, 2012. <https://www.abczdravja.si/srcno-zilni-sistem/redna-telesna-vadba-pomaga/?fbclid=IwAR2lXtP1pZKvjbTP7R61SdnTo8OFexeiYkKvEibbj4HzSqUhda7ylg7o8eM>.

EKOLOŠKA PRIDELAVA HRANE KOT STEBER TRAJNOSTNEGA TURIZMA V SLOVENIJI

POVZETEK

Slovenija v zadnjih nekaj letih dosega izjemne rezultate na področju turizma, kar dokazuje rast števila tujih turistov. Ti so Slovenijo prepoznali kot varno zeleno destinacijo, ki na relativno majhnem prostoru ponuja raznolika turistična doživetja. Strategija slovenskega turističnega razvoja je jasno usmerjena v trajnostni turizem, ki spoštuje tako potrebe okolja in ljudi, ki tam živijo, kot tudi potrebe lokalnega gospodarstva in obiskovalcev. Poleg čiste in neokrnjene narave, ki predstavlja glavno atrakcijo Slovenije, se v zadnjem času Slovenija med tujimi gosti vse bolj uveljavlja kot edinstvena kulinarčna destinacija, ki temelji na lokalni in ekološko pridelani hrani. Pri pouku geografije smo skupaj z dijaki s pomočjo SWOT analize ugotavljali možnosti in pomen vključevanja ekološke pridelave hrane v smernice trajnostnega turizma na primeru slovenskih turističnih kmetij. Pri tem smo prišli do zaključka, da se koncept ekološko pridelane hrane več kot očitno ujame s smernicami trajnostnega turizma oziroma predstavlja enega izmed stebrov trajnostne turistične ponudbe v Sloveniji.

KLJUČNE BESEDE: trajnostni turizem, ekološka pridelava hrane, trajnostna turistična ponudba

ORGANIC FOOD PRODUCTION AS ONE OF THE PILLARS OF SUSTAINABLE TOURISM IN SLOVENIA

ABSTRACT

Slovenia has achieved remarkable success in tourism over the past few years, as evidenced by an increased number of foreign tourists. They have found Slovenia to be a safe green destination, offering a myriad of tourist experiences in a relatively small area. Slovenia's tourism development strategy is clearly oriented towards sustainable tourism, which respects not only the needs of the environment and people who live there, but also the needs of the local economy and visitors. Apart from the clean and unspoilt nature that has been Slovenia's main attraction, Slovenia has lately become increasingly popular among foreign visitors as a unique culinary destination based on local and organic food. Students in geography lessons were asked to use the SWOT analysis to identify the possibilities and importance of integrating organic food production into sustainable tourism guidelines, taking Slovenian tourist farms as an example. The students have reached the conclusion that the concept of organic food undoubtedly fits into sustainable tourism guidelines, or rather, it represents one of the pillars of the sustainable tourism offer in Slovenia.

KEYWORDS: sustainable tourism, organic food production, sustainable tourism offer.

1. UVOD

»Igraj kolo jabolko, jabolko rudeče. Rad imel bi jabolko, ali k meni neče.«

(belokranjska ljudska pesem)

Slovenija se je v zadnjih nekaj letih močno utrdila na zemljevidu najpomembnejših turističnih destinacij v Evropi, kar dokazujejo številne nagrade in priznanja, ki Slovenijo redno uvrščajo med turistične destinacije, ki jih turist preprosto mora obiskati. Pri tem izpostavljajo glavno atrakcijo Slovenije, ki se manifestira v obliki čiste in neokrnjene narave in v dejstvu, da je na relativno majhnem prostoru in v kratkem času možno doživeti zelo različne turistične izkušnje: od planinarjenja v visokih gorah Julijskih Alp do obmorskega sprehoda skozi srednjeveške ulice Pirana ali okušanja vina v eni izmed zidanic v panonski pokrajini Slovenskih goric. Zato ni težko ugotoviti, da je turistična strategija Slovenije usmerjena v t. i. zeleni turizem oziroma se smernice slovenskega turističnega razvoja prekrivajo s smernicami trajnostnega turizma. Trajnostni turizem je opredeljen kot odgovorni turizem, ki predstavlja vodilno turistično paradigmo svetovnega turizma in z njo iščemo ravnotežje med interesi lokalne skupnosti, varovanjem okolja in gospodarskim potencialom določenega turističnega okolja. Slovenija se v tem kontekstu predstavlja kot zelena destinacija v osrčju Evrope in s pridom izkorišča naravne danosti pri promociji in uveljavljanju koncepta trajnostno naravnane turistične destinacije.

V isti sapi je nujno treba dodati, da zgolj izkoriščanje naravnih lepot neke turistične destinacije danes ne zadošča več. Turist, ki obiše Slovenijo, si želi celovito turistično doživetje, kamor poleg ogleda naravnih lepot države spada tudi seznanitev s kulturno dediščino in kulinariko izbrane turistične destinacije. Ravno slovenska kulinarčna ponudba se je v zadnjih nekaj letih izkazala kot pomemben dejavnik pri promociji slovenskega turizma. Da Slovenija postaja pomembna kulinarčna destinacija za premnogelega turista, nam dokazujejo številna priznanja (podelitev Michelinovih zvezdic) in dejstvo, da je Slovenija nosilka naziva Gastronomska regija 2021. S tem želi Slovenija postati svetovno priznana zelena država na področju gastronomije, trajnostnega turizma in kakovostne preskrbe s hrano. Prav gastronomija predstavlja tisto platformo, kjer se načela trajnostnega turizma oziroma celo trajnostnega razvoja najlažje izpostavijo. Koncept »z vrta na mizo«, kjer je poudarek na sezonsko, lokalno in ekološko pridelani hrani, postaja ključna komponenta trajnostnega turizma v Sloveniji.

Z dijaki četrtega letnika na Gimnaziji Škofja Loka smo pri pouku geografije v okviru priprav na maturo izvedli študijo primera, pri čemer smo poskušali s pomočjo SWOT analize preučiti možnosti uresničevanja načel trajnostnega turizma in ekološke pridelave hrane na primeru slovenskih turističnih kmetij. Glavni cilj študije primera je bil ovrednotiti pomen ekološko pridelane hrane v ponudbi turističnih kmetij, ki so usmerjene v trajnostni turizem.



SLIKA 1: Logotip priznanja Slovenija – Evropska gastronomska regija 2021.

2. TRAJNOSTNI TURIZEM IN GASTRONOMIJA V SLOVENIJI

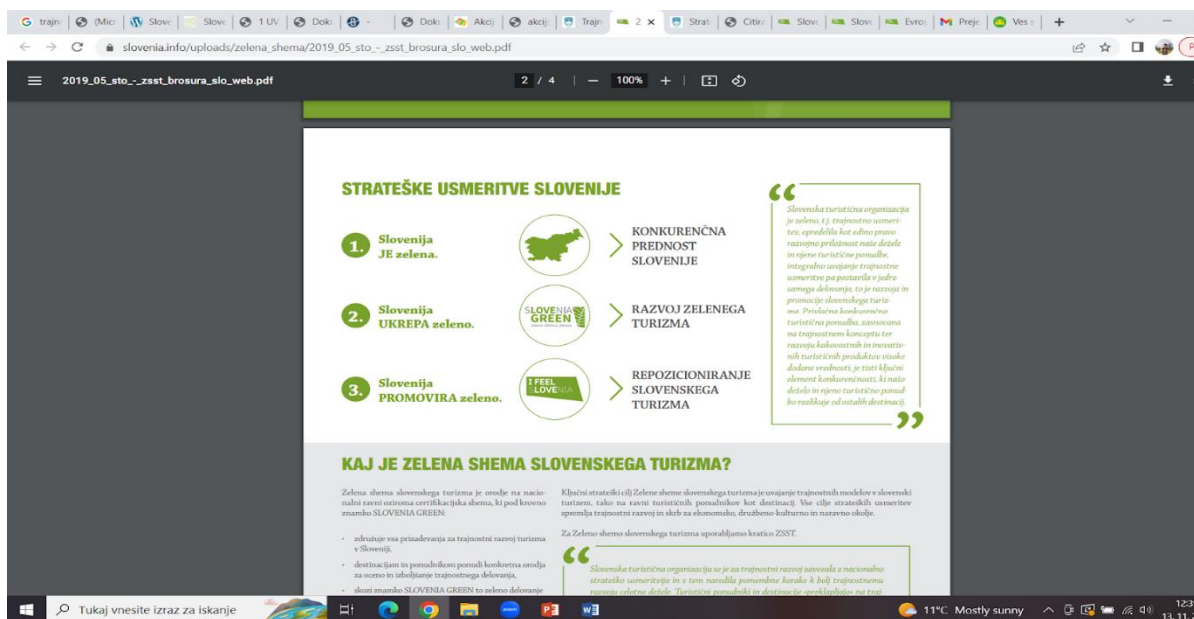
Svetovna turistična organizacija je trajnostni turizem opredelila kot odgovorni turizem, ki spoštuje potrebe okolja in ljudi, ki tam živijo, pa tudi potrebe lokalnega gospodarstva in obiskovalcev – ali drugače rečeno – gre za turizem, »ki v celoti upošteva sedanje in prihodnje gospodarske, družbene in okoljske vplive, ki obravnavajo potrebe obiskovalcev, industrije, okolja in gostiteljskih skupnosti.« (Golob, 2022). Trajnostni turizem tako ni nova vrsta turizma, ampak predstavlja želeni koncept prihodnjega turističnega razvoja na podlagi ekonomske, družbene in okoljske platforme. Načela trajnostnega turizma temeljijo na štirih stebrih (Počuča, 2010):



SLIKA 2: Štirje stebri trajnostnega turizma.

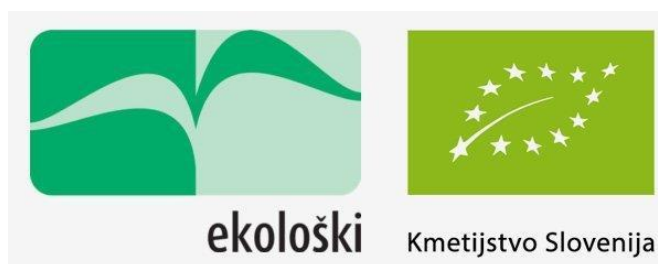
Z vidika zagotavljanja dolgoročne trajnosti je treba vzpostaviti ustrezno ravnotežje med vsemi stebri. Slovenija se je v svojem strateškem dokumentu z naslovom »Strategija trajnostne rasti slovenskega turizma 2017–2021« jasno zavezala, da je razvoj slovenskega turizma usmerjen v zeleno, odgovorno in trajnostno. Temu primerno je oblikovana tudi tržna strategija za promocijo slovenskega turizma pod sloganom »Slovenijo čutim« oz. »I feel Slovenia«, ki v zeleni barvi predstavlja usmerjenost v trajnostni turizem. Slovenija je s pripravo Strategije trajnostne rasti slovenskega turizma 2017–2021 izpostavila naslednjo strateško vizijo slovenskega turizma: »Slovenija je globalna, zelena in butična destinacija za zahtevnega obiskovalca, ki išče raznolika in aktivna doživetja, mir in osebne koristi« (Ministrstvo za gospodarski razvoj in tehnologijo, 2017).

Znotraj razvojne strategije trajnostnega turizma v Sloveniji je kot področje, kjer se ideje trajnostnega turizma jasno izražajo, opredeljena gastronomija. Sloveniji se je namreč v zadnjih letih uspelo prebiti na kulinarčni zemljevid najbolj zaželenih gastronomskih destinacij. S projektom Slovenija – Evropska gastronomska regija 2021 je krovna slovenska turistična organizacija sledila Strategiji trajnostne rasti slovenskega turizma 2017–2021 in slovenskemu turizmu ponudila priložnost za trajnostni razvoj gastronomije kot ene glavnih komponent trajnostnega turizma. Gastronomija namreč predstavlja pomemben del slovenske kulturne dediščine in stično točko med trajnostnim turizmom in kmetijstvom, ki s kratkimi nabavnimi verigami in ekološko pridelavo živil visoke kakovosti bogati slovensko turistično ponudbo (Evropska gastronomska regija 2021, 2022).



SLIKA 3: Strateške usmeritve trajnostnega turizma v Sloveniji.

3. EKOLOŠKA PRIDELAVA HRANE IN TURISTIČNE KMETIJE



SLIKA 4: Uradna označba živil iz ekološke pridelave.

Ekološko kmetijstvo je oblika kmetovanja, kjer se dopolnjujeta pridelava rastlinskih pridelkov in reja živali. S postopki ekološkega kmetovanja sledimo naravnim metodam in kroženju snovi v naravi (Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano, 2022). Gre torej za »obliko in način kmetovanja, ki spoštuje naravne življenjske cikle. Ta način minimizira človekov vpliv na okolje in obratuje tako naravno, kot je mogoče« (Naša super hrana, 2022). Z vpeljavo ekološkega kmetijstva dosegamo cilje trajnostnega gospodarjenja in uveljavljanje načela dobrobiti živali. Pri ekološkem kmetovanju je prepovedana uporaba lahkotopnih mineralnih gnojil, pesticidov, gensko spremenjenih organizmov in podobno. Prav tako prst ne sme biti izčrpana zaradi intenzivne pridelave ali onesnažena z umetnimi gnojili ali pesticidi. (Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano, 2022). Po podatkih Ministrstva za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano je bilo v letu 2020 v ekološki nadzor vključenih nekaj več kot 5,4 % vseh kmetij v Sloveniji oziroma 11 % kmetijskih zemljišč, kar nas uvršča nad evropsko povprečje. V Akcijskem načrtu za razvoj ekološkega kmetijstva do leta 2027 je opredeljen cilj, ki bi delež ekološkega kmetijstva na celotnem območju Evropske unije povečal na 25 % (Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano, 2021). V Sloveniji je zaznati pozitiven trend, saj se kmetije vse bolj

odločajo za ekološko pridelavo hrane. Razlogov za takšno odločitev je več; od želje po bolj trajnostnem izkoriščanju naravnih virov do dejstva, da v zadnjih letih močno raste povpraševanje po izdelkih, ki so pridelani na ekološki način in dosegajo tudi višjo tržno vrednost. Ekološko pridelana hrana pripomore k ohranitvi okolja, saj ne obremenjuje in izčrpava prsti kot pretirana intenzivna pridelava hrane. Hkrati omogoča manjši energetski odtis in zmanjšuje onesnaženost vodnih virov s pesticidi. Prav tako pa je ekološko pridelana hrana obogatena z večjim deležem vitaminov, mineralov in antioksidantov, kar pripomore k boljšemu in polnejšemu okusi. Če ob tej predpostavki upoštevamo še načelo lokalnosti in krajše nabavne poti, dobimo prvovrstne in visoko kvalitetne pridelke, ki jih nato uporabimo kot osnovo za kvalitetno turistično gastronomsko ponudbo (Posestvo Trnulja, 2020).



Slika 5: Označba za kakovost storitve na turističnih kmetijah.

Turistične kmetije oziroma kmetije s turistično dopolnilno dejavnostjo turizma na kmetiji so opredeljene v 14. členu Uredbe o dopolnilnih dejavnostih na kmetiji (Uradni list RS, št. 57/17). Ta določa, da se turistične kmetije lahko ukvarjajo z gostinsko dejavnostjo (izletniške kmetije, osmice in vinotoči) pa tudi z nastanitvijo (turistične kmetije z nastanitvijo) (Golob, 2021). Po podatkih Registra kmetijskih gospodarstev, Ministrstva za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano Republike Slovenije je bilo v maju 2021 v Sloveniji 1222 kmetij z dopolnilno dejavnostjo turizma na kmetiji. Od tega jih je slaba polovica takih, ki ponujajo tudi turistično nastanitev (Združenje turističnih kmetij, 2022). Vsaka posamezna oblika turistične dejavnosti na kmetiji mora izpolnjevati različne pogoje – od maksimalnega števila prenočitev, deleža lastnih izdelkov do splošne urejenosti in opremljenosti kmetij ter možnostmi za preživljanje prostega časa. Za lažjo orientacijo turistov so turistične kmetije označene s simbolom jabolka, s čimer se izkazuje stopnja turistične ponudbe posamezne turistične kmetije (Golob, 2021).

4. GEOGRAFSKA ŠTUDIJA PRIMERA – POMEN EKOLOŠKO PRIDELANE HRANE Z VIDIKA TRAJNOSTNEGA TURIZMA NA TURISTIČNIH KMETIJAH

V okviru predmeta geografija, ki ga dijaki na Gimnaziji Škofja Loka lahko izberejo kot del splošne mature, smo se z dijaki za interni del mature dogovorili, da bomo izvedli študijo primera o temi ekološke pridelave hrane in o možnosti vpeljave te hrane v ponudbo trajnostnega turizma. Vprašali smo se, kako načela ekološke pridelave hrane sovpadajo z načeli trajnostnega turizma, ki temeljijo na povezanosti okolja, gospodarstva in ljudi v sklopu trajnostnega razvoja. Dijaki so bili razvrščeni v več skupin. Vsaka skupina je dobila nalogo, da razišče tri teme:

1. Kaj je trajnostni razvoj?

2. SWOT analiza ekološke pridelave hrane na turističnih kmetijah.
3. Možnosti trajnostnega turizma na podeželju.

Zaključenemu delu v skupinah je sledila panelna diskusija, s pomočjo katere smo poskušali poiskati skupne točke vseh skupin in zapisati odgovore na zastavljena vprašanja, ki so nam nato služila kot temelj razmišljanja o sovpadanju načel ekološke pridelave hrane in trajnostnega turizma.

Dijaki so izpostavili, da so imeli največ težav pri odgovoru na relativno preprosto vprašanje, ki zahteva definicijo trajnostnega razvoja. Problem, ki se pojavi pri preučevanju trajnostnega razvoja, je poplava gradiva, množica morebitnih definicij in zloraba termina v politične namene, kar otežuje razumevanje problematike. Z dijaki smo se dogovorili, da bomo za potrebe študije primera uporabili definicijo trajnostnega razvoja, ki jo je leta 1987 predlagala Gro Harlem Brundtland, ki trajnostni razvoj definira kot »... **razvoj, ki zadovoljuje potrebe sedanje generacije, ne da bi pri tem ogrozil zmožnost prihodnjih generacij, da bi zadovoljevala svoje potrebe**« (Report of the World..., 1987).

Pri analizi pomena ekološke pridelave hrane smo uporabili SWOT analizo (prednosti, pomanjkljivosti, priložnosti in grožnje). SWOT analize posameznih skupin smo združili v enotno SWOT analizo, ki je prikazana v tabeli 1.

TABELA 1: SWOT analiza ekološke pridelave hrane (zbrane ideje dijakov).

PREDNOSTI	SLABOSTI
<ul style="list-style-type: none"> - V telo vnesemo minimalno količino strupenih snovi. - Manjša poraba energije. - Preprečevanje erozije prsti. - Pravično plačilo za kmeta. - Ohranjanje čistega okolja, prsti in pitne vode. - Ohranjanje biodiverzitete. - Manjši transportni stroški. - Kvalitetnejša hrana (okusnejša, več vitaminov, mineralov in hranilnih snovi). - Butična ponudba. - Ohranjanje gojenja in pridelave tradicionalnih kmetijskih izdelkov. - Ohranjanje kmetijske pokrajine. - Dvig konkurenčnosti slovenskih kmetijskih produktov znotraj Evropske unije. - Višje subvencije iz evropskih skladov. 	<ul style="list-style-type: none"> - Manjši hektarski donos. - Dražji produkti. - Večja verjetnost razvoja bolezni ali napada škodljivcev. - Pomanjkanje informacij oz. znanja o ekološkem kmetijstvu. - Dodatna birokracija za pridobivanje certifikatov. - Butična ponudba. - Več ročnega dela.
PRILOŽNOSTI	GROŽNJE
<ul style="list-style-type: none"> - Povezava z dopolnilno dejavnostjo turizma na kmetiji. 	<ul style="list-style-type: none"> - Dvig cen zmanjša dostopnost za povprečnega potrošnika.

<ul style="list-style-type: none"> - Možnost ohranjanja kmetijske dejavnosti v delih Slovenije, kjer prihaja do opuščanja kmetijstva. - Višja dodana vrednost kmetijskih pridelkov iz ekološke pridelave. - Priložnost obujanja starih kmetijskih praks (npr. kolobarjenje, zaščitne rastline ...). - Kvalitetnejša gastronomska ponudba zaradi kvalitetnejših sestavin. 	<ul style="list-style-type: none"> - Zmanjšana samooskrba zaradi manjše količine pridelka. - Oznaka »ekološka kmetija« postaja nekaj vsakdanjega. - Zloraba oznake eko v poplavi produktov in izdelkov na tržišču. - Nerentabilnost ekološke kmetije.
--	---

Ob primerjavi SWOT analiz posameznih skupin smo največ časa porabili pri razdelku grožnje. Prednosti so dijaki nizali brez večjih težav, grožnje pa smo morali iskati skupaj in o njih razpravljati na glas. Pri končnem rezultatu SWOT analize je jasno, da dijaki v ekološki pridelavi hrane vidijo več prednosti in priložnosti kot slabosti in nevarnosti.

Pri zadnjem vprašanju o možnostih trajnostnega turističnega razvoja na podeželju so dijaki prepoznali kmečki turizem kot idealno obliko te vrste trajnostnega turizma. Povezava z ekološko pridelavo hrane, ki turističnim kmetijam dopolni spekter turistične ponudbe, še dodatno podkrepi vse ideje trajnostnega turizma. Ekološko pridelano hrano dijaki sicer cenijo tudi v ponudbi za vsakdanjega potrošnika, v okviru turističnih kmetij pa doživlja novo dimenzijo z osebno izkušnjo turista, nima pa negativnih vplivov na okolje. V tem kontekstu turistične kmetije z uvajanjem oz. dodajanjem ekološko pridelane hrane nadgrajujejo svojo ponudbo, ustvarjajo dodano vrednost svoje dejavnosti in hkrati še vedno ostajajo v okviru vseh meja in zahtev trajnostnega razvoja.

5. SKLEP

Slovenija je na področju turizma našla svojo tržno nišo, ki jo s pridom izkorišča. Ideja o zelenem, trajnostnem in butičnem turizmu omogoča državam, kot je Slovenija, možnost, da si izborijo svoj prostor na področju turistične ponudbe in ne ostanejo v senci velikih turističnih velesil. Glavna razvojna strategija slovenskega turizma je jasno usmerjena v zasledovanje načel trajnostnega turizma. Živimo na stičišču štirih geografskih enot; Slovenija združuje vso različnost Evrope. Neokrnjen alpski svet se prepleta preko mističnega kraškega površja vse do toplega morja ali pa preko vinorodnih goric na robna območja Panonske kotline, ki je prežeta s termalno vodo. Naravna dediščina, ki jo ima Slovenija, je neprecenljiva, zato je toliko bolj pomembno, da turistično izkušnjo dopolnimo tudi z izjemno bogato kulturno dediščino. Pomemben del slovenske kulturne dediščine je njena kulinarika, ki je prav zaradi položaja Slovenije na »prepihu« med srednje- in južноеvropskim kulturnim prostorom. To se kaže v pestri kulinarčni ponudbi, ki na relativno majhnem prostoru ponuja izjemno raznolike tradicionalne jedi posameznih delov Slovenije. Ravno v zadnjem času je Slovenija postala prepoznavna kot pomembna gastronomska destinacija. Tudi smernice turističnega razvoja prepoznavajo kulinariko kot pomembno priložnost za trženje slovenskega turizma. Predpogoj za uspešno in vrhunsko kulinariko so visoko kvalitetni kmetijski pridelki, ki predstavljajo osnovo gastronomskega razvoja Slovenije. Lokalna, sezonska in ekološko pridelana hrana

predstavlja tisti potreben vložek, ki ob vrhunskem kulinaričnem znanju lahko ustvari jedi, ki jih turisti prepoznajo kot dodano vrednost slovenskega turizma.

Z dijaki četrtega letnika Gimnazije Škofja Loka smo s pomočjo študije primera o pomenu ekološke hrane v ponudbi turističnih kmetij jasno opazili povezanost dveh konceptov, to je ekološke pridelave hrane in trajnostnega turizma. Oba koncepta se namreč dopolnjujeta in nahajata na istem imenovalcu trajnostnega razvoja, ki predvideva uravnoteženo ravnovesje med okoljem, gospodarstvom in družbo. Ekološke kmetije, ki dopolnjujejo svojo ponudbo s turizmom, so po znanih podatkih v porastu, kar jasno kaže na prepoznavanje dodane vrednosti tega sistema v Sloveniji. Predvidevamo, da se bo ta trend nadaljeval tudi v prihodnje. Dijaki večjih slabosti ekološke pridelave na turističnih kmetijah niso zaznali. Morda je v praksi zaenkrat birokracija še največja ovira, kar izpostavljajo tudi nekateri kmetje, vsekakor pa je prednosti prav gotovo več. Več kot očitno je ekološka pridelava hrane podporni steber in ne ovira na poti trajnostnega turizma.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Evropska gastronomska regija 2021. (2022). URL: <https://www.tasteslovenia.si/sl/okusi-slovenijo/egr2021/> Citirano: 15. 11. 2022.
- [2] Golob, A. Trajnostni (zeleni) turizem ni le modna muha – je nujna stalnica oz. obvezna »nova normalnost.« URL: https://www.rogla-pohorje.si/mma/Kaj_je_trajnostni_turizem.pdf/2020070311215224/?m=1593768112 Citirano: 15. 11. 2022.
- [3] Golob, S. (2021). Analiza turizma kot dopolnilne dejavnosti na kmetiji in raziskava samooskrbe turističnih kmetij v Slovenskih goricah. [Diplomsko delo]. Univerza v Mariboru. Fakulteta za turizem. URL: <https://dk.um.si/Dokument.php?id=152121&lang=slv> Citirano: 15. 11. 2022.
- [4] Ministrstvo za gospodarski razvoj in tehnologijo (2017). Strategija trajnostne rasti slovenskega turizma 2017-2021. URL: <https://www.gov.si/assets/ministrstva/MGRT/Dokumenti/DTUR/Strategija-trajnostne-rasti-slovenskega-turizma-2017-2021/Strategija-trajnostne-rasti-slovenskega-turizma-2017-2021.pdf> Citirano: 15. 11. 2022.
- [5] Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano. (14.10. 2022). Ekološka pridelava. URL: <https://www.gov.si teme/ekoloska-pridelava/> Citirano: 15. 11. 2022.
- [6] Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano. (december 2021). Akcijski načrt za razvoj ekološkega kmetijstva do leta 2027. URL: <https://skp.si/download/akcijski-nacrt-za-razvoj-ekoloskega-kmetijstva?ind=1640338092652&filename=ANEK-akcijski-nacrt-za-ekolosko-kmetovanje.pdf&wpdmdl=9385&refresh=6364eaf2e61771667558130> Citirano: 15. 11. 2022.
- [7] Naša super hrana. (2022). Ekološka pridelava. URL: <https://www.nasasuperhrana.si/clanek/ekoloska-pridelava/> Citirano: 15. 11. 2022.
- [8] Posestvo Trnulja. (24. 4. 2020). Ekološka pridelava hrane. URL: <https://trnulja.com/ekolosko-pridelana-hrana/?cn-reloaded=1> Citirano: 15. 11. 2022.
- [9] Report of the World Commission on Environment and Development: Our Common Future. 1987. URL: <http://www.un-documents.net/wced-ocf.htm> Citirano: 15. 11. 2022.
- [10] **Slika 1:** Logotip priznanja Slovenija – Evropska gastronomska regija 2021. URL: <https://www.tasteslovenia.si/sl/okusi-slovenijo/egr2021/>
- [11] **Slika 2:** Štirje stebri trajnostnega turizma. Počuča, J. (2010). Trajnostni (zeleni) turizem v Sloveniji – trend ali stalnica? V: Zbornik sedmega festivala raziskovanja ekonomije in managementa. Koper, Fakulteta za management Koper Univerza na Primorskem, str. 57-63.
- [12] **Slika 3:** Strateške usmeritve trajnostnega turizma v Sloveniji. URL: https://www.slovenia.info/uploads/zelena_shema/2019_05_sto_-_zsst_brosura_slo_web.pdf
- [13] **Slika 4:** Uradna označba živil iz ekološke pridelave. URL: <https://www.gov.si teme/ekoloska-pridelava/>
- [14] **Slika 5:** Označba za kakovost storitve na turističnih kmetijah. URL: https://www.uradni-list.si/files/RS_-2019-005-00141-OB~P001-0000.PDF
- [15] Združenje turističnih kmetij. (2022). URL: <https://www.turisticnekmetije.si/predstavitev-zdruzenja> Citirano: 15. 11. 2022

ODNOS DIJAKOV DO ZAJTRKA – PRIMER NOGOMETNEGA ODDELKA DIJAŠKEGA DOMA GIMNAZIJE ŠIŠKA

POVZETEK

Fizična aktivnost in ustrezna prehrana sta ključna faktorja pozitivnega življenjskega stila, ki se kaže kot dobro počutje in zdravo življenje. Na Gimnaziji Šiška, ki velja za športnikom prijazno šolo, se poleg izobraževanja največ časa posveča skrbi za dobro počutje in čim bolj zdravo življenje dijakov. Večina dijakov redno trenira v različnih športnih panogah. 2/3 dijakov imata v urniku poleg rednih ur športe vzgoje še dve dodatni uri športne vzgoje na teden. V lastni kuhinji se dnevno pripravljajo različni obroki od zajtrka, malice, kosila, popoldanske malice do večerje. Športniki imajo možnost naročiti tudi športna kosila, ki so energetske in po vsebini bogatejša, kar je pogoj, da lahko nemoteno sledijo svojim učnim in športnim obveznostim. Z raziskavo smo želeli ugotoviti, kakšen odnos do zajtrka imajo dijaki 1. letnika nogometnega oddelka, ki bivajo v Dijaškem domu Gimnazije Šiška. Rezultati so pokazali, da je 65 % dijakov 1. letnika nogometnega oddelka doma redno zajtrkovalo, v dijaškem domu pa je bilo takih še nekoliko več (69 %). Tisti, ki niso zajtrkovali redno oziroma sploh niso zajtrkovali, so zajtrke spuščali zato, ker niso želeli prej vstati ali pa zjutraj niso imeli apetita. Večina (81 %) dijakov je verjelo, da je zajtrk res tako pomemben kot se govori. Več kot polovici dijakov (52 %) se je zdelo kosilo najbolj pomemben obrok dneva. Na podlagi podatkov raziskave bomo poskušali k rednemu zajtrkovanju spodbuditi tudi tiste dijake, ki zajtrk opuščajo zaradi poležavanja, saj se zavedamo, da se privzete prehranjevalne navade mladostnikov prenašajo kasneje v življenje.

KLJUČNE BESEDE: prehranjevalne navade, zajtrk, dijaški dom, nogometni oddelek.

ATTITUDE TOWARDS BREAKFAST – CASE STUDY OF A FOOTBALL CLASS IN STUDENT DORMITORY OF GYMNASIUM ŠIŠKA

ABSTRACT

Physical activity and regular nutrition are the basics of good health and well being. Besides education, they are the most important values at Gymnasium Šiška which is very friendly for young athletes. Most of the students are active members of different sports clubs and 2/3 of classes have 2 extra lessons of physical education per week. For raising good athletes only optimal nutrition can provide enough energy and micro/macro elements needed for practising and studying. Many different types of meals, ranging from breakfast, brunch, lunch, afternoon snack and dinner, are prepared daily and served from its own kitchen. The students who need more energy can order sports dinner. The goal of our research was to find out nutrition habits of students at breakfast time. This study revealed that most students of the football class (65 %) regularly eat breakfast at home and slightly more of them eat it during their stay in student dormitory (69 %). Those who do not eat breakfast regularly skip it just because they prefer to stay in bed or because they have no appetite in the morning. Most students (81 %) believe that breakfast is really as important as it is known. More than half of them (52 %) considered lunch to be the most important meal. We believe that adolescent eating habits can continue to flourish later in adulthood. This could be a reason to motivate students to stop skipping breakfast simply because they want to stay in bed as much as possible.

KEYWORDS: nutrition habits, breakfast, students dormitory, football class.

1. UVOD

V zadnjem času se veliko govori o zdravem načinu življenja. Zdravje ni samoumevno, ampak je posledica različnih procesov, ki potekajo v telesu. Da bi vsi procesi lahko potekali čim bolj optimalno, moramo za telo skrbeti. Vnos hranil, skrb za regeneracijo telesa in fizična aktivnost se kažejo kot način življenja. Slabe življenjske navade lahko vodijo do težav z zdravjem. Če se tak način življenja dolgo časa nadaljuje lahko postane tudi kronična težava posameznika in ne mine sama od sebe. S spremembo življenjskega stila lahko težave omilimo. Vendar žal sprememb ne moremo pričakovati čez noč. Težave posameznika čuti navsezadnje tudi cela družba. Sedeč način življenja, pretirana uporaba informacijsko komunikacijske tehnologije dokazano vodi do težav mišično–skeletalnega sistema in težav z očmi (kratkovidnost), hkrati pa lahko povzroča tudi veliko psihičnih težav. Hiter način življenja nas pogosto sili v prav tako hiter način prehranjevanja. Neustrezna prehrana telesu ne zagotovi dovolj mikrohranil in povzroči kopičenje odvečne energije v obliki maščobnega tkiva, ali pa obratno pretirano stradanje telesa. Srčno žilne težave, debelost, sladkorna bolezen, povečan nivo holesterola so samo nekatere težave, ki so v porastu in pomenijo zmanjšanje kvalitete življenja posameznika, ki se s težavo srečuje, hkrati pa veliko obremenjevanje zdravstvenega sistema. Žal se še vedno preveč ljudi začne zavedati, da bi se bilo potrebno malo več gibati in malo bolj pazljivo izbirati prehrano, ko jim zaradi bolečin diete ali pa aktivnost, predpiše zdravnik.

2. PREDMET IN PROBLEM

Zajtrk je prvi obrok po daljšem času brez vnosa hranil. Preko noči se energijske rezerve izpraznijo in jih je potrebno nadomestiti z novimi. Številne raziskave so pokazale, pozitivne učinke zajtrkovanja na kognitivne sposobnosti (kot so reševanje kompleksnih nalog, logično sklepanje, aritmetika) reševanje problemov, pozornost in spomin (NIJZ, 2016). Poleg zajtrkovanja samega je pomembno tudi kakšno hrano uživamo. V primeru, ko so športniki v rednem trenajnem procesu, je še toliko bolj pomembno, da vnesejo v telo dovolj energije in ustreznih hranil. Na Gimnaziji Šiška (GŠ) kuharice dnevno pripravljajo različne vrste obrokov, eden od teh je tudi zajtrk za dijake dijaškega doma GŠ. 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 negotovanja. Ker pa ni vse kar je okusno, tudi zdravo oziroma v danem trenutku ustrezno (npr. pred treningom ali po treningu), se kuhinja trudi slediti smernicam, ki veljajo za športno prehrano.

Načina prehranjevanja in izbira zdravju koristnih živil sta ključnega pomena že v otroštvu, saj otroci te navade ohranjajo tudi kasneje v življenju (NIJZ, 2015). Zaradi neustreznega in pomanjkljivega znanja staršev, lahko napake delajo tudi otroci (Scaglioni idr., 2018) V času mladostništva mnenje staršev izgublja pomen, še vedno pa je to čas, ko lahko vplivamo na navade, ki bodo postale njihova stalnica kasneje v življenju. Vedno bolj postaja pomembno mnenje sovrstnikov in v zadnjem času tudi spletnih vplivnežev. Žal pa informacije, ki jih dobijo na ta način, pogosto niso točne in lahko negativno vplivajo na njihovo zdravje, saj spletni vplivneži niso nujno strokovnjaki, ampak so le posamezniki, ki splet uporabljajo za promoviranje sebe in za zaslužek.

3. CILJI

Cilj naše raziskave je bil ugotoviti, kakšne prehrabne navade imajo dijaki DD Gimnazije Šiška. Osredotočili smo se na zajtrk, ki ga zaradi različnih razlogov lahko izpustijo.

Zanimalo nas je, ali menijo, da je zajtrk pomemben obrok in kateri obrok je po njihovem mnenju najbolj pomemben. Poznavanje njihovega mnenja bi nam lahko pomagalo spodbuditi k zajtrkovanju tiste dijake, ki nikoli ne zajtrkujejo ali pa zajtrkujejo občasno. Na ta način bi lahko zmanjšali tudi obisk pekarnice ali trgovine na poti v šolo in s tem zmanjšal nepotrebne stroške staršem, ki plačujejo dvakratno ceno zajtrkov in sicer za zajtrk v DD, ki ga dijaki ne prevzamejo in še za pekarno. Dijaki, ki kakršne koli zajtrke popolnoma spuščajo, pa bi s spremembo vedenja, lahko končno prišli že zjutraj do ustreznega vnosa mikrohranil in energije, ki jo potrebujejo za delo pri pouku in na treningu. Ker prehrabne navade v mladosti vplivajo na navade v odrasli dobi, bi lahko vplivali tudi na zdravje širše populacije. Mladostniki, ki se bodo zdravo prehranjevali, bodo verjetno kasneje v življenju k zdravim navadam usmerjali tudi svoje otroke.

4. HIPOTEZE

H01: Večina dijakov doma ne zajtrkuje.

H02: Večina dijakov v DD ne zajtrkuje.

H03: Večina dijakov, ki ne zajtrkuje ali občasno zajtrkuje, zajtrk opušča zato, da jim ni treba prej vstati.

H04: Večina dijakov meni, da je kosilo najbolj pomemben obrok.

H05: Večina dijakov meni, da zajtrk ni tako pomemben kot se govori.

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 je obiskovalo Šolski center za pošto, ekonomijo in telekomunikacije (ŠCPET), 14 dijakov 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 prehrabene navade.

c) Metode obdelave podatkov

Opravljenе 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.

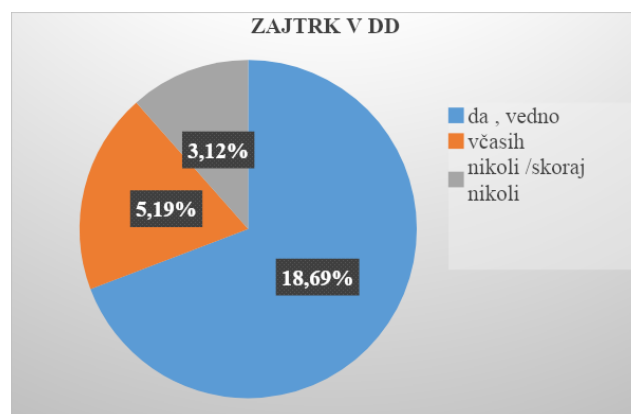
6. REZULTATI IN INTERPRETACIJA

Rezultati si sledijo v skladu s postavljenimi cilji in hipotezami.



SLIKA 1: Zajtrkovanje dijakov doma.

Iz Slike 1 je razvidno, da je doma redno zajtrkovalo 65 % dijakov, občasno pa še 27 % dijakov. 2 dijaka doma nikoli nista zajtrkovala. Hipoteze H01, ki pravi, da večina dijakov doma ne zajtrkuje, ne moremo sprejeti.



SLIKA 2: Zajtrkovanje dijakov v dijaškem domu.

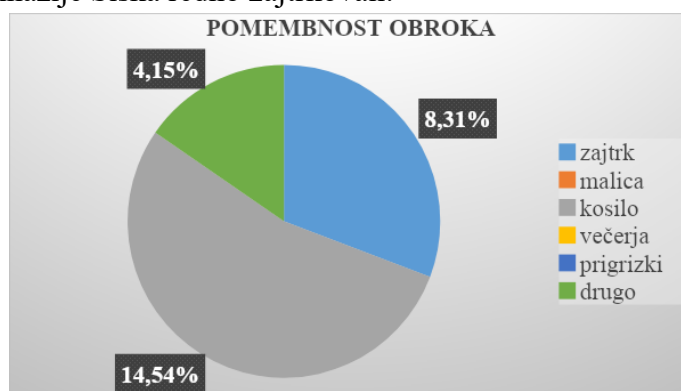
Iz Slike 2 je razvidno, da je v DD redno zajtrkovalo 69 % dijakov, nikoli oziroma skoraj nikoli niso zajtrkovali trije dijaki. Hipotezo H02, ki pravi, da večina dijakov v DD ne zajtrkuje, moramo ovreči.

TABELA 1: Vzroki, da dijaki ne zajtrkujejo.

VZROK	nikoli / skoraj nikoli ne zajtrkuje	včasih ne zajtrkuje
Ker mi zjutraj ne paše jesti	2 + (1)	0
Ker bi moral prej vstati	(1)	5
Ker ni za zajtrk nič takega, kar bi mi bilo všeč	0	0
Drugo (dopiši)	0	0

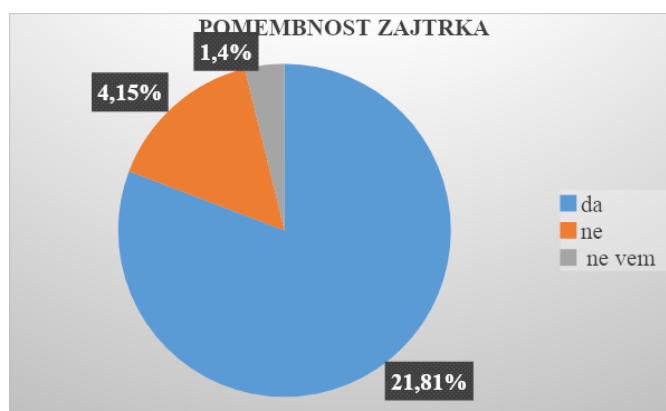
1. En dijak je navedel 2 vzroka

Če so dijaki odgovorili, da včasih ali pa nikoli ne zajtrkujejo, so v nadaljevanju morali napisati vzrok. Lahko so navedli tudi več vzrokov. Med predlaganimi možnostmi kot so, da jim zjutraj ne paše jesti, ne želijo prej vstati ali pa jim ponudba pri zajtrku ni všeč, so imeli možnost dopisati tudi drug vzrok (Tabela 1). Nihče ni dopisal nobenega drugega vzroka. Rezultati so pokazali, da nikoli oziroma skoraj nikoli niso zajtrkovali 3 dijaki, od teh 2, ker jima ni pasalo jesti, eden pa je navedel dva vzroka in sicer ker mu zjutraj ni pasalo jesti, hkrati pa tudi ni želel prej vstajati. Poleg tega dijaka jih je bilo še 5, ki so občasno opuščali zajtrke zato, da jim ni bilo treba prej vstajati. Hipotezo H03, ki pravi, da večina dijakov nikoli ne zajtrkuje ali pa občasno zajtrkuje, zato da jim ni treba prej vstati, lahko sprejmemo. Vsi dijaki so bili iz ŠCPET, medtem ko so vsi dijaki Gimnazije Šiška redno zajtrkovali.



SLIKA 3: Mnenje dijakov o tem, kateri obrok je najpomembnejši.

Iz Slike 3 je razvidno, da je več kot polovica (54 %) dijakov odgovorila, da se jim zdi najbolj pomemben obrok kosilo, 31 % pa da je najbolj pomemben obrok zajtrk. Nihče ni omenil, da bi bili večerja ali malica ali prigrizki najbolj pomembni. Hipotezo H04, ki pravi, da je kosilo najbolj pomemben obrok, lahko sprejmemo.



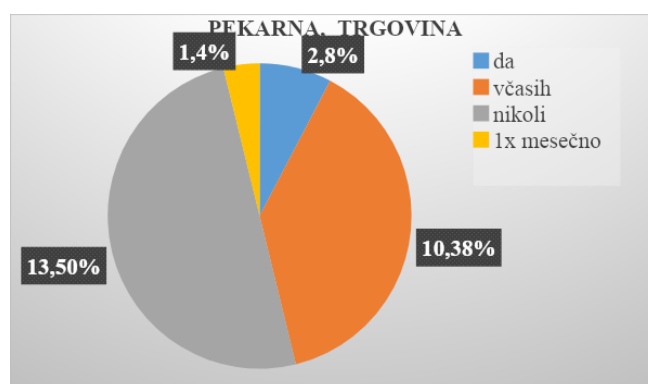
SLIKA 4: Mnenje dijakov o tem, ali je zajtrk res tako pomemben, kot se govori.

81 % dijakov se je strinjalo, da je zajtrk res tako pomemben kot se govori, 15 % jih je menilo, da ni, en dijak, pa se ni znal odločiti, če to drži ali ne (Slika 4), zato lahko hipotezo H05, ki pravi, da se večina dijakov meni, da je zajtrk ni tako pomemben, kot se govori, zavrnilo.

TABELA 2: Odnos do zajtrka tistih, ki ne zajtrkujejo redno ali pa sploh ne zajtrkujejo.

ZAJTRKOVANJE	POMEMBNOST ZAJTRKA
nikoli ne zajtrkuje	zajtrk ni tako pomemben – 2
včasih zajtrkuje	zajtrk je pomemben - 4, zajtrk ni pomemben - 1, ne ve – 1

Nadaljnja analiza, ki je razvidna iz Tabele 2, je pokazala, da sta 2 dijaka, ki nikoli nista zajtrkovala menila, da zajtrk ni tako pomemben, kot se govori. Od tistih ki so včasih zajtrkovali, so bili 4 prepričani, da je zajtrk pomemben, eden da ni pomemben in eden se ni znal odločiti, ali je pomemben ali ni.



SLIKA 5: Obisk pekarnice ali trgovine namesto zajtrkovanja.

Ena polovica dijakov ni šla nikoli v pekarno ali v trgovino, namesto, da bi šla na zajtrk (Slika 5). Včasih (najmanj 1-krat na teden) jih je šlo 38 %, vedno oziroma skoraj vedno 2 dijaka, 1 dijak pa je šel 1-krat mesečno.

TABELA 3: Obisk pekarnice oziroma trgovine.

OBISK PEKARNE, TRGOVINE	nikoli ne zajtrkuje	včasih zajtrkuje	vedno zajtrkuje
nikoli	1	0	0
včasih	1	4	4
vedno / skoraj vedno	0	1	1

Iz Tabele 3 je razvidno, da je od tistih, ki nikoli niso zajtrkovali, šel včasih v pekarno 1 dijak, 1 pa nikoli. Od tistih, ki občasno niso zajtrkovali, so šli 4 včasih v pekarno, 1 pa vedno oziroma skoraj vedno. Poleg teh je skoraj vedno hodil v pekarno 1 dijak, ki je redno zajtrkoval. Po pogovoru z njim smo ugotovili, da si za zajtrk ni vzel dovolj in ker je imel v šoli malico pozno, je šel pred poukom še v pekarno, da ne bi bil lačen. Občasno so hodili v pekarno še 4 dijaki, ki so sicer redno zajtrkovali.

7. SKLEP

Gibalna aktivnost in ustrezna prehrana sta ključnega pomena za pozitiven življenjski slog, ki se odraža na zdravstvenem stanju in dobrem počutju. Dijaki zajeti v naši raziskavi so bili vsi v nogometnem oddelku in so imeli poleg rednih ur športne vzgoje vsak dan tudi 1 do 2 športna treninga. Gibalne aktivnosti so imeli torej dovolj, žal pa so rezultati raziskave pokazali, da nekateri premalo zavedajo pomena zdrave prehrane. Skoraj dve tretjini dijakov (65%) sta doma redno zajtrkovali, v dijaškem domu pa je bilo takih 69 %. Po podatkih raziskave HBSC pod okriljem Svetovne zdravstvene organizacije (WHO Europe, 2008) je v letih 2005/2006 v Sloveniji med tednom zajtrkovalo 42 % 15-letnih fantov. Po podatkih NIJZ (16. 11. 2015) je od leta 2002 do 2014 število mladostnikov obeh spolov, ki so med tednom redno zajtrkovali, naraščalo. V letu 2014 jih je bilo 45,1 %, kar je več, kot je pokazala raziskava v letu 2002 (39,4 %). Naraščanje je bilo opaziti pri vseh starostnih skupinah, razen pri 15-letnikih. Sicer pa je v letu 2014 redno zajtrkovalo 42,1 % 15-letnikov (Drev, 2015). Rezultati naše raziskave so pokazali, da je med tednom redno zajtrkovalo bistveno več fantov (69 %) kot je ugotovila Drev v prej omenjen raziskavi. Kljub temu moramo biti v skrbeh za 31 % dijakov, ki ne zajtrkujejo redno ali pa sploh ne zajtrkujejo, kar bi lahko pomenilo, da nimajo ustreznega znanja o pomembnosti zajtrka in prehrane nasploh. 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. Mnenja naših dijakov, da zajtrk ni tako pomemben kot se govori in da obiskujejo pekarno ali trgovino, da bi lahko dlje spali ali pa sploh nič ne zajtrkujejo, kažejo na pomanjkanje znanja o pomenu zdravega načina prehranjevanja in ustreznega vnosa hranil v telo.

Naše ugotovitve lahko uporabimo kot priložnost, da dijake poučimo in naučimo načel zdrave prehrane in zajtrkovanja, saj se z rednim zajtrkovanjem zmanjša tveganje za pomanjkanje nekaterih mineralov in vitaminov in hkrati pozitivno vpliva na kognitivne sposobnosti (NIJZ, 2016), kar je pri naših dijakih, ki dnevno porabijo veliko energije tudi za športno treniranje, še bolj pomembno kot pri normalni populaciji.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Currie, C., Gabhainn, S. N., Godeau, E., Roberts, C. Smith, R., Currie, D., Picket, W., Richter, M., Morgan, A. in Barnekow, V. (2008). *Inequalities in young people's health. HBSC International report from the 2005/2006 survey*. WHO Europe. https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0005/53852/E91416.pdf
- [2] 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
- [3] Mizia, S., Felińczak, A., Włodarek, D. in Syrkiewicz-Światała, 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] 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/>
- [5] 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>.
- [6] NIJZ. (18.8. 2016). *Redni obroki in zajtrkovanje so del zdrave prehrane*. <https://www.nijz.si/sl/redni-obroki-in-zajtrkovanje-so-del-zdrave-prehrane>.

ZDRAVJE KOT SPLOŠNO TEMATSKO PODROČJE PRI ANGLEŠČINI – SPODBUJANJE ZDRAVEGA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA SKOZI UČENJE TUJEGA JEZIKA

POVZETEK

V srednji šoli smo se tudi pri pouku angleščine srečali z zelo pomembnim področjem vsakega posameznika, in sicer z njegovim zdravjem. Namen prispevka je predstavitev različnih načinov pri pouku tujega jezika, ki sem jih uporabila, za spodbujanje zdravega življenjskega sloga. Ugotovili smo, da nas je sodobni, (pre)hitri tempo življenja veliko krat (ne)zavedno pahnil v nezdrav življenjski slog. Čeprav smo se ozavestili glede perečih problemov sodobne družbe, smo nemalokrat pozabili na praktično izvajanje teorije. Tako se je tema zdravje pojavila kot pomembno splošno tematsko področje v vzgojno-izobraževalnem procesu tudi pri pouku angleščine, ki jo je potrebno sprotno nadgrajevati, saj se v veliki meri navezuje še na opravljanje poklicne mature, predvsem na ustni del. Glavni cilj pri pouku tujega jezika je bil ozavestiti dijake skozi obravnavane učne vsebine in jih spodbuditi k zdravemu življenjskemu slogu sedaj, kot tudi v njihovem nadaljnjem življenju.

KLJUČNE BESEDE: dijaki, učitelji, zdravje, prehrana, gibanje.

HEALTH AS A GENERAL THEMATIC AREA IN ENGLISH CLASS – PROMOTION OF A HEALTHY LIFESTYLE THROUGH LEARNING A FOREIGN LANGUAGE

ABSTRACT

At the secondary school during the English lessons, we have come up against a very important area of every individual, and that is one's health. The purpose of the article is to represent different ways that have been used in English class in order to promote healthy lifestyle. We have found out that a modern "(too) rapid tempo" of life has many times (sub)consciously pushed us into an unhealthy lifestyle. Although we have been aware of topical issues of modern society, we several times forgot about the practical prosecution of the theory. And so, health has ended up in the educational process as an important general thematic area also in English class that has to be regularly upgraded, since it is in great deal connected to taking the matura examination, especially to its oral part. In the foreign language class, the main educational aim was to make students aware through discussed teaching contents and encourage them to a healthy lifestyle now and also in their further lifetime.

KEYWORDS: students, teachers, health, diet, activities.

1. UVOD

Namen prispevka je predstavitev različnih načinov pri pouku angleščine, ki sem jih uporabila, z osnovnim ciljem ozavestiti in spodbuditi dijake k (bolj) zdravemu življenjskemu slogu. Pri pouku tujega jezika se zdravje kot splošno tematsko področje pojavi večkrat; v različnih letnikih kot tudi na različnih ravneh obravnavanja učne snovi. Pouk poteka na moji matični šoli v Murski Soboti.

Na Srednji poklicni in tehniški šoli Murska Sobota izvajamo pouk angleščine tri učiteljice, ki skupaj v okviru aktiva med predpisanim gradivom izberemo ustrezne učbenike in delovne zvezke. Delo v aktivu je usklajeno, gradivo uporabljamo seveda skladno z učnim načrtom. Pri svojem vsakodnevnom delu si med seboj pomagamo, tako da včasih poiščemo in izberemo tudi dodatno gradivo na spletu, v angleških revijah, ki jih dobivamo na šolo, in si ga med seboj izmenjujemo.

2. ZDRAVJE PRI ANGLEŠČINI V TREH NIVOJIH

Na naši šoli pri angleščini uporabljamo komplet učbenika in delovnega zvezka New Success (v treh različnih nivojih: Elementary, Pre-Intermediate, Intermediate). Pre-Intermediate ali srednji nivo se uporablja za pouk prvega tujega jezika v prvih in drugih letnikih tehniških usmeritev, Intermediate ali nadaljevalni nivo pa v tretjih in četrth letnikih oz. v petem letniku. Učbeniki in delovni zvezki so v precejšnji meri prilagojeni trendom sedanjega časa in sledijo tudi smernicam z zdravjem povezane problematike. Dijaki uporabljajo isti komplet učbenika in delovnega zvezka za angleščino dve oz. tri šolska leta. V vsakem od kompletov je več enot namenjenih izključno zdravju, športu in prehrani.

a) Osnovni nivo

New Success Elementary je osnovni nivo, namenjen dijakom v poklicnem izobraževanju. Dijaki v tem izobraževanju imajo učbenik in delovni zvezek za vsa tri leta izobraževanja. Tujega jezika imajo samo dve uri tedensko, kar je dokaj malo. Več imajo praktičnega pouka. Njihova delovna praksa izven šole pri delodajalcih je v tretjem letniku zelo dolga, saj obsega kar pol šolskega leta. Ko se dijaki vrnejo nazaj v šolske klopi, običajno predebatiramo njihove delovne izkušnje. Ta del poteka bolj sproščeno, v neformalni obliki, pa je vendarle zelo pomembno, da znajo dijaki predstaviti svoje mnenje o delovni praksi v angleščini. Predvsem se osredotočim na vprašanja odgovornega delovanja glede z zdravjem povezane tematike s strani delodajalca. Dijaki povedo, da so bili takoj na začetku opravljanja delovne prakse obveščeni in poučeni pri mentorjih v podjetjih glede varstva pri delu, prostega časa za malico in odmorov.

V tem nivoju učbenika je z zdravjem povezana tematika vključena v enoto »Vse pojej«. Pri pouku sem uporabila vse formalne učne oblike kot npr.: usvajanje besedišča v zvezi s hrano in pijačo (besedne zveze v povezavi z restavracijo oz. kavarno), slušno razumevanje (preprosti jedilni list; socialne veščine: dialog v kavarni in enostavni nakup hrane in pijače; radijska oddaja o resnicah in zmotah v zvezi s hrano in pijačo), bralno razumevanje (članek »Dobra hrana, slaba hrana?«), razgovor in diskusija (zdrava in manj zdrava ali ne zdrava hrana in pijača).

Naslednje področje so športne aktivnosti v enoti »Telo in um«. Dijaki so spoznali pomembnost besedne zveze »zdrav duh v zdravem telesu« z bralnim razumevanjem (članek: »Prvaki razuma«). Slušno razumevanje je predstavljeno s TV intervjujem športnika. Dijaki znajo z usvojenim besediščem opisati svoj najljubši šport/aktivnost, ga tudi prepoznati in opisati, tako da izhajajo npr. iz slike. Pogovor navežem na pomembnost gibanja na splošno, sploh pa še v današnjem času. Dijaki radi delijo svoje izkušnje v razredu, predvsem jih zanimajo predstavitve tistih dijakov, ki trenirajo kak šport in ga potem običajno tudi v razredu podrobneje predstavijo. Področje športa seveda povežejo tudi s pravilnim prehranjevanjem in v celoti z zdravim vsakodnevnim življenjskim slogom. Med diskusijo dijaki razvijajo socialne veščine in uporabljajo različne angleške besedne zveze za podajanje mnenj, se s sošolci strinjajo ali pa ne, in ustrezno podana mnenja tudi argumentirajo.

b) Srednji nivo

Pre-Intermediate predstavlja srednji nivo poučevanja v prvih dveh letih tehniškega izobraževanja. V tem učnem gradivu je tematika zdravja zajeta v šesti enoti (»Dobra hrana«). Dijaki spoznajo širše besedišče glede hrane in pijače. Bralna razumevanja so predstavljena z dvema primeroma člankov; en opisuje kulturne razlike v prehranjevalnih navadah ljudi in njihovem življenjskem slogu, drugi se dotakne vegetarijanstva. Slikovna iztočnica (statistični prikaz po narodnostih) nam služi za opis in primerjavo prehranjevalnih navad. Dijaki lahko tako samostojno primerjajo prehranjevalne navade npr. pri nas v Sloveniji s tistimi v Veliki Britaniji (tipične narodne jedi, dnevne obroke, navade in običaje v zvezi s hrano in pijačo, praznične jedi ipd.).

Slušno razumevanje, kot naslednja formalna oblika, vzpodbuja razmišljanje in izražanje mnenja o prehranjevanju zunaj/v restavraciji ali gostilni. Srečamo se tudi s primerom radijske oddaje v zvezi s hitro hrano. Iztočnica za pogovor je članek v delovnem zvezku o pomenu (zadostnega) pitja vode; ugotovimo, da je trend pitja gaziranih in sladkih pijač žal še vedno v porastu pri večini dijakov. Dijaki se v parih pogovorijo o svoji vsakodnevni rutini (hrana in gibanje). Ugotovili smo, da se večina dijakov prehranjuje doma, kar je vsekakor še najbolj zdrava oblika. Zadnja enota tega kompleta je namenjena športu in zdravju. Dotika se tem kot npr. zdravstvene težave in bolezni, kako s pomočjo športa in gibanja ostati zdrav. Dijaki z uporabo ustreznih slovničnih struktur znajo dati nasvete za določene, z zdravjem povezane težave. Bralno razumevanje je predstavljeno s primerom reklamnega letaka za zdravilo in članka o športnem navdušencu. Pogovorimo se tudi o morebitnih slabih straneh gibanja in športa, npr. o športnih poškodbah in (ne)dovoljenih prehranskih dodatkih/poživilih.

c) Nadaljevalni nivo

V zadnjih dveh zaključnih letnikih uporabljamo Intermediate ali nadaljevalni nivo, torej v tretjem in četrtem letniku tehniške usmeritve pa tudi v četrtem in petem letniku srednjega strokovnega in tehniškega izobraževanja. V tem učbeniku se tematike športa dotaknemo v osmi in enajsti enoti, hrane pa v zadnji.

Dijaki se s pomočjo primera namišljene spletne strani z bralnim razumevanjem seznanijo z ekstremnimi in tudi nekoliko nenavadnimi športi, športno opremo, ki je za varovanje zdravja v tem primeru izjemnega pomena.

Bralno razumevanje in potem razredne diskusije enote »Lep izgled« se navezujejo na človekov zunanji izgled, ki je v veliki meri seveda rezultat zdravega načina življenja (izhajamo iz slikovne in tekstovne iztočnice). Ugotavljamo, da se je lepotni ideal skozi zgodovino zelo spreminjal. Preidemo na športne aktivnosti, s katerimi se dijaki dnevno oz. tedensko ukvarjajo, kako dolgo in katere vrste gibanja so predvsem v zadnjem času najbolj popularne med mladimi. Ugotovili smo, da se z nekaterimi pač ne morejo ukvarjati, saj so povezane z logističnimi in/ali finančnimi težavami. V razredu se pogovorimo o tem, katere načine v vsakdanjem življenju že uporabljamo, da smo kljub nekaterim oviram lahko dnevno aktivni ne glede na vse. Dijaki predlagajo morebitne svoje ideje za rešitev problema, kratkoročno in dolgoročno.

V zadnji enoti je bogatenje besedišča osredotočeno na pripravo hrane, sestavine jedi in oglaševanje hrane ter pijače. Pogovorimo se tudi o škodljivih vplivih večasih že nasilnega oglaševanja. S pomočjo kuharskega recepta za »Popolni hamburger?« se dijaki seznanijo tudi z različnimi glagolskimi vzorci.

č) Dodatna gradiva

Za popestritev učne ure pri pouku angleščine uporabljam tudi različna dodatna gradiva kot npr.:

- tekste/članke za bralno razumevanje,
- slušna razumevanja (intervjuji, skladbe ...),
- križanke in besedne kvadrate (dijaki iščejo in usvajajo besedišče nove snovi),
- kratke filme (po ogledu sledi dodatna vaja z vprašanji), ki jih kasneje še skupaj predebatiramo,
- slike/fotografije...

Pri teh oblikah učenja dijaki zelo radi sodelujejo. Vso gradivo poiščem na spletu ali v mini knjižnici našega aktiva. Običajna praksa je, da si potrebno gradivo izmenjamo znotraj aktiva, kar nam potem prihrani tudi nekaj časa, delo v aktivu samem pa je potem posredno tudi bolj poenoteno in usklajeno.

Fotografije za slikovne iztočnice pri ustnem izražanju in ustnem ocenjevanju pri pouku kot tudi za poklicno maturo so velikega pomena; dijakom omogočajo več manevrskega prostora za oblikovanje končnega odgovora. Dijaki so nam v preteklosti že poslali svoje izbrane fotografije po elektronski pošti, predvsem take v povezavi s svojim strokovnim področjem, ki smo jih potem lahko uporabili pri pouku samem ali pa pri ustnem ocenjevanju.

d) Poklicna matura iz angleščine

V aktivu angleščine veliko pozornost namenimo oblikovanju maturitetnih vprašanj, ki so povezana s stroko in v veliki meri še s človekovim zdravjem. Zdravje je ena izmed obveznih splošnih tematskih področij iz veljavnega kataloga znanja za ustni del poklicne mature iz angleščine. Splošne vsebine se medsebojno zelo prepletajo na vseh strokovnih smereh, tudi s poklicno-strokovnim tematskim področjem, kot je npr. varnost na delovnem mestu.

Vsa vprašanja za ustni del poklicne mature smo v okviru aktiva oblikovale učiteljice same. Številčno smo se dogovorile za slikovno gradivo in število člankov, ki jih je posameznica iskala na spletu. Potem smo se v okviru aktiva dobile na skupnih sestankih, odločale o primernosti posameznih primerov, se dogovorile in nato na koncu uskladile ter izbrale najboljše fotografije in besedila.

Naša maturitetna vprašanja, ki se navezujejo na splošno tematiko o zdravju, v veliki meri zajemajo:

- prehransko piramido,
- osnovni jedilni list,
- opis najljubše hrane in pijače,
- zelenjavo in sadje,
- doma pridelano hrano
- tradicionalne/narodne jedi,
- vegetarijanstvo in veganstvo,
- hitro hrano,
- načine priprave hrane,
- zdravstvene težave in bolezni zaradi nepravilnega prehranjevanja in/ali (pre)malo gibanja (motnje hranjenja; »Lepotni ideal je lahko dvorezen meč...«; stres ...),
- različne vrste odvisnosti in kako se z njimi spopasti (poudarek na odvisnosti od modernih tehnologij: prekomerna raba digitalnih pripomočkov, igranje igrice, zasvojenost s socialnimi omrežji ...),
- šport in športne aktivnosti (vrste, športna oprema, prehrana športnikov ...),
- pomen gibanja za zdravje,
- ohranjanje kondicije,
- prednosti gibanja na prostem,
- najljubši šport in/ali športnik kot vzornik,
- načrte za prihodnost (tudi v povezavi s spremembami lastnega življenjskega sloga),
- zdravje in varnost pri delu (zaščitna sredstva, nevarne snovi, prva pomoč, varstvo pri delu).

Prehranska piramida je primer slikovne iztočnice za eno izmed treh predpisanih vprašanj. Pomožna vprašanja izpraševalca na maturi so naslednja:

- Kakšno je tvoje mnenje o zdravi prehrani?
- Opiši svoje prehranjevalne navade.
- Vegetarijanci – se prehranjujejo zdravo ali ne?

Primer besedila, ki ga uporabimo kot tekstovno iztočnico za eno izmed vprašanj, je del članka o varstvu pri delu. Dijaku so (lahko) v pomoč podvprašanja izpraševalca:

- Kaj je vsebina teksta in komu je namenjen?
- Kako pomembna je varnost pri delu? Utemelji svoj odgovor na vsaj enem primeru.
- Kdo je dolžan poskrbeti za varno in zdravo delovno okolje in zakaj?
- Kaj lahko po tvojem mnenju storimo, da se bodo ljudje začeli bolj zavedati izrednega pomena tega področja?

Vse, kar smo skozi štiri ali pet let šolanja obravnavali pri pouku, se potem lahko uporabi na poklicni maturi, predvsem na ustnem delu. Dijake torej sistematično vodimo skozi šolanje do končnega cilja, uspešno opravljene poklicne mature iz angleščine. Na podlagi rezultatov prejšnjih let lahko sklepamo, da smo učiteljice pri svojem delu zelo uspešne, kar nas izredno veseli, in smo na svoje delo lahko ponosne. Dijaki so na sam izpit dobro pripravljene in zato k njemu pristopijo precej samozavestno. Ker so že pri pouku navajeni argumentirati svoje mnenje, jim je toliko lažje na poklicni maturi.

3. SKLEP

Ugotovila sem, da je z zdravjem povezane vsebine nujno potrebno vključevati v izobraževalni proces. Ker imam v vzgoji in izobraževanju že večletne izkušnje, opažam, da je tovrstnih vsebin v učnih gradivih tudi čedalje več. Nekatere teme so seveda dijakom bližje in jih z njimi bolj pritegnem, za druge pa se moram že sama v začetku bolj potruditi. Zato je predvsem pomembna motivacija, mnogokrat v obliki poslušanja kake pesmi ali reševanja križanke. Šport in gibanje je zmeraj hvaležna tematika.

Izkazalo se je, da je potreba po obravnavanju z zdravjem povezanih vsebin čedalje večja, kljub temu, da je večina dijakov ozaveščena glede zdravega načina življenja. Zaradi hitrega načina življenja smo včasih primorani poseči tudi po hitri oz. nezdravi ali vsaj manj zdravi hrani. Če nismo dovolj disciplinirani, pa nam mnogokrat zmanjka časa za gibanje in sprostitev.

Skleпам, da lahko z vsaj malo pozitivne naravnosti glede prehrane in gibanja, uspešno vplivam na dijake in na spremembo v njihovi rutini danes in naprej v življenju.

LITERATURA IN VIRI

- [1] S. McKinlay, B. Hastings, L. White, D. Chandler, R. Fricker, P. Moran, New Success (Elementary, Pre-Intermediate, Intermediate), Edinburgh Gate, Harlow, Essex, England: Pearson Education Limited, 7th ed., 2017.
- [2] Mapa aktiva angleščine SPTŠ z vprašanji za poklicno maturo.
- [3] Internet: <http://193.2.128.4/stran/sola> [Pridobljeno: 12. 11. 2022].

RASTLINE, KI UČENCEM CEDIJO SLINE

POVZETEK

Namen mojega prispevka je predstaviti projekt Rastline, ki učencem cedijo sline, ki se je v okviru izbirne dejavnosti – Eko krožka izvajal na Osnovni šoli Zadobrova. Uživanje hrane z večjo vsebnostjo sladkorja predstavlja pomembno tveganje za zdravje otrok. Zato smo želeli s projektom, ugotoviti kako dobro učenci poznajo posledice rednega uživanja sladkorja. Naš cilj pa ni bila le analiza vedenja učencev o dani problematiki, s katero smo potrdili večino naših hipotez. Večji poudarek je bil na dejavnostih, v okviru katerih smo učence opremili s konkretnimi praktičnimi znanji. Predvsem smo jih želeli seznaniti s tem, kako lahko na zdrav in brezgrešen način zadovoljijo željo po sladkih ter slanih prigrizkih. S tem namenom smo izvedli več praktičnih kuharskih delavnic. V okviru le-teh so pod mentorstvom učitelja učenci samostojno pripravili zdrave in okusne prigrizke ter posladke brez belega sladkorja kot so: ajdove kokice, korenčkov in ohrovtov čips, žele bomboni iz jabolčne čežane. Ne glede na to, da smo ugotovili, da učenci še vedno najpogosteje segajo po belem sladkorju in da slabo poznajo alternativna naravna sladila, so bili zaradi zanimivega načina podajanja snovi ter njihove aktivne participacije v času celotnega učnega procesa, pripravljene sprejeti novosti na področju zdravega prehranjevanja.

KLJUČNE BESEDE: sladkor, rastline, učenci, zdrava prehrana, praktična znanja.

PLANTS THAT ARE MOUTH-WATERING FOR CHILDREN

ABSTRACT

The purpose of my paper is to present the project called Plants that are mouth-watering for children, that was carried out in Zadobrova Primary School. Consuming foods with a higher sugar content poses a significant risk to children's health. That is why we wanted to find out how well the students know the consequences of regular sugar consumption through a project called *Rastline, ki učencem cedijo sline* («Plants that are mouth-watering for children»). Our aim was not only to analyse students' behaviour on a given issue, which confirmed most of our hypotheses. There was an even greater emphasis on activities in which students were equipped with concrete practical skills. Above all, we wanted to increase the awareness of how they can satisfy the desire for sweet and savoury snacks in a healthy way. For this purpose, we carried out several practical workshops with students. Under the supervision of the teacher, students independently and with their own effort successfully prepared up many healthy and tasty sugar-free treats, such as: buckwheat popcorn, carrot and kale chips, apple jelly candy. Regardless of the fact that students still most often reach for white sugar and that they have a little knowledge about alternative natural sugars, they were ready to accept innovations of healthy eating habits. We achieved this because of interesting way of teaching and by actively involving students in the entire learning process.

KEYWORDS: sugar, plants, students, healthy diet, practical skills.

1. UVOD

Namen mojega prispevka je predstaviti projekt z naslovom Rastline, ki učencem cedijo sline, ki se je v okviru izbirne dejavnosti – Eko krožka izvajal na Osnovni šoli Zadobrova. V nadaljevanju želim javnosti na kratko predstaviti, približati in s tem tudi izpostaviti problematiko uživanja sladkorja oz. nepoznavanja alternativnih, naravnih sladil pri osnovnošolcih.

Zdrav življenjski slog in s tem tudi zdrav in uravnotežen način prehranjevanja sta danes že dolgo prisotni vrednoti, katerim pomembno mesto najdemo tudi v šolah. Na prvi pogled lahko trdimo, da so na podlagi obstoječih učnih ciljev številni učenci seznanjeni z načeli zdravega prehranjevanja. Pa je temu res tako? Čeprav imajo učenci dokaj pravilen pogled na priporočila o zdravem prehranjevanju, na koncu pri njih v veliki večini vseeno pretehtajo senzorične lastnosti živila in ne znanje ter vedenje o pravilih zdravega prehranjevanja.

Pretirano uživanje sladkorja je že nekaj časa problematično tudi med slovenskimi otroci in mladostniki, saj naj bi priporočeni vnos sladkorja prekoračili kar za 60% (Ministrstvo za zdravje, 2015). Po nekaterih podatkih naj bi povprečen slovenski mladostnik na leto zaužil tako kar 66 kg sladkorja (Svet24.si, 2020). Takšni podatki so nas v letošnjem šolskem letu spodbudili k temu, da smo pedagoško delo z učenci, v okviru Eko krožka, posvetili temam, ki obravnavajo negativne posledice rednega uživanja belega sladkorja in drugih klasičnih sladil; zanimalo nas je kako pogosto otroci segajo po sladkarijah itd. Namen naših druženj v okviru omenjenega krožka pa ni bilo samo teoretično seznanjanje in kasneje omenjena analiza, ampak to, da bi učence opremili s praktičnim znanjem, da tako kot veli naslov prispevka obstajajo rastline, ki učencem cedijo sline po sladkem in s pomočjo katerih lahko brez slabe vesti zadovoljijo svojo željo po sladkem na zdravju in njihovem organizmu prijazen način.

2. ZDRAVA PREHRANA UČENCA

Veljalo naj bi pravilo, da je vzgoja o pravilni prehrani ljudi eno glavnih sredstev za doseganje njihovega dobrega zdravja. Da bi resnično lahko dosegli omenjeni cilj, je potrebno s takšno vzgojo pri majhnem otroku začeti že v temeljni človeški skupnosti, v družini. Seveda pa del odgovornosti pri privzganju te vrednote nosi tudi šola oz. učitelji. Vsi skupaj tako lahko pripomorejo k zdravstveno vzgojenemu posamezniku, ki bo s pridobljenim znanjem znal živeti zdravo in se na takšen način tudi prehranjevati.

Dejstvo je, da način prehrane vpliva na telesni in duševni razvoj učencev. Dokazano je, da se pri občasni nezadostni oskrbi telesa z bistvenimi hranljivimi snovmi zmanjša njihova sposobnost koncentracije, kar posledično tudi vpliva na šolsko delo in posledično tudi na šolski uspeh (Gruner, Metz, 2005).

Uživanje hrane z večjo vsebnostjo sladkorja dokazano predstavlja pomembno tveganje za zdravje otrok. Zato je pomembno, da je zdravo prehranjevanje sestavljeno iz uravnotežene, varne, funkcionalne in biološko ter gastronomsko sprejemljive prehrane (Pokorn, 2003). Učenci bi morali po teh smernicah uživati čim bolj pestro prehrano, ki se ravna glede na vsem znano piramido živil. Živilo, ki bi ga moralo biti po omenjeni piramidi v zdravi prehrani najmanj pa je sladkor, po katerem žal, kot je že bilo omenjeno, učenci prevečkrat segajo v prevelikih količinah.

Ne smemo pa pozabiti tudi na smernice zdrave prehrane za osnovnošolce, ki prav tako poudarjajo, da nezdrave navade na področju prehranjevanja, še zlasti neprimerna izbira živil in izpuščanje obrokov oz. neredno prehranjevanje, lahko povzročijo pri učencih odkrenljivo pozornost, slabo počutje, slabšo delovno storilnost. Nezdrave navade pa vplivajo tudi na prekomerno težo, zmanjšano splošno odpornost organizma in so obe enem tudi vzrok za nastanek kroničnih bolezni v kasnejših letih človekovega življenja (Smernice zdrave prehrane, 2005).

3. NA KRATKO O SLADKORJU in ZDRAVSTVENIH TEŽAVAH, KI JIH POVZORČA SLADKOR

Pred deset tisoč leti, ko so sladkorni trs začeli gojiti na Novi Gvineji, je sladkor veljal za zdravilo, ki ozdravi vse bolezni in tegobe sveta. Ko je v času starega veka, po dolgi trgovski poti z ostalimi daljnovzhodnimi dišavnicami prišel v Evropo, je tako kot poper veljal za zelo dragoceno začimbo, ki so si jo v hrani lahko privoščili le najbogatejši Evropejci. Danes pa kot vemo, je zaradi pretiranega uživanja sladkor postal resnični sovražnik zdravja.

Dolgotrajno in čezmerno uživanje sladkorja naj bi pri ljudeh povzročalo mnogo težav in pri mnogih pripomoglo k nastanku več bolezni. Na tem mestu bomo izpostavili le tiste, ki se navezujejo na težave šolarja oz. učenca.

Sladkor naj bi tako pri slednjih poleg vsem znane zobne gnilobe in debelosti povzročal tudi hiperaktivnost, vznemirjenost, nezbranost in razdražljivost, odkrenljivo pozornost, slabšo delovno storilnost – in s tem posredno vplival na motnje učenja ter posledično nižji učni uspeh; povzročal naj bi nagel dvig adrenalina; povzročal naj bi glavobole in depresijo; mladinsko prestopništvo itd. Na tem mestu smo naštetli zgolj nekaj iz med mnogih zdravstvenih težav, ki naj bi jih po mnenju dr. Appletonove (2011) povzročal naš »sladki sovražnik«.

Tudi Gregorič (2015) omenja posledice prekomernega uživanja sladkorja. Te naj bi bile pogoste tudi pri učencih: različne bolezni zaradi pomanjkanja drugih hranil, nizke ravni železa v krvi, moteno delovanje ščitnice, pomanjkanja vitaminov D, A in vitaminov skupine B, pomanjkanja kalcija. Že v otroštvu se tako lahko oblikujejo zametki bolezni ožilja in srca, osteoporoza, zobni karies, debelost in ne nazadnje tudi vsem znane sladkorna bolezen. Raziskave kažejo, da ima prehrana ključno vlogo pri nastanku omenjenih bolezni pri kar 38% ljudi, ki so z njimi zboleli. Sladkor, naj ga imenujemo tako ali drugače, naj bi glede na znanstvena dognanja vedno prinašal težave. To je živilo, ki izhaja iz skupine ogljikovih hidratov in ga lahko najdemo v najrazličnejših oblikah: beli sladkor, agavin sirup, med, melasa, rjavi sladkor, rižev sirup, fruktoza, sladkor v prahu itd. Naštete sladkorje pa lahko ločimo tudi glede na glikemični indeks (učinek na raven krvnega sladkorja), na odstotek fruktoze in na to katere dodatne hranilne snovi sladilo še vsebuje. Naštetim oblikam sladkorja se v naši prehrani težko izognemo, zato je dobro vedeti, kolikšna je sploh varna količina sladkorja vnesenega v otroški organizem. Osnovnošolec naj bi tako lahko po priporočilu stroke v svoje telo vnesel okrog 65g sladkorja (Veš, kaj ješ, 2022). Preseganje priporočene vrednosti sladkorja pa kot vemo daljnosežno negativno vpliva na telesno in duševno zdravje posameznikov.

4. PROJEKT RASTLINE, KI UČENCEM CEDIJO SLINE

Če danes pogledamo po dobro založenih policah trgovin, ali pa če samo odpremo domačo shrambo z živili povprečne slovenske družine, lahko kaj hitro ugotovimo, da tam najdemo veliko število predelane hrane v kateri je prisoten sladkor, če ne drugače pa ga najdemo kot sestavimo v mnogih tradicionalnih receptih slovenske kuhinje.

V želji, da učence opozorimo na negativne posledice rednega uživanja sladkorja na njihovo zdravje in posledično tudi njihovo življenje (posredni vpliv sladkorja na učni uspeh, težave povezane z učno-vedenjsko problematiko) ter da jih seznanimo z alternativami »brezgrešnega«
sladkanja, smo v letošnjem šolskem letu naš Eko krožek posvetili prav omenjenim temam.

Na samem začetku našega krožka, smo želeli oceniti stanje in vedenje, ki ga učenci o dani tematiki že imajo. Zato smo se z učenci naprej pogovarjali o njihovih prehranskih navadah; o njihovem odnosu do priprave hrane; o tem kako pomembna je za naše zdravje uravnotežena, zdrava in pestra prehrana; o poznavanju različnih prehranskih navad in za njih značilen način priprave hrane. Učenci so veliko zanimanja presenetljivo pokazali za veganski in presni način priprave hrane. Ta interes smo nato v naslednjih urah povezali s pripravo njihovih najljubših jedi – s sladicami in slanimi prigrizki.

V okviru naših vsakotedenskih srečanj smo v prvi vrsti spoznali, da zato, da zadovoljimo željo po sladkem še zdaleč ne potrebujemo seči le po sladkorju in da slani prigrizek ni samo vrečka slanega krompirčka. Ker smo mnenja, da se sladkemu okusi ni treba odpovedati, smo učence seznanili z različnimi alternativnimi, ki pa so ob enem tudi bolj zdravi nadomestki sladkorja.

Dandanes so kuharske veščine postala dragocena spretnost, saj vemo, da prav hrana pomeni življenje. S spretnostmi za štedilnikom in kuhinjskim pultom so učenci pridobivali delovne navade; pri pouku tihi in zadržani učenci so se med vihtenjem kuhalnice sprostili, lahko bi celo rekli, da so »oživeli«. Tako kot so nam pokazali rezultati ankete, ki smo jo izvedli med učenci, tudi udeleženci krožka niso bili kaj dosti bolj seznanjeni z alternativnimi sladili. Zato so se učenci ob večini receptov, kjer je nezdrave sestavine zamenjala omenjena alternativa, glede na svoje ustaljene prehranske navade, večkrat v naprej »muzali«
in upirali, češ, da: »Tega prigrizka narejenega iz tega sadja oz. tiste zelenjave že ne bomo poizkusili, kaj šele jedli!«. Vendar, ko je bila jed končno pripravljena iz pod njihovih rok, so se le težko zmrdovali nad svojim, skrbno pripravljenim prigrizkom. Jed, v pripravo katere so vložili veliko svojega truda in časa, so na koncu navkljub začetnemu neodobravanju, vedno poizkusili in presenečeno ugotovili, da ne glede, da je pripravljena na njim neznan način, presenetljivo zelo okusna.

Tako smo v okviru delavnic našega krožka na željo učencev pripravili nekaj zdravih slanah prigrizkov, predvsem pa sladic, ki smo jih sladili npr.: z zelo zreli bananami, jabolčno čežano, stevio, eritritolom, javorjevim sirupom in kokosovim sladkorjem. Ob podpori učitelja je iz pod rok učencev tako nastalo več okusnih, zdravih, predvsem pa drugačnih prigrizkov in sladic iz rastlin, ki so učence pozitivno presenetili: korenčkov čips, ohrovtov čips, čips iz cvetače, pražene bombice iz čičerike z okusom česna oz. paprike, korenčkovo - lečine kroglice, ajdove kokice – POP ajda, korenčkov dog, jabolčna pita, rafaelo presne kroglice, prosene tortice s slivami in orehi, hruškova pita s koruznim zdrobom, bučni piškoti, pečene hruške z orehi, žele bomboni iz jabolčne čežane, sladoleđ iz jagodičevja in suhih sliv, ajdovi linški piškoti z domačo jabolčno marmelado brez sladkorja (SLIKA 1: POP ajda, SLIKA 2: Ajdovi piškoti, SLIKA 3: Lečine kroglice).



SLIKA 1: Pop ajda



SLIKA 2: Ajdovi piškoti



SLIKA 3: Lečine kroglice

5. RAZISKAVA

Glavni namen raziskave in kasneje tudi analize omenjenih dejavnosti je bil, da ugotovimo kako dobro poznajo učenci slabosti rednega uživanja belega sladkorja ter da jih opremimo s koristnimi praktičnimi znanji, kako si lahko življenje posladkajo tudi na bolj zdrav način.

Z raziskavo smo si zastavili naslednje cilje:

- ugotoviti, s čim večina učencev sladka hrano,
- ugotoviti, kolikokrat na dan učenci posegajo po nezdravih prigrizkih,
- ugotoviti, kako dobro poznajo učenci slabosti redne uporabe sladkorja v njihovi prehrani,
- ugotoviti, v kakšni meri učenci sodelujejo pri pripravi hrane,
- ugotoviti, kako dobro poznajo alternativna naravna sladila.

in sledeče hipoteze:

H1: Večina učencev uporablja pretežno beli kristalni sladkor.

H2: Več kot 50% učencev večkrat dnevno posega po nezdravih prigrizkih.

H3: Učenci so slabo seznanjeni z morebitnimi zdravstvenimi težavami, ki jih lahko povzročajo uživanje sladkorja.

H4: Učenci doma ne sodelujejo pri pripravi hrane.

H5: Učenci slabo poznajo alternativna naravna sladila.

a) Metodologija

Z namenom, da ovržemo oz. potrdimo hipoteze smo se odločili, da za metodo raziskovanja uporabimo anketo z vprašanji, pri katerih je bilo možno izbrati enega ali več odgovorov (odvisno od vprašanja). V anketi je bilo 5 vprašanj; pri nekaterih vprašanjih je bilo dodano tudi dodatno podvprašanje. Vzorec anketirancev so bili učenci 6., 7. in 8. razredov. Sodelovalo je 68 osnovnošolcev omenjenih razredov.

b) Rezultati in razprava

Po analizi raziskovalnih vprašanj smo ugotovili, da našo prvo hipotezo lahko potrdimo, saj je kar 89% anketirancev s svojim odgovorom potrdilo, da svojo hrano največkrat sladka z belim kristalnim sladkorjem.

Tudi drugo hipotezo smo z analizo odgovorov lahko potrdili, saj je 65% učencev izbralo odgovor, da po sladkorju sežejo dvakrat na dan ali večkrat.

Večina učencev pozna dve najbolj znani zdravstveni težavi, ki jih človeku doprinese redno uživanje sladkorja. Le manjši odstotek (13%) učencev je omenilo še dodatne zdravstvene težave (hiperaktivnost, sladkorna bolezen itd.).

Četrto hipotezo smo glede na raziskavo zavrnili. Pridobljeni podatki namreč kažejo, da več kot polovica učencev (62%) pogosto sodeluje (trikrat tedensko) pri pripravi hrane. Te rezultate morda lahko pripišemo aktualnemu stanju v družbi, ko je hrana oz. priprava le-te postala zelo popularna. Na različnih tv postajah lahko namreč učenci sledijo kuharskim dvobojem, ki so namenjeni prav njihovi starosti, na internetnih straneh pa so jim dnevno dostopni takšni ali drugačni kuharski dnevniki iz celotnega sveta.

Zadnjo, peto hipotezo smo na podlagi danih rezultatov lahko potrdili. Žal je več kot dve tretjini (79%) učencev izbralo odgovor, da ne poznajo nobenega od naštetih alternativnih – naravnih sladil (stevia, eritritol, kokosov sladkor, datljev sirup, javorjev sirup).

Z izvedbo kratke raziskave in Eko krožka smo ugotovili, da učenci kljub vsem opozorilom ter vzgoji, ki jih opozarja na nevarnosti sladkorja, še vedno po njem segajo v veliko preveliki meri. Morda je ob tem spoznanju na mestu vprašanje, ali je t.i. klasično teoretično podajanje informacij resnično dovolj učinkovito?

Na podlagi izkušenj in ugotovitev, pridobljenih v okviru projekta, lahko potrdimo, da so učenci bili pripravljene sprejeti novosti na področju zdravega prehranjevanja in so si želeli biti seznanjeni z novimi kulinaricnimi spretnostmi. Bistveno pa je spoznanje, da če želimo biti uspešni pri podajanju informacij in znanja učencem, mora ta proces vsekakor potekati na njim zanimiv, privlačen predvsem pa aktiven način; tako kot je npr. potekal naš krožek, na katerem so bili učenci aktivni v času celotnega učnega procesa. Resnično lepo jih je bilo opazovati kako z velikim zanosom in s spretnostjo svojih rok pripravljajo različne jedi. Preko praktičnega dela so učenci sami izdelovali in okušali jedi, ki so se v velikem loku izognile sladkorju in ostalih manj zdravih živil (bela moka, nezdrave maščobe, umetni ojačevalci okusov, umetna barvila itd). Vsa ta spoznanja bomo pri pripravi dejavnosti v okviru Eko krožka tako upoštevali tudi v prihodnjem šolskem letu.

6. SKLEP

Nesporno velja, da je hrana pomemben del našega življenja. Hrana je postala popularna tema naših življenj – večkrat listamo revije z recepti, z miško raziskujemo različne kuharske »bloge«, z nestrpnostjo čakamo na tv kuharske oddaje itd. S hrano tako obeležujemo veliko praznovanj, življenjskih prelomnic, in ob teh trenutkih so še posebej nepogrešljive prav sladice v katerih ne manjka nezdravega sladkorja.

V šali bi lahko rekli, da je v letošnji izvedbi krožka ovca ostala cela, volk pa sit. Učitelji smo upoštevali željo učencev, da v okviru krožka pripravljamo njim vsečne jedi – sladice in prigrizke. V skladu s smernicami pravilnega prehranjevanja pa to niso bile klasične jedi, ampak zdravju prijazne kulinarčne dobrote. Učence smo tako opremili z znanjem in vedenjem, da naj bodo pri teh pregrehah izbirčni, naj jih izbirajo pazljivo ter da naj pri izdelavi le-teh v večini uporabljajo rastline, ki jim bodo cedile sline: sadje, zelišča, zelenjavo, stročnice in žita s katerimi bodo poskrbeli za svoje zdravje ter za zdravje svoje družine.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Appleton, N. (2011): Samomor s sladkorjem. Ljubljana: Filargo Publishing.
- [2] Campbell, L. (2013): Kitajska študija kuharica. Maribor: Sitis d.o.o.
- [3] Gregorič, M. (2015): *Prehranjevanje mladih v Sloveniji*. Pridobljeno s www.zdravjemladih.si/data-si/file/prehrana.pdf.
- [4] Gruner, M., Metz, R. (2003): ABC kuharstva in prehrane. Ljubljana: Tehniška založba Slovenije.
- [5] Ministrstvo za zdravje. (2005): *Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno – izobraževalnih ustanovah*. Pridobljeno s www.gov.si/.../Smernice_zdrave_prehrane_MZ-2005-1.pdf.
- [6] Ministrstvo za zdravje. (2015): *Resolucija o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015-2025*. Pridobljeno s www.mz.gov.si/.../Resolucija_prehrana_in_gibanje_2015-2025.doc.
- [7] Pokorn, D. (2003): Prehrana v različnih življenjskih obdobjih. Ljubljana: Marbona.
- [8] Nacionalni portal o hrani in prehrani (3. 3. 2022): *Vnos sladkorjev je nujno znižati na najnižjo raven*. Pridobljeno s: www.prehrana.si/clanek/608-vnos-sladkorjev-je-nujno-znizati-na-najnizjo-mozno-raven.
- [9] Svet24.si. (2020): *Slovenski mladostnik zaužije 66kg sladkorja*. Pridobljeno s: www.novice.svet24.si/clanek/zdravje/57c15a620cf51/slovenski-mladostnik-zauzije-66-kilogramov-sladkorja.
- [10] Veš, kaj ješ. (13. 5. 2022): *Omejimo vnos prostih sladkorjev*. Pridobljeno s www.veskajjes.si/nasveti-in-novice/omejimo-vnos-prostih-sladkorjev.

PRILOGA 1

Vprašanja iz anketnega vprašalnika in razporeditev odgovorov učencev po odstotkih:

V1: S čim si največkrat sladkaš hrano?

- a. beli kristalni sladkor (89%)
- b. rjavi sladkor (75%)
- c. med (4%)
- d. javorjev sirup (0%)
- e. drugo (0%)

V2: Kolikokrat na dan ješ sladkarije?

- a. enkrat (35%)
- b. dvakrat (39%)
- c. več kot dvakrat (26%)

V3: Ali veš katere zdravstvene težave, poleg zobne gnilobe in prekomerne telesne teže še povzroča redno uživanje belega sladkorja?

- a. da (13%)
- b. ne (87%)

Če je tvoj odgovor da, potem navedi težave, ko jih po tvojem vedenju še povzroča redno uživanje belega sladkorja.

V4: Kako pogosto doma sodeluješ pri pripravi hrane (npr. pri kuhi kosila)?

- a. pogosto (trikrat tedensko) (62%)
- b. redko (enkrat tedensko) (33%)
- c. nikoli (5%)

V5: Obkroži katere naravna - alternativna sladila poznaš (možnih je več odgovorov).

- a. stevia (4%)
- b. eritritol (0%)
- c. kokosov sladkor (5%)
- d. datljev sirup (0%)
- e. javorjev sirup (12%)
- f. ne poznam nobenega od naštetih (79%)

LIKOVNA SUBJEKTIVIZACIJA KOT VZVOD ZA KREATIVNOST V PEDAGOŠKEM PROCESU REGGIO EMILLIA

POVZETEK

Likovna apreciacija je izredno ključni element pri subjektivizaciji likovnega izražanja otrok. Učitelji se pomena likovne apreciacije in ustvarjalnosti otrok ne zavedajo dovolj, vendar je problem zelo aktualen in večni, saj otroci že v najzgodnejših letih razvijajo notranji način mišljenja, ocenjevanja in videnja sveta prek mentalnih konceptov in simbolnih likovnih skic. Iz notranje doživljajske perspektive otroci artikulirajo svet skozi svojo likovno risbo. Medtem ko otrok ustvarja, se izoblikuje okolje, kjer transformira temeljne probleme v nove dosežke. Cilj strokovne raziskave je predstaviti vzvod spodbujanja otrok k svobodnem izražanju idej, mnenj in občutkov v procesu subjektivizacije likovnega izražanja. Metoda likovne apreciacije ima vlogo podpore in spodbude pri otrokovem razvoju razumevanja sveta. V pedagoškem prestopu Reggio Emilia ustvarjalnost predstavlja jedro vseh spoznavnih dejavnosti otrok, ki nikakor ni vezana le na umetniško ustvarjanje, ampak jo vidijo tudi kot način spoznavanja, razmišljanja in odločanja, v kateremkoli vidiku spoznavnega procesa. Pristop Reggio Emilia poudarja, da je spodbudno okolje in skrbno načrtovanje procesa ključno za učenje, kjer otroci sami eksperimentirajo, raziskujejo, ter načrtujejo in se samostojno odločajo, pri tem pa razvijajo vrlini kot sta samopodoba in samozavest. Vse to jim daje večjo možnost uspeha pri učenju, razvijanju in napredovanju.

Ključne besede: likovna apreciacija, likovno izražanje, subjektivizacija, pedagoški koncept Reggio Emilia, metoda estetskega transferja.

ART SUBJECTIVIZATION AS A LEVERAGE FOR CREATIVITY IN THE PEDAGOGICAL APPROACH REGGIO EMILLIA

ABSTRACT

Artistic appreciation is an extremely crucial element in the subjectivization of children's artistic expression. Teachers are not aware enough of the importance of artistic appreciation and creativity, yet the problem is very important, since children develop the way they think, assess and see the world through their mental concepts and symbolic visual representations. From an internal experiential world, children articulate and develop the world through their art drawings. When the child draws, he also develops an internal environment where the child can transform fundamental problems into new achievements. The aim of professional research is to present the leverage of encouraging children so that they freely express feelings, ideas and opinions in the process of subjectivization of artistic expression. The art appreciation method plays a role of a main supporter and encouragement in the child's development of understanding of the world. In Reggio Emilia's pedagogical transition, creativity is at the core of all the cognitive activities of children, which in no way is related only to artistic creation but also as a way of knowing, thinking, deciding, realizing in any aspect of the cognitive process. Reggio Emilia's approach emphasizes that a supportive environment and careful process of preplanning are keys to learning, where children experiment, explore, plan and make decisions on their own, with that develop virtues such as self-esteem. All that gives them a greater chance and sense of success in life.

Keywords: artistic appreciation, artistic expression, subjectivization, the pedagogical concept of Reggio Emilia, aesthetic transfer method.

1. UVOD

Pri mojem raziskovalnem delu me zanima nevidni prostor, ki se med ustvarjalnim procesom risanja vzpostavi med menoj in likovnim delom, ko se mi zdi, da se časovna dimenzija ustavi, v svojem svetu izgubim občutek lakote in žeje, ter se v celoti vživim v svoje ustvarjalno delo. V tem mentalnem prostoru se prepletajo podobe, ki so skupek moje čuječnosti. Dovzetnost za določene dražljaje iz okolice vzpodbudi mojo kreativnost do te mere, da lahko začnem z risanjem, kar imenujem ustvarjalni proces. V času študija me je osebno najbolj zaznamovalo risanje z ogljem in prenos skice v kompleksnejšo risbo. Podoba se ni pojavila takoj, temveč skozi transformacije idej, ki so v mojem primeru podobe. Pečjak (1987) govori o transformaciji gradiva, kjer se iz nevidnega rojevajo nove ideje oziroma v tem primeru podobe in mišljenja. Gre za preureditev gradiva, nove organizacije, povezave med podatki, spremembe kognitivnih pomenov, spoznanje nove fikcije ter sprevidenje situacije v novi luči.

Svojo risarsko tehniko sem preizkusila v duhu pedagoškega koncepta Reggio Emilia, ki pedagogom in otrokom omogoča bogat način komunikacije in izražanja, saj deluje na način »odnosne pedagogike« (U. Podobnik in R. Bračun Sova, 2010), ta pa otroku med drugim zagotavlja tudi več osebne svobode pri likovnem izražanju. Otrok z risanjem izraža doživljanje, razumevanja in zaznavanje sebe ter pojavov v okolici. U. Podobnik in R. Bračun Sova (2010) trdita, da je likovno izražanje v predšolskem obdobju integrativni senzitivni prostor, v katerem prebiva. Razvijanje likovno-ustvarjalnih sposobnosti in izgradnja estetskega čuta sta pomembni del slehernega koncepta učenja in poučevanja v zgodnjem otroštvu. Skoraj vsi majhni otroci imajo risarski talent, vendar ga med odraščanjem, v kolikor ga ne vzdržujejo, ne razvijejo. Namen naloge je predstaviti pomen spodbujanja otrok k svobodnemu izražanju idej, mnenj in občutkov pri njihovem ustvarjanju.

Skozi pedagoške izkušnje z otroci sem ugotovila, da je njihovo risanje najbolj izvirno, in jih predstavlja kot individue. V likovnem ustvarjanju se izrazijo posameznikove sposobnosti; individualne smernice, značilnosti in potencial napredovanja. To izvirnost sem želela vzpodbuditi z risarsko tehniko s kredo in ogljem, ki me čustveno navdihujeta. Tudi otrokom sem želela prikazati, kaj vse omogoča ta risarska tehnika. Kot pravi Jontes (2002) »se otrok uči prek izkušenj z vizualno-prostorskim oblikovanjem, zato ga ne moremo smiselno učiti risati. Strah, da se otrok ne bo naučil risati, je odveč, saj ob ustreznih podpori to ni mogoče. Naučil se bo in hkrati razumel to kar dela, zato se bo lahko razvijal.«

Ne obstaja definicija, ki bi dokončno opredelila ustvarjalnost, zato pa je tako edinstven proces ustvarjalnosti, ki ga avtorji zelo različno razumejo. Žagar (1992) pravi, da je ustvarjalnost lastnost, ki nam je dana ob rojstvu. Pri večini je razvita normalno oz. v povprečni ravni, manj pa je primerov, kjer so ljudje izredno ustvarjalni ali pa ne. Lahko se strinjam z Žagarjem (1992), saj smo že z bitjem srca vpeti v mrežo ustvarjanja sveta. To z drugimi besedami pomeni, da je lahko ustvarjalen slehernik, pri čemer pa velja upoštevati dejstvo, ki ga poudarja tudi Matos (1994), torej je ustvarjalen tisti, ki zna svoje sposobnosti in talente izvirno uveljaviti na različnih področjih in ne zatre svoje prirojene kreativnosti, ampak razvija svojo radovednost, domišljijo, originalnost, samostojnost in je neodvisen v svojih sodbah, mnenjih in mišljenju. Razlike in podobnosti med znanstveno in umetniško ustvarjalnostjo so strokovnjaki že raziskovali. Trstenjak (1981) glede njunih podobnosti pravi: »Povsod gre za celostno strukturno dožemanje, ki se po dolgotrajnem podzavestnem delovanju, oblikovanju in vektorskem usmerjanju javlja

na mah kot naključna inspiracija (Trstenjak, 1981, str. 451).« Medtem pa Duh (2004) govori, da je znanstvena ustvarjalnost lahko le teoretična ali praktična oz. znanstvena in tehnična, pri umetniški ustvarjalnosti pa se neko »odkritje in sprememba udejanjita v istem trenutku« (Duh, 2004, str. 13).

Za otroke, ki obiskujejo vrtec, je skoraj vsaka dejavnost igra ali del igre. Zelo je pomembno, da jim pri tem pomagamo tako, da namesto njih ne rešujemo težav, ampak jih usmerjamo. Ena izmed iger je tudi likovno izražanje v predšolskem obdobju. Lahko bi rekli, da je likovno izražanje eden izmed aktivnosti, s katerim otrok spoznava in raziskuje svet okoli sebe. S tem si ustvarja določeno percepcijo, predstavo o pojavih, predmetih, stvareh, živalih itd. Otrok rabi širok nabor izkušenj, kjer svoj vidni svet raziskuje z gibanjem v prostoru, ter čutenjem, okušanjem, poslušanjem, tipanjem in videnjem. Vse to močno zaznamuje tudi njegove zgodnje risarske poizkuse, ki jih postopoma gradimo skozi izkušnje z različnimi likovnimi materiali in nalogami. Nadvse pomembno je, da otroku pri procesu stojimo ob strani, mu prisluhnemo, se mu približamo in pokažemo zanimanje, da uvidi, da je pomemben, tako on kot njegovo likovno izražanje. Da se počuti varnega in sprejetega. Obenem pa raste v ustvarjalno osebnost, ki je razmišljujoča in inteligentno kritična.

Predvidevam, da bo likovna apreciacija spodbudila pogoje za vzpostavitev otrokovih senzacij, vživetje v opazovani predmet, ponotranjenje nove izkušnje ter otroku ponudila vzvode za subjektivno likovno izražanje.

2. PEDAGOŠKI PRISTOP REGGIO EMILLIA

Pedagoški koncept Reggio Emilia temelji na pojmovanju in prepričanju, da je otrok kompetenten posameznik, ki ima v sebi ustvarjalne sposobnosti, zmožnosti ter izvirno moč za odkrivanje in raziskovanje sveta, ki ga obdaja. Koncept poučevanja je leta 1963 razvil Loris Malaguzzi, pozornost širše javnosti pa je pritegnil v letu 1983, ko so otroci iz italijanskih vrtcev na razstavi v Stockholmu predstavili svoje fotografije, izdelke, kipe, makete, slike in druge projekte. Ustvarjalni izdelki otrok so izvali pozornost strokovne kulturne in laične javnosti, razstava pa je kmalu obšla svet. Danes pedagoški koncept izvajajo kar v 22-ih vrtcih v Italiji, v Reggio Emiliji, pedagoški model uvajajo tudi v delo s predšolskimi otroki po svetu, kot npr. na Švedskem in v Ameriki (povzeto po Borota 2010, str. 276; spletna stran Pedagoška Fakulteta).

Avtorji pedagoškega koncepta Reggio Emilia izhajajo iz osnovnega izhodišča, da se vsak otrok rodi s sto jeziki, a kaj hitro mu ostane le eden, saj ostalih devetindevetdeset pri vzgojnem procesu pogosto zanemarimo in jih ne razvijamo v vseh svojih zmožnostih. Pedagoški koncept Reggio Emilia zato veliko pozornost namenja razvoju in uporabi vseh čutov v spoznavnem procesu, zlasti razvijanju sposobnosti opazovanja, pri čemer naj bi otrok uporabljal in razvijal vsa čutila, tudi tista, ki so običajno bolj zapostavljena, torej okus, tip, vonj itd. (Podobnik, Bračun Sova 2010, str. 103). Pri pedagoškem procesu otroke spodbujajo in jim omogočajo različne oblike izražanja (z barvami, gibi, glasbo, govorom, lutkami, mimiko, risbami, ritmom itd.). Otrok lahko tako na različne načine in jezike izrazi svoj odnos do sebe, drugih, narave, prostora in časa. Svoje notranja nesoglasja predstavi v vizualno skico, ki mu omogoča razrešitev frustracij in nejasnosti. Prek ustvarjalnosti se rojevajo novi svetovi.

Osnovno vodilo Reggio Emilia poudarja pomen kakovostne interakcije in komunikacije, torej druženja, povezovanja in sodelovanja vseh udeležencev v vzgojnem procesu. Vrtec je odprti prostor, ki omogoča dobro počutje ter stike med starši, vzgojitelji in otroki. Kot tak je aktivno vpet v svoje družbeno, kulturno in politično okolje, je prostor, ki izraža in ustvarja kulturo, je torej živ organizem, vpet v okolje. Med vsemi udeleženci se izvaja živahna izmenjava idej in demokratična komunikacija, iz vrtca pa se življenje nadalje razširi v družine, v mesta itd. Projektno delo, ki ga izvajajo otroci, jim pomaga poglobiti in izpolniti smisel za dogodke in pojave v svojem okolju. V vrtcu se dokumentirajo in arhivirajo izdelki ter življenja in dela v vrtcu. Dokumentacija vključuje opazovanje, transkripcijo tonskih zapisov in fotografije. Različni materiali, ki nastajajo pri vzgojnem procesu otrok prikazujejo ustvarjanje in učenje otrok ter delo in življenje vrtca, so predstavljeni na različnih mestih v vrtcu in izven vrtca. Njihove razstave so prostor srečanj ljudi, ki si v skupni interakciji dokumentacijskega gradiva izgrajujejo podobo o kompetentnem, sposobnem, močnem in bogatem otroku (povzeto po Borota 2010, str. 276; Polak 1988, str. 77; spletna stran Pedagoška Fakulteta).

Reggio Emilia je sodoben postmoderen koncept predšolske vzgoje, ki temelji na človekovih in otrokovih pravicah in demokratičnih vrednotah; kot tak zagovarja pluralnost vednosti, vrednot ter konceptualno integracijo različnih znanosti. Cilj pedagoškega modela je otroke vzgojiti v kritične mislece in varuhe demokracije (Borota 2010, str. 276; Devjak, Berčnik, Trstenjak 2008; Devjak, Skubic 2009).

3. SUBJEKTIVIZACIJA KOT VZVOD ZA IZVIRNOST IN KREATIVNOST OTROK

Pedagoški pristop Reggio Emilia daje likovnosti kot enemu izmed temeljnih otrokovih izraznih medijev velik pomen, saj »vizualni jezik osmišlja strukturo misli in občutkov« (Vecchi 1998, str. 139). Pri ustvarjalnem procesu se sočasno skupaj s pridobivanjem likovnih izkušenj razvijajo tudi kognitivne sposobnosti otroka, vse to vodi v povezovanje intuitivnega spoznavanja in logičnega sklepanja – likovno-kognitivnih spoznav (Podobnik, Bračun Sova 2010, str. 257). Z vse bolj pogostimi likovnimi izkušnjami, so tudi otrokove predstave o predmetih razvijajo in postajajo vse bolj kompleksnejše. Strokovnjaki (Arnheim 1985; Muhovič 1986; Butina 1997) na področju likovnega izražanja predšolskih otrok poudarjajo, da likovno izražanje pripomore pri transformaciji čutnih zaznav prek nazornega, vizualnega predmeta v miselni pojem; s tem pa otrok razvija svojo ustvarjalno osebnost (Podobnik, Bračun Sova 2010, str. 257). Pri tem je izredno pomembna osredotočenost, saj je s to vrlino sposoben izvesti ustvarjalni projekt do zaključka.

Ustvarjalnost je sposobnost povezovanja že prej spoznanih in ponotranjenih podatkov in izkušenj v neko novo obliko, predmet ali likovni izdelek. Da otrok upodobi svoje videnje sveta, rabi različne materiale, ki mu jih v predšolskem obdobju priskrbi vzgojitelj, likovni pedagog ali pa si jih otrok vzame sam. Po lastnih izkušnjah ob delu v vrtcih je ustvarjalnost otrok močno usmerjena in vodena s strani strokovnih sodelavcev, pri pedagoškem konceptu Reggio Emilia pa je temeljno vodilo upoštevanje otroka kot aktivnega sooblikovalca v ustvarjalnem procesu. Koncept mu nudi boljše pogoje za celostni razvoj čutnega zaznavanja, pripomore pa tudi k boljšemu zavedanju, ohranjanju in uporabi pridobljenih informacij (prav tam, str. 106). Prav ta subjektivnost in raznolikost izražanja, je vzvod za izvirnost in kreativnost otrok, saj so informacije, ki jih lahko otrok nadaljnje uporabi, bolj globoke, bogate in čustveno ponotranjene.

Žagar (1992) navaja, da je pri ustvarjalnosti in umetniškem izražanju izredno pomembno, da izhajamo iz intenzivnega, močno čustveno obarvanega »srečanja« s svojim okoljem, ki vodi do absorbiranja informacij in njihovi preobrazbi. V prvi fazi, torej pri različnih projektih, otrok že zbira informacije, ki so podlaga za njegovo ustvarjalno mišljenje in reševanje problemov tudi v kasnejših življenjskih obdobjih. Značilno za intuitivno ustvarjalno mišljenje namreč je, da za rešitev problema ne potrebuje veliko informacij, saj če je določeno področje spoznavanja dobro razčlenjeno, potem je ustvarjalna rešitev in ustvarjalni rezultat že preprosta (prav tam, str. 10) oz. samodejna.

Podobnik (2010) navaja, da je ena izmed temeljnih značilnosti predšolskega obdobja intenzivno vsrkavanje različnih podatkov iz okolice. Otroci tako tudi v vrtec že prinašajo vrsto različnih informacij, asociativni preskoki in nenavadne povezave med njimi pa so tako prožni, da jim je pri razvoju včasih težko slediti. Kljub vsemu pa ima vsako otrokovo vprašanje, ugotovitve ali njegov odziv nekje svoje izhodišče in (otroku) logično povezavo. Otrok namreč »odkriva« tudi povezave med stvarmi, ki se odraslemu človeku zdijo nelogične, otroku pa se zdijo povsem jasne, naravne in nedvoumne.

Potem, ko otrokom predstavimo določen izziv, jim je treba pustiti čas, da se prepustijo svoji domišljiji in izrazijo svojo idejo. Čas jim omogoča vpogled vase in čustven odziv, časovna omejitev bi namreč togo okrnila kreativno vzdušje in izražanje. Vloga vzgojitelja je, da v otroku prepozna vpogled, ki mu sporoča, da rabi dodatna temeljenja izhodišča in snov za razmišljanje. Pri tem si mora vzgojitelj vzeti čas, ga poslušati in njegovo idejo jemati resno in zaupati njegovim odločitvam. Pri tem je pomembno predvsem to, da imajo otroci občutek varnosti pri izpostavljanju svojih idej. Po potrebi vzgojitelj nevsiljivo »vskoči«, kadar otrok ne najde poti naprej, da bi preprečil popuščanje njegovega navdušenja (Podobnik 2010, str. 114-115).

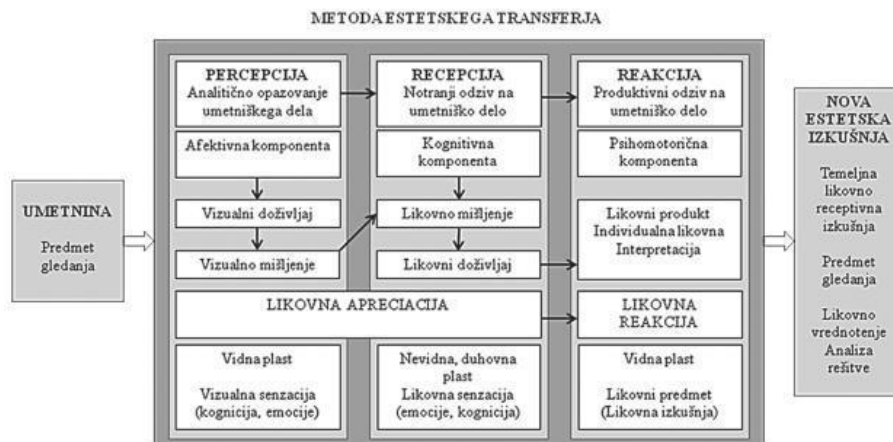
4. RAZISKOVALNA METODA

Metoda estetskega transferja je specifična didaktična učna metoda, ki poudarja pomen estetske izkušnje. Iz te metode sem za svoje preučevanje uporabila percepcijo in recepcijo, torej likovno apreciacijo (Duh in Zupančič 2013, str. 73).

Percepcija in recepcija umetniških del sta usmerjeni k temu, da si otrok ustvari čim bolj jasno predstavo umetniškega dela, kar predpostavlja tudi izzivanje odgovarjajočega estetskega doživljanja. Druga stopnja je usmerjena k temu, da se rezultati percepcije izrazijo z besedami ter s tem postanejo ozaveščeni in ponotranjeni. V prvi fazi otrok opazuje delo in ga zazna s čutili, v drugi fazi pa že ozavesti svoje videnje ter ga ponotranji, ga poskuša opisati (Duh in Zupančič 2013, str. 73-75). Te skupne likovno perceptivno-receptivne zmožnosti otrok imenujemo likovna apreciacija. Preko likovne apreciacije se dogaja pomnjenje, s tem pa otrok pridobiva prve podatke o sebi in svetu, ki ga obdaja. Ti primarni podatki, ki jih pridobiva s pomočjo likovne apreciacije, so osnova za pomnjenje in kreativno izražanje.

Likovno apreciacijo sta prva opredelila Kraguljac in Karlvaris (1970), ki sta pojem opredelila kot »poimenovanje procesa aktivnega sprejemanja kakovostno predstavljenih umetniških del in ponotranjeno ustvarjalno reagiranje na njih« (Duh in Zupančič 2013, str. 77). E. Coates (1993) je prva prepoznala apreciacijo na elementarnem nivoju pri 4-letnih otrocih, medtem ko so opisovali predmete. Pri svojem raziskovanju sem likovno apreciacijo prav tako preučevala pri otrocih v tem starostnem obdobju. Kot piše Podobnik (2001, str. 103), naj bi bilo pri tem

pedagoškem pristopu otroku omogočeno čim bolj celostno zaznavanje, ob čemer bo lahko slednji uspešno razvijal in uporabljal tudi tista čutila, ki sicer ostajajo nekoliko zapostavljena (tip, okus, vonj). V okviru likovnega izražanja imajo namreč zaznave svoje specifične izrazne možnosti in otroku nudijo zanimive likovne interpretacije, kar pedagoški pristop s pridom uporablja pri svojem delu z otroki v njihovih »raziskovalnih projektih.« Temeljno vodilo pedagoškega pristopa Reggio Emilia je upoštevanje otroka kot aktivnega sooblikovalca v ustvarjalnem procesu (Borota 2010). Otrok s tem dobi možnost in pravico, da skozi različne dejavnosti, na različne načine izrazi lasten odnos do sebe, svoje socialne okolice, do prostora in časa, v katerem živi. S tem ohranja svoj potencial za integracijo v družbo, skupino otrok, razvija tudi sposobnost ustvarjanja, sodelovanja, komuniciranja in prilagajanja (Podobnik 2010, str. 103).



SLIKA 1: Shematski prikaz metode estetskega transferja (Duh in Zupančič 2013, str. 75).

V prvi raziskovalni fazi, torej pri percepciji, je bil moj cilj, da otroci pridobijo čim bolj celotno sliko oz. da čim bolj celostno zaznavajo predmet ter ga čustveno podoživijo. V drugi fazi, imenovani recepcija, pa je bil moj cilj, da percepcijo predmeta izrazijo z besedami ter ga s tem pomensko doživijo, izrazijo ter razumejo.

Metoda estetskega transferja, o kateri govorita Duh in Zupančič (2013), se nanaša na percepcijo, recepcijo in reakcijo umetniškega dela, v našem primeru pa bomo analizirali običajen predmet (igračko), saj bomo analizirali likovno apreciacijo, torej prvi dve fazi estetskega transferja, pri otrocih. Estetski transfer ni možno uporabiti le pri strokovno umetniškem izražanju, temveč tudi pri otrocih. Kljub vsemu lahko pričakujemo, da se bo proces likovne apreciacije odvil nekoliko drugače. Otroci drugače zaznavajo predmet opazovanja kot odrasli, ki imajo že razvito analitično abstrahirane miselne strukture, družbeno-kulturni pogled na predmet opazovanja in skozi te naučene prizme predmet tudi opazujejo in ocenjujejo. Predpostavljam torej, da otrokovo opazovanje poteka bolj prek čustvenih zaznav, hkrati pa otrok bolj v polnosti izkorišča njihov celotni potencial. Tudi ubesedovanje predmeta je pri otroku bolj razdrobljeno, manj smiselno in analitično, tudi njihova reakcija bo bolj čustvena. Kot trdita Grgurić in Jakubin (1996) otrok k svoji likovni interpretaciji pristopa bolj spontano, pristno, neobremenjeno – preprosto uvidi, odkrije in svoje odkritje izrazi, kar predstavlja t.i. »likovno ustvarjalnost prvič videnega«. Zato trdim, da bo moja raziskava razkrila, da so perceptivno-receptivno zmožnosti otrok pomembne pri transformaciji iz nevidne likovne senzacije v vidno senzacijo kot likovni

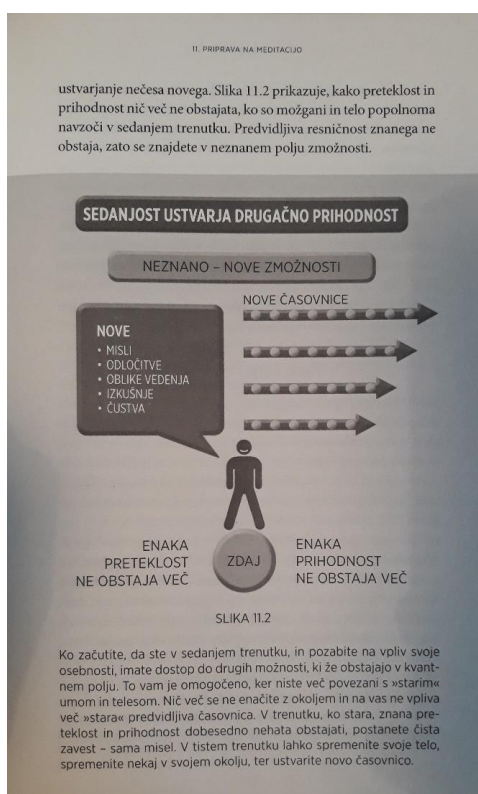
produkt. Čeprav ta postopek Duh in Zupančič (2013) poimenujeta likovna apreciacija, trdim, da se pri otrocih to kaže predvsem kot subjektivizacija.

Zanimalo me je, kako likovna apreciacija, percepcija in recepcija, ponudi vzvode za potek procesa subjektivizacije, torej kako otroka proces likovne apreciacije preobrazi, ko sam v sebi začuti potrebo po likovnem izražanju in kreativnem udejstvovanju.

Za svojo strokovno nalogo sem raziskovala proces likovne apreciacije kot subjektivizacije pri likovnem izražanju otrok med 3. in 4. letom starosti. V ta namen sem izvedla kvalitativno raziskavo, študijo primera, s katero sem poskušala ugotoviti in analizirati potek procesa likovne apreciacije, kako se ta subjektivnost izraža na risbi oz. likovnem izdelku otroka; zanimalo me je, kako se otrokov pogled spreminja skozi proces likovne apreciacije in kako ta proces spodbudi proces subjektivizacije. Raziskavo sem izvedla v skupini 17-ih otrok, med njimi je bilo 7 dečkov in 10 delic. Za preučevanje glavnih raziskovalnih vprašanj sem uporabila metodo likovne apreciacije, preučevala sem prvi dve fazi metode estetskega transferja.

Raziskovalna vprašanja:

- Kako poteka proces likovne apreciacije poteka?
- Kakšna je vloga procesa likovne apreciacije pri likovnem izražanju otrok?
- Kako proces likovne apreciacije vpliva na izražanje otrok?
- Kako opazujemo proces subjektivizacije?
- Ali likovna apreciacija prispeva k bolj učinkovitemu likovnem izražanju otrok?
- Ali bo v podoživetem likovnem delu vidna individualna rešitev vsakega otroka kot posledica nove estetske izkušnje?



SLIKA 2: »Vaš um je pomemben«; Kvantno polje sedanjega trenutka (Joe Dispenza, 2018).

Pri subjektivizaciji predvidljiva resničnega znanega ne obstaja, zato se znajdemo v neznanem polju zmožnosti. To polje poimenujemo kvantno polje. V tistem trenutku se več ne enačimo z okoljem in na nas ne vlivajo okovi okolja in časa. V trenutku ko znana paradigma dobesedno neha obstajati, postane čista zavest – sama misel. V tistem trenutku se vrši proces subjektivizacije, kjer se odpirajo nove časovnice in dimenzije. Enaka prihodnost ne obstaja več. »Kako videti brez oči,« je učenje in spodbuditev čuječnosti otroka razvijanje intuicije in notranje moči. Pri tem govorim o sinhronizaciji srca in uma. S tem ozavešča sposobnost kritičnosti in samo-odločanja, zaupanja sebi.

Cilj mojega mednarodno strokovnega projekta je bilo spodbuditi perceptivno-receptivne sposobnosti otrok skozi opazovanje, opisovanje predmeta in igranja vlog ter izzvati likovni izdelek in rešitev. V prvem koraku sem jim ponudila platneno torbo, v kateri so bile skrite igračke (živali). Pri postopku izžrebanja živali sem vzpostavila njihovo osebno doživetje – izkušnjo in ozavestila čutne zaznave, ki jih bodo kasneje uporabili v okviru likovnega izražanja. Pri izžrebanju predmeta so z neposrednim dotikom pridobili tipno izkušnjo, nato žival zagledali in dobili vidno izkušnjo. Skušali smo ozavestiti zvoke, ki so specifični za določeno žival. Vsi so imeli močno željo oponašati žival, ki so jo izžrebali, bila pa je tudi močna želja po poistovetenju z živaljo pri interakciji z drugimi otroki. V skupini so se na podlagi izkušnje povezali, s tem ko so drug drugemu kazali svoj predmet in se o svojem likovnem izdelku pogovarjali.

Ko smo se lotili glavnega dela ustvarjalnega procesa, so otroci ugotavljali, ali bomo risali s čopičem, ali s čopičem barvali ter kaj bomo naredili s kredo. Vsak si je poljubno izbral material, vsi pa so hoteli preizkusiti čim več likovnih pripomočkov. Nekateri so sedli za mize, drugi so risali kar na tleh. Njihov proces ustvarjanja je bil zelo intenziven. Risanje je lahko trajalo do 20 minut, potem je njihova koncentracija popustila. Ves čas ustvarjalnega procesa otrok sem bila prisotna kot aktivni opazovalec, vendar njihovega dela nisem komentirala, sodila izdelkov ali jih usmerjala; pustila sem jim čas, da so upodobili in izrazili svojo izkušnjo. Med tipanjem svojega predmeta so tudi komentirali:

- »Mravlja – to imamo doma, na mizi je bila« (Filip, 4 leta).
- »Krava daje mleko« (Anastasija, 4 leta).
- »Ciciatopus – sive rogove ima « (Maks, 4. leta).

S pomočjo verbalnega izražanja so si lažje izoblikovali notranjo vizualno predstavo o predmetu in živali, ki jo bodo narisali. Vse informacije (kot npr. sivi rogovi, mleko, na mizi) so jih pomagale pri procesu subjektivizacije. S svojo novo vizualno izkušnjo in čutnimi zaznavami se je njihova nevidna komponenta (percepcija) bolj učinkovito preobrazila v vidno komponento (receptija).

Večina otrok je bila med risanjem tiho, so se pa konstantno gibali in premikali, nekateri so tudi premetavali svoj format papirja. Spet drugi so vzeli žival in se z njo igrali po igralnici. Zelo hitro so se navezali na igračko in jo imeli za svojo, zanimalo jih je, kaj bom potem naredila z živalmi. Otroci, ki so bili zelo motivirani za delo, so poleg belega papirja porisali tudi črnega. Pokazali so pristno navdušenje nad izbiro materiala in nalogo. Ob opazovanju risbic so ugotovili, da se njihovi izdelki razlikujejo. Prav ta različnost jim je omogočila prepoznavo svoje risbe. Pustila sem jim, da končani likovni izdelek sami zaščitijo s sprejem za lase. To je bila za

njih zopet nova svojevrstna izkušnja. Počutili so se odraslo oz. odgovorno za svoj likovni izdelek. Na koncu so mi na vsak način hoteli povedati, kaj so narisali. Med drugim so narisali svojo mamo, očeta, na travniku, doma, narisali so svoj dom, kje živijo, skratka zelo veliko so povzemali iz okolja, ki ga dobro poznajo. Zanimiv primer je bila risba deklice, ki je izžrebala žirafa, ki je imela značilne lise. Deklica je najprej narisala mamo, očeta, sebe, sonce, rože in šele nato krogce, ki so spominjale na pege na žirafi, ki je bila predmet njenega opazovanja.



SLIKA 3: Risba deklice, ki je upodobila žirafa. Pege na žirafi so v deklici spodbudile tudi asociacijo na druge, že ponotranjene informacije iz njenega okolja: »Dežek pada na mojo mamico in joka, tukaj ima solzice. To je oči, ne vem, kaj dela.« (Sofia, 4 leta).

5. ANALIZA LIKOVNE APRECIACIJE

a) Kakšna je vloga procesa apreciacije pri likovnem izražanju otrok?

Razvijanje likovne apreciacije temelji na razvijanju čim bolj subtilne percepcije opazovanega predmeta. Tudi proces recepcije kot apreciativne sestavine ima ustvarjalni karakter (Duh, 2004). Z likovno apreciacijo spodbujamo razvoj otrokovega notranjega likovnega sveta, ki je iztočnica za njegovo ustvarjanje, udejanjenje samega sebe in potrjevanja svoje okolice. Prav zato je pedagoški pristop Reggio Emilia primeren za razvijanje otrokovih likovno-ustvarjalnih sposobnosti ter izgradnjo estetskega čuta.

Z metodo estetskega transferja krepimo otrokovo vizualno doživljanje, opazovanje, kot tudi vizualno mišljenje, doživljanje in čustvovanje (Duh in Zupančič, 2013). Likovno izražanje ima pomembno vlogo pri transformaciji čutne zaznave preko nazornega pojma v miselni pojem (Arnheim, 1985), vlogo zaznavanja in izkustva pri tem (Muhovič, 1986, str. 54; Butina, 1997) ter vlogo likovnega izražanja pri omogočanju razvoja ustvarjalne osebnosti (Matthews, 1994; Vrlič, 2001; povzeto po U. Podobnik, R. Bračun Sova, 2010, str. 258). Kot trdita Duh in Zupančič (2013, str. 75), se na podlagi neposrednega opazovanja pri otroku kasneje razvije sposobnost intuitivnega razmišljanja, s katerim zmorejo otroci stari od šest do enajst let vse lažje izvesti tudi abstraktne miselne operacije brez neposrednega opazovanja.

b) Kako proces apreciacije vpliva na izražanje otrok?

Otroci bodo ustvarjalni, kadar jim je dana popolnoma svoboda, da so tisto, kar v resnici tudi so, da gledajo in se likovno izražajo na svoj način ter da razmišljajo s svojo logiko. Otroci morajo

imeti možnost za lastno likovno-ustvarjalno delo in se izražajo na lasten, individualen način. Kadar otrok opazuje določeno obliko ali pojav, usmerja vanj vso svojo pozornost. Ta usmerjenost izzove višjo obliko splošne percepcije, ki jo imenujemo ustvarjalna percepcija. Šele ko otrok to doseže, lahko napravi naslednji korak in likovno izrazi, kar je opazil in odkril (Duh, 2004). Apreciacija torej nima neposrednega vpliva na likovno izražanje otrok, ampak ga uči, kako čimbolj celostno videti, uvideti, ubesediti predmet opazovanja.

c) Kako opazujemo proces subjektivizacije?

Kot opazovalec sem le sprožila proces subjektivizacije pri otroku, s pomočjo različnih materialov, ki jih je vsak poljubno izbral in nato uporabil za svoje upodabljanje in izražanje. Med opazovanjem procesa subjektivizacije sem beležila, kako so otroci z besedo opisali svoj predmet opazovanja. Njihov proces izražanja sem dokumentirala in fotografirala.

č) Kako poteka proces apreciacije?

Proces apreciacije poteka v dveh fazah, skozi percepcijo in recepcijo (Duh in Zupančič, 2013). V prvi otrok opazuje predmet, ki je zunanji dražljaj, ki mu spodbudi vizualno mišljenje. Podobe, ki vstopijo v otrokov notranji svet, so podlaga za njegovo likovno mišljenje kot likovni doživljaj. Tega doživljaja ne vidimo, ker se dogaja znotraj otroka na njegovi duhovni ravni kot likovna senzacija. Senzacija pa je učinek realnosti na otrokov čutni svet.

d) Ali likovna apreciacija prispeva k bolj učinkovitemu likovnem izražanju otrok?

Likovna apreciacija je ključnega pomena, da otrok pri ustvarjanju pridobi tehniko opazovanja predmeta. Ta tehnika se ne sme spremeniti v šablono, temveč mora biti dovolj prožna, da bi se lahko prilagodila različnim opazovanim predmetom in različnim osebnostim opazovalcev. (Karlavaris, 1991) Po mojih ugotovitvah likovna apreciacija prispeva k bolj učinkovitemu likovnemu izražanju otrok, saj ga vodi od spodbujenega vizualnega mišljenja do bolj izoblikovanega vizualnega in verbalnega izražanja. Otroku pomaga pri pridobivanju novih senzacij kot likovnih doživljajev. Otroku razvija nove poglede na realnost, izboljša pa se tudi njegova sposobnost čutenja in zaznavanja, odpre se njegov »perceptivni« svet. Ker se njegova sposobnost doživljanja in čutenja okrepi, se posledično izboljša njegova likovna sposobnost izražanja. S likovno apreciacijo otrok krepi svojo ustvarjalnost (Duh, 2004).

e) Ali bo v podoživetem likovnem delu vidna individualna rešitev vsakega otroka kot posledica nove izkušnje?

Na podlagi risb, ki so jih naredili otroci, je možno ugotoviti, da je bila vsaka risba svojevrstna in neponovljiva. Vsak otrok je svoj predmet opazovanja vpel v svojo zgodbo. Nova izkušnja je botrovala k temu, da so svoj odnos do sebe, sveta in navsezadnje tudi risbe upodobili skozi ustvarjalni proces, v katerem je zgodila transformacija. Iz »nevidne« percepcije v sebi so jo skozi proces risanja prenesli v vidno obliko.

6. SKLEP

Skozi izkušnje dela z otroci sem ugotovila, da zaradi razvojne stopnje otrok nisem mogla uporabiti celotne metode estetskega transferja, ampak le prva dva koraka: percepcijo in recepcijo. To imenujemo perceptivno-receptivne zmožnosti oziroma likovna apreciacija. Likovna apreciacija in pedagoški pristop Reggio Emilia vzpodbujata pogoje za vzpostavitev celostnih čutnih zaznav. Da bi jim približala postopek likovne apreciacije, ni bil njihov predmet opazovanj umetniško delo, ampak različne igrače iz njihove igralnice. Prav ta različnost igrač je ponudila drugačne poglede na predmet opazovanja vsakega otroka v ustvarjalnem procesu. Zadoščeno je bilo vsem pogojem, da so se otroci lahko neobremenjeno likovno izrazili. Analiza ustvarjalnega procesa samega risanja je pokazala, da ciljna skupina otrok starosti od 3. do 4. leta ne potrebuje nobenega dodatnega vodenja med risanjem, dovolj jim je likovni material in njihova lastna kreativnost. Pred tem jih je treba seveda motivirati za delo v spoznavnem procesu. Ta motivacija naj vzpodbudi več kot le vidne zaznave, saj tipanje, poslušanje, okušanje in vonjanje bistveno pripomorejo k celostnemu občutju lastne enkratnosti. Otroci svoje posebnosti, individualne lastnosti in subjektivne značilnosti pri tem načinu dela doživijo kot uspehe in vrednote, za razliko od metod, ki vzpodbujajo ustvarjalno delo, pri katerem so izdelki pričakovano podobni.

Interakcija otrok s končnim likovnim izdelkom je izrazila njihove različnosti in posebnosti, v pogovorih po končanem risanju so med seboj primerjali izdelke in opaziti je bilo, da njihovi subjektivni pogledi niso bili nekaj motečega, temveč pozitivna vrednota. Likovna apreciacija ne vzpodbuja le kreativnosti, ampak krepi spoštovanje različnosti. Prednosti takšnega načina dela se gotovo izrazijo sčasoma tudi na drugih področjih – v družini, med vrstniki in kasneje v vseh življenjskih situacijah. V tem primeru estetska izkušnja ni bila v ospredju, saj je bil pomembnejši ustvarjalni proces, torej raziskovalna pot in ne cilj. Pri starejših otrocih bi se ob takem načinu dela lahko uporabilo umetniške reprodukcije namesto predmeta opazovanja, in bi se na tej osnovi formirale določnejše estetske izkušnje.

Kot pedagoginja in ustvarjalka sem zavezana k svobodi in kreativnosti pri ustvarjalnem delu ter si želim te vrednote smiselno še nadaljnje uporabljati pri delu z otroki. Raziskava je osvetlila veliko možnosti za kakovostne kreativne metode, s katerimi je možno doseči zastavljene cilje in razvoj pri otrocih. Pomembno je, da se ohranja in spoštuje enkratnost ustvarjalnosti vsakega posameznika, naj gre za mlajšo ali odraslo osebo.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Arnheim, R. (1985). *Vizualno mišljenje: jedinstvo slike in pojma*. Beograd: Univerzitet umjetnosti.
- [2] Berce-Golob, H. (1993). *Likovna vzgoja. Načini dela pri likovni vzgoji: priročnik za učitelje na predmetni stopnji osnovne šole*. Ljubljana: DZS.
- [3] Belamarič, D. (1986). *Djete i oblik*. Zagreb, Školska knjiga.
- [4] Borota, B. (2010). *Dokumentiranje glasbenega razvoja otrok v slovenskih vrtcih z vidika pristopa Reggio Emilia*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- [5] Butina, M. (1997). *Prvine likovne prakse*. Ljubljana: Debora.
- [6] Coates, E. (1993). *The Language of Appreciation through Talking and Making. Educational Review*. Pridobljeno iz: [http://www.informaworld.com/smpp/ title~content=t713415680](http://www.informaworld.com/smpp/title~content=t713415680).
- [7] Devjak, T., Batistič Zorec, M., et al. *Pedagoški koncept Reggio Emilia in kurikulum za vrtce*. (2010). Ljubljana: Pedagoška fakulteta UL. Pridobljeno iz: http://pefprints.pef.uni-lj.si/387/1/ReggioEmilia_Kurikulum_za_vrtce-1.pdf.
- [8] Devjak, Tatjana, Berčnik Sanja in Majda Plestenjak. *Alternativni vzgojni koncepti*. (2008). Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- [9] Devjak, T., Skubic Darija, et. al. *Izzivi pedagoškega koncepta Reggio Emilia*. (2009). Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- [10] Dispenza, Joe. (2018). *Placebo ste vi: vaš um je pomemben*. Brežice: Primus.
- [11] Duh, M. (2004). *Vrednotenje kot didaktični problem pri likovni vzgoji*. Maribor: Pedagoška fakulteta.
- [12] Duh, M. in Zupančič, T. (2013). *Likovna apreciacija in metoda estetskega transferja*. Maribor: Pedagoška fakulteta. Pridobljeno iz: http://www.pef.um.si/content/Zalozba/clanki_2013_st_4/REI_letnik_6_st_4_cl_5.pdf.
- [13] Gerlovič, A. in Gregorač, I. (1968). *Likovni pouk otrok*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- [14] Glogovec Z. in Žagar D. (1992). *Ustvarjalnost, Projektno vzgojno delo*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo in šport.
- [15] Grgurić, N. in Jakubin M. (1996). *Vizualno-likovni odgoj i obrazovanje: metodički priručnik*. Zagreb: Educa.
- [16] Ibuka, M. (1992). *V vrtcu bo morda že prepozno*. Ljubljana: Tangram.
- [17] Jaušovec, N. (1987). *Spodbujanje otrokove ustvarjalnosti*. Maribor: Pedagoška akademija.
- [18] Jontes, B. (2002). *Likovna edukacija*. Ljubljana: Študijsko gradivo.
- [19] Karlavaris, B. in Berce-Golob, H. (1991). *Likovna vzgoja*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.

- [20] Kroflič, R. (2010). *Kulturno zlahtenje najmlajših: razvoj identitete otrok v prostoru in času preko raznovrstnih umetniških dejavnosti*. Ljubljana: Vrtec Vodmat.
- [21] Matos, Silva. (1994). *Spodbujanje ustvarjalnosti*. Ljubljana: Gospodarski vestnik.
- [22] Matthews, J. (1994). *Helping Children to Draw and Paint in Early Childhood*. Children and visual representation. London: Hodder&Stoughton.
- [23] Matthews, J. (2003). *Drawing and painting: Children and visual representation*. London: Chapman.
- Muhovič, Jožef. (1986). *Vstop v likovno logiko*. Ljubljana: Akademija za likovno umetnost.
- [24] Pečjak, V. (1987). *Misliti, delati, živeti ustvarjalno*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
- [25] Podobnik, U. in Bračun Sova, R. (2010). *Likovno-pedagoška praksa v slovenskih vrtcih skozi prizmo pedagoškega pristopa Reggio Emilia*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- [26] Poljak, V. (1988). *Didaktika*. Zagreb: Školska knjiga.
- [27] *Slovar slovenskega knjižnega jezika*. (2002). Pridobljeno iz: <http://bos.zrc-sazu.si/sskj.html>.
- [28] Selan, J. (2013). Prezenca in diskurz. *Anthropos*, letn. 45 (št. 3/4), str. 231-252.
- [29] Thornton, L. in Brunton, P. (2007). *Bringing the Reggio Approach to your Early Years Practise. A David Fulton Book*. London in New York: Routledge.
- [30] Trstenjak, Anton. (1906-1996). *Psihologija ustvarjalnosti*. Ljubljana: Slovenska matica.
- [31] Vecchi, V. (1998). *The Role of the Athelierista: An Interview with Lella Gandini*. V: *The Hundred Languages of Children: The Reggio Emilia Aproach – Advanced Reflections*, Ablex Publishing, Westport, Connecticut in London, 139-147.
- [1] Vrlič, T. (2001). *Likovno-ustvarjalni razvoj otrok v predšolskem obdobju*. Ljubljana: Debora.
- [1] Zmaga, Glogovec in Drago Žagar. (1992). *Ustvarjalnost. Projektno delo*. Ljubljana: Zavod Republike za šolstvo in šport.

VIRI SLIKOVNEGA GRADIVA

- [1] Slika 1: Shematski prikaz metode estetskega transferja (Duh in Zupančič 2013, 75). Pridobljeno iz: http://www.pef.um.si/content/Zalozba/clanki_2013_st_4/REI_letnik_6_st_4_cl_5.pdf.
- [2] Slika 2: »Vaš um je pomemben«; *Kvantno polje sedanjega trenutka* (Joe Dispenza, 2018).
- [3] Slika 3: *Brez naslova*, risba. lasten vir.

GIBANJE IN DOBRODELNOST NA OŠ VODICE V SODELOVANJU Z LOKALNO SKUPNOSTJO

POVZETEK

Na osnovni šoli Vodice se zelo dobro zavedamo pomena zdravega načina življenja, zato smo se pred desetimi leti vključili v mednarodni projekt Tek podnebne solidarnosti v organizaciji Karitasa Slovenije. V celoletni projekt so bili vključeni vsi učenci podaljšanega bivanja. Cilj projekta je bil navdušiti otroke za tek in gibanje na prostem. Otroci so s pretečenimi metri tekli v znak spoštovanja do otrok, ki nimajo sredstev za dostojno življenje. V prispevku so opisani različni primeri, kako smo projekt z učenci izpeljali tekom leta in kako smo ga zaključili. Glavni namen prispevka je predstaviti načine sodelovanja OŠ Vodice z lokalno skupnostjo in drugimi izvenšolskimi društvi. S primeri gibalnih aktivnosti in različnih dobrodelnih prireditev želimo spodbuditi k akcijam tudi druge vzgojno-izobraževalne ustanove. Z večletnimi izkušnjami smo ugotovili, da gibalne dejavnosti lahko z dobrodelnimi akcijami povežemo na različne načine, s katerimi med drugim tudi pomagamo lokalni skupnosti. Gibanje in dobrodelnost sta v našem primeru močno povezana, saj smo celoletni gibalni projekt zaključili z dobrodelno akcijo, na kateri je sodelovala širša lokalna skupnost. Zavedamo se, da naša družba nikoli ne bo pravična za vse, zato tudi slovenski narod potrebuje dobrodelnost. Šport združuje, povezuje in navdihuje in če mu dodamo še dobrodelno noto, to postane nekaj resnično velikega. Tudi na osnovni šoli Vodice smo združili moči in gibanje povezali z dobrodelnostjo. Rezultat sodelovanja mladih in starih je bila neizmerna hvaležnost socialno ogroženih občanov.

KLJUČNE BESEDE: gibanje, dobrodelnost, tek, zdrav način življenja.

MOVEMENT AND CHARITY AT PRIMARY SCHOOL VODICE IN COOPERATION WITH THE LOCAL COMMUNITY

ABSTRACT

At Primary school Vodice, we are well aware of the importance of a healthy lifestyle. Therefore, we joined the international project Run for Climate Solidarity organized by Caritas Slovenia ten years ago. All students who attend after school classes were included in the year-long project. The goal of the project was to inspire children to run and exercise outdoors. The children ran their distances as a sign of respect for children who do not have the means to live a decent life. The article describes various examples of how the project was carried out with students during the year and how it was concluded. The main purpose of the article is to present the methods of cooperation of Primary School Vodice with the local community and other local associations. With examples of movement activities and various charity events, we want to encourage other educational institutions to act as well. With many years of experience, we have found that movement activities can be connected with charity campaigns in various ways, which, among other things, helps the local community. Movement and charity were strongly connected in our case when we concluded the year-long movement project with a charity campaign that included the wider local community. We are aware of the fact that our society will never be fair for everyone, so that is why the Slovenian nation also needs charity. Sport unites, connects and inspires, and when a charitable note is added to it, it becomes something truly great. At Primary school Vodice, we too joined forces and connected the movement with charity. The result of the cooperation of young and old was the immense gratitude of underprivileged citizens.

KEY WORDS: movement, charity, running, lifestyle.

1. UVOD

Danes si na osnovi dognanj iz preteklosti zlahka predstavljamo, kako so živeli pred 10.000 leti. Evolucija priča, da smo bili kot lovci in nabiralci v stalnem gibanju, iskanju in lovljenju, na kar se je naše telo popolnoma prilagodilo. Hoja in tek sta zapisana v človekovo naravo, zato sta pomembna za naše preživetje. Toda kako bi spet odkrili pravo pot do narave? Kako bi z veseljem tekli in hodili, ne da nam bi bilo to v breme? Veliko staršev, ki vzgaja otroke, s svojim pozitivnim zgledom ne premore pravega veselja, znanja in hvaležnosti do hoje in teka. Največkrat je tukaj vzrok pomanjkanje časa in volje. Zaradi tega imata vzgoja in izobraževanje pomembno vlogo in to pomanjkanje z ustreznimi športnimi vsebinami lahko nekoliko omilita.[1]

Različne dobrodelne akcije tek vse pogosteje vključujejo v svoj program. Vsi organizatorji dobrodelnih prireditev se dobro zavedajo, da gibanje na človeka deluje zdravilno. Z njim lažje vzdržujemo moč, trdnost in prožnost mišic, vezi in kosti ter vzpostavljamo hormonsko ravnotežje. Zaradi tega sta gibanje in dobrodelnost v vzajemnem odnosu. Povezava med njima je ključ do uspeha. Kako pomembna je redna telesna aktivnost, se največkrat pokaže v začetku šolskega leta, ko se veliko otrok v telovadnico vrne s slabšo telesno pripravljenostjo. [2]

2. POMEN GIBANJA OTROK V ZGODNJEM OTROŠTVU

Gibalni razvoj ima v zgodnjem otroštvu pomembno vlogo pri razvoju vseh človekovih funkcij. Z razvojem otroci postopno postajajo sposobni nadzirati in učinkovito, kakovostno ter hitreje izvajati različne gibe. Razvoj je v tem obdobju zelo dinamičen in celosten, zaradi česar je gibalna aktivnost otrok izjemnega pomena. Številni strokovnjaki menijo, da je največ kar lahko storimo za optimalni gibalni razvoj otroka zagotovitev zadostne količine ustreznih spodbud v naravnem okolju in čim manjše omejevanje aktivnosti na prostem. [3]

Telesna dejavnost ima v otroštvu velik pomen na celostni razvoj otroka, na telesnem (mišice, kosti, srce, pljuča ..), duševnem (samopodoba in samozavest) in socialnem področju (stiki z vrstniki). Z aktivnostjo otroci pridobivajo samostojnost, izboljšuje se samopodoba, spodbuja se razvoj čutil. Vsaka aktivnost sprošča, spodbuja kreativnost, zmanjšuje napetost in agresivnost. Gibanje na svežem zraku je za človeka koristno (slika 1), saj krepi odpornost, povečuje sposobnost pomnjenja in krepi spanec. Aktivni otroci ponavadi nimajo prekomerne telesne teže, svojo energijo pa koristno potrošijo in s tem pomagajo preprečevati razvoj kroničnih bolezni, nastanek duševnih motenj in bolezni. [2]



SLIKA 1: Tek na svežem zraku kot primarna človekova dejavnost.

3. ZAKAJ JE POMEMBEN ČUT DO SOČLOVEKA

Čut do sočloveka je pomemben del življenja in ima ključno vlogo pri zdravih medsebojnih odnosih. Vrlina sočutja pride še kako do izraza v manj lepih trenutkih, ko se naši bližnji spopadajo z razočaranji, izgubami, s porazi, žalovanjem in s stisko. Vsak od nas se je zagotovo že kdaj znašel v vlogi tolažnika. Mnogokrat se zgodi, da v najpomembnejših trenutkih ne najdemo pravih tolažilnih besed. Teža razočaranja in žalosti je včasih tako močna, da so vse tolažilne besede brez smisla. V takšnih primerih najbolj pomaga le bližina. [4]

a) Kaj je empatija in zakaj je pomembno, da otroci postanejo sočutni?

Empatija je psihološka sposobnost zaznavanja čustev druge osebe, ne da bi s tem podal svoje. Torej sposobnost zaznavanja in razumevanja, kaj druga oseba misli in čuti. Pomembno je ločiti empatijo od simpatije in sočutja. Slednji se zgodita takrat, ko ena oseba čuti isto, kot čuti druga oseba, oziroma prevzame občutke druge osebe. Na primer ob smrti ljubljene osebe jočemo s prijateljem. Empatija bi v tem primeru pomenila, da razumemo prijateljevo izgubo, si priznamo občutke, a pri tem ne čutimo isto (ne jočemo). [5]

Čeprav številne raziskave dokazujejo, da so za empatijo odgovorni geni, pa se je vendar lahko tudi priučimo. Zaradi številnih izzivov sodobnega časa (nasilne računalniške igrice, nasilne novice in filmi) je še posebej pomembno, da otroke že v mladosti učimo sočutja in empatije, saj to pomembno vpliva na zmanjševanje nasilnega vedenja. Pri tem se razvijata čustvena in socialna inteligenca, ki poleg razumske, pomembno vplivata na nadaljnjo delo z ljudmi. Učenci, ki bodo dobro razvili socialne veščine, bodo uspešnejši v šoli in kasneje v poklicu. [6]

[Vir 6] *Primeri, kako pri otrocih razvijati sočutje in empatijo?*

- Lastni zgled (Če je otrok deležen dejanj sočutja s strani staršev, bo tudi sam postal tak. Starši otroka učijo z zgledom. (slika 2))
- Prepoznavanje čustev (Da otrok ali mladostnik postane sočuten, mora znati prepoznati čustva. Najlažje jih prepozna, če jih sam najprej doživi in občuti.)
- Igra vlog, ogled filmov, risank, knjig (Preko igre vlog otroci najlažje spoznajo, kako se počutijo v različnih situacijah. Ena od možnosti so tudi ogledi animacij, kjer si otrok ogleda primere sočutja.)
- Pohvala (Če je učenec pripravljen pomagati drugemu, ga pohvalimo in spodbudimo.)
- Skrb za živali (Skrb za ljubljeno je ena od ustreznih rešitev za razvoj empatije do živali in do ljudi.)
- Načrtna prijazna dejanja (Načrtovana prijazna dejanja, ki izzovejo pomoč ljudem, ki so pomoči potrebni (slika 3). Skrb za starejše, oslabele, invalide, ...)



SLIKA 2: Starši s svojim zgledom podarjajo hrano.



SLIKA 3: Pomoč staršev in otrok na dobrodelni prireditvi.

4. Z GIBANJEM SMO LAHKO TUDI DOBRODELNI

Dostikrat slišimo rek »Dobrota je sirota,«, kar pomeni, da smo nekomu nesebično pomagali, a se zaradi tega znašli v zagati. Toda to nas ne sme odvrniti od tega, da smo sočutni in pripravljeni pomagati človeku, kadar je v stiski, saj nikoli ne vemo, kdaj bomo sami potrebovali razumevanje in pomoč.

Na OŠ Vodice smo gibanje povezali z dobrodelnostjo. V podaljšanem bivanju že vsa leta spodbujamo gibanje na svežem zraku in se trudimo, da učenci vsak dan stopijo na zunanje igrišče. Ker imamo v občini tudi ljudi v stiski, smo se odločili, da gibanje združimo z dobrodelnimi akcijami. Najbolj odmevna akcija je še vedno aktualen *Tek podnebne solidarnosti*.

a) Projekt Tek podnebne solidarnosti

Slovenska Karitas je s projektom *Tek podnebne solidarnosti* pričela v letu 2011 in sicer v okviru 3-letnega mednarodnega projekta z naslovom "V smeri podnebne pravičnosti v državah v razvoju s poudarkom na podsaharski Afriki". K sodelovanju so povabili šole in vrtce. Ker je projekt obrodil veliko sadov, se v Sloveniji še vedno nadaljuje. K projektu smo pristopili tudi na OŠ Vodice in POŠ Utik, letos poteka že deseto leto.

Glavni namen Teka podnebne solidarnosti je, da otroci tečejo v znak solidarnosti do ljudi, ki jih posledice globalnih podnebnih sprememb najbolj prizadenejo, čeprav so s svojim načinom

življenja najmanj prispevali k njim. Ob tem s pretečenimi kilometri vsi tekači gradijo kroge solidarnosti okoli planeta Zemlja. Do sedaj so vsi skupaj pretekli že mnogo kilometrov in krog solidarnosti okoli planeta Zemlje, okrog ekvatorja, s pretečenimi kilometri večkrat sklenili.

Pri projektu sodelujejo vsi učenci podaljšanega bivanja, tako na centralni šoli kot podružnici, skupaj je torej vsako leto okrog 250 sodelujočih. Projekta se lotimo že v začetku šolskega leta, ko se na aktivu podaljšanega bivanja dogovorimo za ves potek projekta in zaključne prireditve. Vsako leto se projekt in prireditev izvajata malo drugače, a vedno je cilj preteči čim več metrov, v gibanje vključiti čim več učencev, vse skupaj pa zaključiti z dobrodelno akcijo.

b) Opisi različnih izvedb projekta tek podnebne solidarnosti

Tek podnebne solidarnosti na OŠ Vodice izvajamo že deseto leto, le eno leto zaradi korona virusa izvedba ni bila možna. Predstavili bomo tri različne načine, kako se je projekt že izvajal:

Tek 1 krat tedensko

Vsak oddelek podaljšanega bivanja je izbral en dan v tednu, ko so učenci imeli najmanj interesnih dejavnosti. Na ta dan je učitelj otroke odpeljal na trim stezo ali igrišče, kjer so po svojih močeh odtekli nekaj metrov. Proga je bila izmerjena, zato ni bilo težko zabeležiti rezultata pretečenih metrov v trim kartončke. Učenci so med tekom pridobivali žig Trimčka. Vsak žig je pomenil pretečeno določeno razdaljo.

Celoletni tek

Projekt, ki smo ga izvajali preko celega leta, se je izkazal za izjemno naporenega, saj je bilo otroke težko ves čas motivirati. Učenci so v podaljšanem bivanju tekli kadarkoli so imeli čas in so želeli. Naloga učitelja je bila z organizacijskega vidika zahtevna, saj je moral ves čas preverjati, kdaj so otroci prosti, se prilagajati vremenskim pogojem in času pisanja domače naloge. Vse pretečene metre smo vpisovali v Trim kartone.

Tek v mesecu oktobru in aprilu

Za najuspešnejšo izvedbo projekta Teka podnebne solidarnosti se je izkazala izvedba le v določenih mesecih, in sicer v oktobru in aprilu. V tem obdobju so učenci tekli vsak dan, ne glede na zasedenost in vremenske pogoje. Nekateri učenci so se v tem mesecu izjemno trudili in na koncu zabeležili ogromno pretečenih kilometrov, tudi preko 50.000. Pri tem je treba poudariti, da je projekt zahteval izjemno doslednega učitelja, ki je tek ves čas nadzoroval in z oznakami (črticami, sončki, rožicami) motiviral učence, rezultate pa redno vpisoval v Trim kartonček.

c) Opisi različnih izvedb zaključnih prireditev

Projekt Tek podnebne solidarnosti smo sprva izvajali brez sodelovanja z lokalnimi društvi. Sodelovanje z lokalnimi društvi in Občino Vodice se je pričelo, ko smo zamenjali koordinatorka

projekta. Vsako leto se je prireditev organizirala med 5. in 15. majem in vedno malo drugače, da smo privabili čim širšo množico obiskovalcev. Predstavila bom najbolj zanimive dobrodelne prireditve, ki smo jih vedno izpeljali s pomočjo Karitasa Vodice. Pred pričetkom prireditve so se sodelujoči morali evidentirati in plačati vstopnico, ki je bila vedno hrana z daljšim rokom uporabe ali kakršnakoli šolska potrebščina. Uradna prireditev se je začela z uvodnim nagovorom in kratkimi glasbenimi ali pevskimi točkami. K sodelovanju smo vedno povabili učence in lokalna društva (sliki 4 in 5). Nikakor na prireditvi ni manjkal govor ravnatelja ali župana Občine Vodice. Uvodna prireditev je običajno trajala od 15 do 20 minut. Temu so sledila kratka in jasna navodila za nadaljevanje družabnega dne, ki smo jih vsako leto izpeljali v drugačni obliki, da smo privabili čim več radovednih občanov.



SLIKA 4: Nastop mažoretk na dobrodelnih igrah brez meja leta 2020.



SLIKA 5: Nastop mladinskega orkestra iz Polhovega Gradca na dobrodelnih igrah brez meja leta 2022.

č) Načini, kako smo izpeljali glavni del prireditve:

Dobrodelni tek ali hoja

Dobrodelni tek ali hoja smo organizirali s pomočjo zemljevida in kompasa (slika 6). V okolici šole smo postavili nekaj koticov, na katerih so se skrivale črke, s katerimi je morala ekipa sestaviti končno geslo. V ekipi so lahko sodelovali vsi člani družine, prijatelji, starejši in mlajši. Cilj teka ali hoje je bil čim hitreje najti vse točke in sestaviti pravilno geslo.



SLIKA 6: Primer plakata in zgibanke, ki sta na prireditve vabili občane Vodice.

Lov na lisico

Izredno zabaven, a organizacijsko zahteven družabni dogodek, je privabil izjemno občinstvo. Lov na lisico se je izvajal s pomočjo zemljevida okolice šole, na katerem so bile označene vse kontrolne točke. Pri lovu so lahko sodelovali pari, mladi in stari. Vsak je dobil zemljevid in kontrolni kartonček, s katerega so bili razvidni obiski kontrolnih točk. Cilj lova na lisico je bil čim hitreje obiskati vse točke in jih z luknjači pravilno označiti.

Geslo razkrije skritega gosta

K iskanju skritega gosta je lahko pristopila ekipa, v kateri so bili otroci, starši in stari starši. Dovolili smo tudi prijatelje. Na uvodni kontrolni točki je ekipa prejela namig, ki je razkril naslednjo kontrolno točko. Na tej je vsaka ekipa vzela eno črko ali zlog, prejela pa ponovni namig za naslednjo kontrolno točko. Vseh kontrolnih točk je bilo toliko, da so iz črk sestavili skritega gosta. Na kontrolni kartonček so vpisali predlog skritega gosta. Vsaka ekipa, ki je pravilno ugotovila gosta je prejela praktično nagrado, ki smo jih prejeli iz donacij trgovine Lidl.

Igre brez meja

Najbolj družabne in zabavne so se na koncu izkazale igre brez meja. Te smo izvajali v zadnja tri leta. Pri vseh so sodelovali učenci in učitelji podaljšanega bivanja. Zabavnih iger je bilo vedno 10, vsaka od njih pa je zahtevala nekaj spretnosti, hitrosti in iznajdljivosti (iskanje slamic v kopici sena, zbijanje pločevink, poskoki z vrečo, vožnja s samokolnico (slika 7), ristanc s kamenčki, hoja s smučmi (slika 8) ,..).



SLIKA 7: Tek s samokolnico je bila najbolj zabavna igra s starši.



SLIKA 8: Sodelovanje staršev in otrok pri igri hoja s smučmi.

Na igrah so sodelovale ekipe, najzanimivejše so bile sestavljene iz učenca in odraslega. Vsaka igra je bila ovrednotena s točkami, ki so jih sodniki zapisali v kontrolne lističe. Seštevek točk je prinesel zmagovalno ekipo, ki je na koncu prejela pokale in praktične nagrade.

5. SODELOVANJE Z LOKALNIMI DRUŠTVI

Na vse zaključne prireditve smo povabili občane Vodice. Za večji obisk smo k pomoči povabili lokalna društva. Godba Vodice nam je bila na večini prireditev izjemno naklonjena in je vedno igrala, ko so ljudje prihajali, nato pa se še s dodatnimi glasbenimi točkami vpletla v prireditev. Poleg njih so na prireditvi nepogrešljivi učenci, ki z veseljem razkrijejo svoje talente.

K prireditvi je vedno pristopilo tudi društvo upokojencev Vodice in pomagalo z radarsko službo. Prav tako se je k povabilu vedno odzvala Občina Vodice in donirala veliki plakat ter kopije manjših, ki so jih učenci razporedili po vseh sosednjih vaseh. Pogosto je imel na prireditvi govor tudi župan, ki je s svojim prispevkom hrane tudi podprl akcijo.

Najuspešnejše je sodelovanje z vodiško Karitas, ki projekt že več let razvaja s sladkimi dobrotami in pijačo (slika 9). V zameno jim učitelji za potrebe društva predamo vso zbrano hrano z daljšim rokom uporabe in šolske potrebščine. Vse zbrano že pred prireditvijo popišemo, nato pa vse skupaj podarimo v dobrodelne namene oz. Karitasu Vodice, ki material razdeli med socialno ogrožene občane.



SLIKA 9: Pogostitev, ki so jo pripravile članice Karitas Vodice, je vedno teknila na prireditvi.

6. SKLEP

Opravljanje učiteljskega poklica je plemenito delo. Če pri svojem delu uporabljamo raznovrstne in pestre vsebine, potem učencem podarjamo pravo vstopnico za življenje. Pomembno je, da jih naučimo skrbeti za svoje zdravje in jim pokažemo načine, kako razvijati čut do sočloveka. Biti dobrodelen je dar, s katerim nekemu, ki je v stiski, prižgemo luč. Nikoli ne vemo, kdaj se sami znajdemo v socialni stiski. Organizacija dobrodelne prireditve in projektov zahteva veliko časa, sodelovanja in usklajevanja. Temeljno vodilo vsega je zagotovo medgeneracijsko sodelovanje. Najbolj si bodo učenci dogodke zapomnili, če bodo sami sodelovali v organizacijskem odboru. S sodelovanjem z učitelji in člani društev pridobivajo izkušnje, ne le z organizacijo, ampak tudi smiselnostjo prireditve. Ker je šola javna ustanova, je prav, da se pri svojem delu povezuje z lokalno skupnostjo, ker mladi potrebujemo starejše in obratno. Starejši kot smo, več izkušenj imamo, zato jih je treba deliti z mladimi, ki so polni energije, idej in znajo stopiti v tok s časom.

LITERATURA IN VIRI

- [1] U. Praprotnik, Tek je odlična metafora za življenje (23.9.2018). Onaplus. Dosegljivo: <https://arhiv.onaplus.delo.si/tek-je-odlicna-metafora-za-zivljenje/> [Datum dostopa: 13. 10. 2022].
- [2] B. Zupančič Tisovec, T. Knific. Gibanje otrok – naložba za zdravo življenje. NIJZ. Dosegljivo: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/gibanje_otrok_-_nalozba_za_zdravo_zivljenje.pdf [Datum dostopa: 15. 10. 2022].
- [3] G. Jelovčan, R. Pišot; Pomen in razvoj drobnih gibalnih spretnosti v zgodnjem otroštvu. (September 2016). ReserchGate. Dosegljivo: https://www.researchgate.net/publication/311825769_Pomen_in_razvoj_drobnih_gibalnih_spretnosti_v_zgodnjem_otrostvu [Datum dostopa: 15. 10. 2022].
- [4] A. K., Znete biti sočutni do sočloveka? (10.4.2020). Vizita.si. Dosegljivo: <https://vizita.si/rubrika/dusevnost/osebna-rast/znete-biti-socutni-do-socloveka.html>. [Datum dostopa: 17. 10. 2022].
- [5] P. Kamničar, Empatija ni isto kot simpatija ali sočutje (30. 7. 2022). Sončeve pozitivke. Dosegljivo: <http://www.pozitivke.net/article.php/Socutje-Simpatija-Empatija-Misli-Oseba> [Datum dostopa: 20.10.2022].
- [6] M. Klug, Razumen in sočuten otrok (28. 3. 2017). Kopija nova. Dosegljivo: <https://www.kopija-nova.si/vzgoja/razumevajoc-in-socuten-otrok> [Datum dostopa: 17.10.2022].

VPLIV PLESNIH RITMOV ZA POZITIVNO VZDUŠJE V PRVEM RAZREDU

POVZETEK

Kot učiteljica v prvem razredu sem se v preteklem letu znašla pred izzivom, kako ustvariti sproščeno okolje, kjer bodo šestletniki z veseljem pridobivali nova znanja. Na strukturiranem izobraževanju v tujini, z naslovom Motivacija+, sem se srečala z različnimi pristopi, od katerih me je najbolj pritegnil plesni ritem. V prispevku analiziram zakaj menim, da je ples dejavnost, ki ima več pozitivnih vplivov na vzdušje v razredu. Ples je oblika izražanja, s katero se srečujemo od zgodnjih otroških let in nas spremlja skozi različna življenjska obdobja. Med opazovanjem otrok v času odmora, ko se je vrtela glasba, se mi je porodila ideja, da pridobljeno znanje iz izobraževanja vnesem v svoje delo. Ples je bil vključen v učne ure glasbe, kjer so se učenci s pomočjo gibanja in plesa hitreje in lažje naučili besedila novih pesmi. Nato pa je bil 10 minutni ples dodatno vključen tudi kot sprostitvev med daljšimi aktivnostmi, ki so zahtevale sedeče ali bolj zbrano delo. Učenci so s plesom izboljšali koordinacijo, orientacijo v prostoru, kljub medsebojnemu sodelovanju so ohranjali svoj osebni prostor, razgibavali so celotno telo in ustvarjali lastne plesne gibe. Po izvajanju plesa se je izkazalo, da so se na začetku še najbolj zadržani učenci sprostili in prepustili ritmu glasbe ter izrazili svojo govorico telesa. Predvsem pa so se učenci s plesom sprostili, se med seboj povezali in lažje nadaljevali z nalogami, ki so od njih zahtevale zbrano in sedeče delo.

KLJUČNE BESEDE: ples, gibanje, sprostitvev, ustvarjalnost.

POSITIVE EFFECT OF DANCE RHYTHMS ON FIRST GRADE PUPILS

ABSTRACT

As a first grade teacher, last year I was faced with the challenge of how to create a relaxed environment where six-year-olds would enjoy learning new skills. While participating at the structured educational program abroad called »Motivation«, I learned different approaches and the one that attracted me the most was dance rhythm. In the paper, I analyze why I think dancing is an activity that has a huge positive impact on the pupils in the classroom. Dance is a form of expression that we encounter from early childhood and accompanies us through different periods of life. While observing the children at break time, with the music playing, I had the idea to bring the knowledge I gained from the educational program into my work. Dance was integrated into our music class, where pupils learned the lyrics of new songs faster and easier with the help of movement and dance. Then, a 10-minute dance was additionally included as a relaxation during longer activities that required sitting or more concentrated work. The dance helped the children to improve their coordination and orientation, maintain their personal space despite interacting with each other, exercise their whole body and create their own dance moves. After dancing, it turned out that even the most reserved pupils relaxed and let themselves go to the rhythm of the music and expressed their body language. But most of all, dancing helped the children to relax, connect with each other and easily continue with the tasks that required them to stay focused while studying in sitting position.

KEYWORDS: dance, movement, relaxation, creativity.

1. UVOD

V preteklem letu sem se znašla pred izzivom, kako ustvariti učno okolje šestletnikov, pri katerem bodo lahko učenci ob razgibanem pridobivanju učnih vsebin, prejeli še druge oblike gibanja, ki jih bodo na nek način sprostile. Med lanskimi počitnicami pa sem se udeležila mednarodnega izobraževanja, z naslovom Motivacija+, kjer sem pridobila veliko koristnih informacij, kako v učni proces vključiti različne dejavnosti za popestritev učnih ur. Med dejavnostmi je bil velik poudarek na čuječnosti in kreativni ustvarjalnosti ter plesu. Ker zelo rada plešem, me je od vseh dejavnosti najbolj pritegnil ples ritmov. Ta predstavlja improvizacijo gibov in nima vnaprej določenih korakov ali koreografije. Vsak pleše zase, a hkrati se v skupini, kjer se pleše, ustvari pozitivno ozračje. Posameznika se usmerja skozi ples tako, da se slednjega osredotoči na določen del telesa, s katerim ustvarja lastne plesne korake se izraža s svojo govorico telesa. Ko sem se odločala za plesne aktivnosti, sem se prav tako zavedala dejstva, da se majhni otroci zelo radi izražajo s plesom, gibanjem in še nimajo predsodkov.

a) Gibanje

Otroci razvijajo in pridobivajo motorične ter gibalne spretnosti ravno s pomočjo gibanja. Pri tem pa ne moremo zanemariti še njegovega čustvenega in socialnega razvoja. Gibalne dejavnosti dejansko razvijajo motorične sposobnosti, saj se otrok orientira v lastnem telesu, zaznava prostor, zaznava čas. S plesom krepi gibalni spomin, hkrati pa se povezuje v skupini, kjer se razvijajo tudi socialne veščine. Gibanje je prepleteno z različnimi področji in se povezuje z vsemi predmeti, s katerimi se otroci srečajo v šoli (Schmidt, 2009).

»Naslednja veščina, ki si jo otroci pridobijo z gibanjem, pa je orientacija v prostoru; ta pa se spet povezuje matematiko in opismenjevanje, predvsem pa tudi z razvijanjem ravnotežja. Tako gibanje pozitivno vpliva na fizični, intelektualni, čustveni in socialni razvoj otroka.« (Schmidt, 2009, str.7).

b) Ritem

»Celotna narava je zasnovana na ritmičnem gibanju. Beseda izhaja iz grške besede RITHMOS, ta pa izvira iz glagola REO, ki označuje nekaj, kar teče, kar ima neprekinjen tok, je povezano v svojem gibanju in se z ničemer ne more zaustaviti.« (Zagorc, 2006, str. 12).

Z ritmom so otroci celostno povezani; ritem srca, dihanja, ritem letnih časov, ritem v deklamaciji itd. Že pri majhnih otrocih lahko opazimo, da imajo večinoma prirojen občutek za ritem, saj se enakomerno pozibavajo, prestopajo z ene noge na drugo, zamahujejo s kakšnim predmetom ali rokami ipd. (Zagorc, 2006).

c) Ples

Ko združimo gibanje, ritem in zvok, se ustvari ples. Ples, katerega zgodovina je tako dolga, kot je dolga zgodovina človeštva. Človek je svoje prve plesne navdihe iskal v naravi. S plesom

so se izražala človeška čustva in občutja, lažje kot so jih znali povedati: veselje, žalost, ljubezen, sovraštvo, itd. Spremljal pa je dogodke iz vsakdanjega življenja (Neubauer, 1998).

»Nekateri plesi so stari tisočletja, drugi stoletja, nekateri so se pravkar rodili. Pojavnih oblik plesa je pravzaprav neskončno; ples je otroško rajanje in poskakovanje, pa tudi vrhunska izvedba gibanja pri baletu, je topotanje za dež in je umetelno vrtenje Freda Asterja, je šegavo osvajanje vaškega dekleta in je šport, tekma je karneval, je bleščeča predstava za publiko ...« (Zagorc, 2008, str. 10).

Zvrsti plesov je mnogo: ljudski plesi, jazz, sodobni ples, balet, musical itd. Toliko kot je mnogo različnih zvrsti plesov, pa je tudi namenov, kje se ples pojavlja. Lahko se uporablja v namene vzgoje, predstave, umetnosti, kot tudi izraz prazničnih doživetij, se opravlja kot poklic, v namene zdravljenja in terapije (Zagorc, 2008).

2. PLES PETIH RITMOV

»Metodo je zasnovala Gabrielle Roth (ZDA), ki je v svojem dolgoletnem poklicnem delu z različnimi skupinami ljudi prepoznala pet značilnih načinov gibanja. Poimenovala jih je pet ritmov: tekoči ritem (*Flowing*), stakato (*Staccato*), kaos (*Chaos*), lirični ritem (*Lyrical*) in globoka tišina (*Stillness*)« (Ples ritmov Slovenija).

Plesati se začne s tekočim ritmom, s katerim se posameznik poveže s svojim telesom in usmerja plesne gibe v stopala. Naslednji ritem, stakato je že nekoliko hitrejši in pri čemer dodamo gibanje še z boki. Vrhunec plesa dosežemo s tretjim ritmom, t.i. kaosom, pri katerem smo dodatno pozorni na dihanje in se v gibanje vključi še glava. S četrtem ritmom se prične gibanje ponovno umirjati in se v ples vključi še roke, ki lirično potujejo okoli telesa in po prostoru. Zadnji ritem, globoka tišina je namenjen umirjanju in popelje posameznika v stanje meditacije (Ples ritmov Slovenija).

3. PLESNI RITMI V PRVEM RAZREDU

Ples petih ritmov sem v preteklem letu spoznala na mednarodnem izobraževanju. Na izobraževanju so bile predstavljene še druge dejavnosti, ker pa me ples navdušuje že od malega, sem se odločila, da metodo petih ritmov, kakršno sem spoznala, prenesem še v učni proces in svoje delo. Preden smo se lotili samega spoznavanja in plesa ritmov, so učenci pri glasbeni umetnosti pri različnih učnih vsebinah razvijali občutek za ritem. Pri tem sem si pomagala z različnimi dejavnostmi:

- poslušaje ritmičnega vzorca;
- izvajanje ritmičnega vzorca z rokami (ploskanje, tleskanje, topotanje po mizi, kolenih ...)
- ponazarjanje ritma na mestu (zibanje na mestu; prestopanje iz ene na drugo nogo ...)
- gibanje po prostoru (hoja, poskoki, korakanje ...).

Pri učnih urah sem kot pripomoček uporabila tudi Orffove instrumente. Učenci so pri učnih urah razvijali tudi občutek za koordinacijo rok in nog, orientacijo v prostoru, omogočili varen prostor za izvajanje ritmičnih dejavnosti.

Ples petih ritmov so najprej spoznali v telovadnici, kjer so imeli na voljo dovolj prostora, da so se lahko gibalno izrazili. Učenci so ples ritmov plesali sprva le en do dvakrat na mesec. Nato pa sem se odločila, da preizkusijo ples še v učilnici, kjer smo odmaknili mize ob stene in pripravili prostor za ples, ki je trajal približno šest do osem minut. Preden so učenci pričeli s plesom, smo se dogovorili za pravila, ki so veljala za manjši plesni prostor.

Na učence sem prenesla znanje plesnih ritmov, katerega sem spoznala na izobraževanju in sem se ga naučila. Za plesno predlogo sem uporabila različne posnetke, ki sem jih našla na spletni strani in so javno dostopni vsem uporabnikom. Naslovi omenjenih spletnih virov so navedeni v poglavju Literatura in viri. Preden so učenci pričeli plesati so v krogu prejeli navodila, da plešejo tiho, da vedno iščejo varen prostor in pustijo, da vsak pleše zase. Povedala sem jim, da bodo umetniki, ki bodo ustvarili svoj ples.

Učenci so najprej hodili po prostoru, in sicer izmenično od počasnega do hitrega koraka in obratno. Občasno so dobili navodilo, da tečejo; prav tako počasti, nato hitro in spet počasi in umirjeno. Potem sem predvajala posnetek in vodila z nekaj napotki kam naj usmerijo pozornost in kateri del telesa naj ustvarja plesne gibe in koreografijo. Najprej so učenci hodili, nato pa so pričeli ustvarjati gibe na prvi ritem – tekoči ritem. Svoje gibe so usmerili v stopala in sproščeno dihanje, da se povežejo s tlemi. Med plesom sem opazila, da so nekateri učenci zaznali, da se hitrost ritma spreminja. Drugi ritem – stakato, je nekoliko hitrejši in so učenci sami pričeli hitreje hoditi, zato sem jih usmerila, da pozornost usmerijo v boke in plešejo tudi s tem delom telesa. Kaos – tretji ritem, je najhitrejši ritem. Učenci so dobili napotek, da se prepustijo. Gibanje celotnega telesa in dihanje, močno skozi usta, da s tem sproščajo negativno energijo; jezo, žalost, maščevanje, strah ... Z rokami ustvarjajo gibanje v četrtem ritmu – energiji liričnega ritma, ki se postopoma upočasnjuje. Nato pa se postopoma glasba umirja do zadnjega, petega ritma – globoke tišine, kjer so učenci dobili napotek, da umirijo svoje gibanje in ples. Pozorno spremljajo svoje dihanje, ki se prav tako počasi umirja, umirja pa se tudi bitje srca.



SLIKA 1: Ples ritmov v razredu.

4. SKLEP

Učenci zelo radi plešejo in izražajo svoje gibanje. Ples petih ritmov sem v razredu preizkusila, ker menim, da so otroci še nepopisan list papirja in se ne obremenjujejo s tehniko izvajanja plesnih gibov in ritmično ustreznostjo. Če si dovolijo izraziti svojo govorico telesa s tem ne razvijajo le koordinacije telesa, prostorske zaznave, motoričnih spretnosti, gibalnih sposobnosti, temveč z različnimi ritmi izrazijo svoje stiske in veselje, ki ga začuti telo. Učenci so pri plesu imeli priložnost s pomočjo plesnih gibov izraziti tudi čustva, ki jih še ne znajo ubesediti. Med samim učnim procesom so zelo izpostavljeni sedečemu položaju telesa, zato menim, da vsaka aktivnost, ki spodbudi gibanje, pozitivno in spoščno vpliva na celostni razvoj posameznika. Menim, da sem učencem omogočila, da so iskali lasten gibalni izraz kot sposobnost neverbalne komunikacije, da so lahko gibalno improvizirali in ob plesnem izražanju doživeli osebno zadovoljstvo.

ZAHVALA

Zahvalila bi se drugi strokovni delavki v razredu, ki je bila odprta za nove pristope in je pri spoznavanju naše metode plesa pomagala pri dejavnosti, vodi mednarodnih projektov, ki me je spodbudila, da pridobljeno znanje prepletam s svojim delom in šolski knjižničarki, ki je prispevek lektorirala.

Zahvalila bi se tudi predavateljici mednarodnega izobraževanja, ki je svoje znanje prenesla na strokovne delavce iz različnih držav in smo imeli priložnost sami preizkusiti različne oblike dela.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Motl M. Ples ritmov Slovenija. (b. d.).pridobljeno 10. 11. 2022, iz <http://plesritmov.weebly.com/>
- [2] Neubauer H. (1998). Ples skozi stoletja – mejniki v razvoju plesne umetnosti. Forma 7, Ljubljana.
- [3] SCHMIDT, G. (ur.). (2009). Gibalne zgodbe - zgodbe za plesno in gibno izražanje. Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta. <http://www2.arnes.si/~gschmi/studenti/gibalne%20zgodbe.pdf>
- [4] ZAGORC, M. (2006). Ples – ustvarjanje z gibom in ritmom. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- [5] ZAGORC, M., ŠIMENC L. in Pepelnak Lovše N. (2008). Ustvarjalno gibalna improvizacija. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- [6] Glasbena podlaga, ki sem jo uporabljala pri plesu prvošolcev:
- [7] Bosky N. A. M., 5Rhythms Sweat Placeholder:, (b. d.) Pridobljeno 10. 11. 2022 iz https://www.youtube.com/watch?v=5KB-_oYA96Y
- [8] Tomick S. 5Rhythms wave (Official). (b. d.) Pridobljeno 10. 11. 2022, iz <https://www.youtube.com/watch?v=awjomJu7M9k>
- [9] Leban T. 5Rhythms 5 Min Wave. (b. d.) Pridobljeno 10. 11. 2022, iz <https://www.youtube.com/watch?v=gwyd7ccJ6bQ>

OBRAVNAVA ŠTEVIL V POVEZAVI Z GIBANJEM

POVZETEK

Današnja generacija otrok in mladostnikov si v prostem času pogosteje poišče razvedrilo pred televizijskimi in računalniškimi zasloni oziroma preživi popoldan s pametnimi telefoni in tablicami v rokah, namesto da bi čas namenili športu, gibanju ter igri s prijatelji. Pomanjkanje gibanja, neustrezne prehranjevalne navade in slaba kakovost hrane povzročajo, da imajo že otroci prekomerno telesno težo. Ker imajo v prvem razredu na urniku samo tri ure športa tedensko, je bil moj namen, da gibanje vključim v preostale šolske ure oziroma predmete. Cilj mojega projekta je bil, da pripomorem k bolj zdravemu načinu življenja. Z gibanjem sem povezala obravnavo števil pri matematiki. Z učenci smo izvedli številne dejavnosti: preštevali smo predmete in pike na kocki ter ob tem izvedli ustrezno število gibalnih nalog, hodili smo po številki, ki smo jo izdelali iz vrvi, številke smo oblikovali s svojimi telesi, skakali smo ristanec ter se igrali igrice bum in ptički v gnezda. Ugotovila sem, da imamo v prvem razredu lahko več gibanja kot ga predvideva urnik, če ga vključim med preostale šolske predmete. Gibalne naloge so bile za učence igra, ob kateri so pridobivali novo znanje, posledično pa smo pripomogli k oblikovanju zdravih življenjskih navad.

KLJUČNE BESEDE: matematika, prvošolci, gibalna igra, število.

DISCUSSING NUMBERS IN CONNECTION TO PHYSICAL EXERCISE

ABSTRACT

Today's generation of kids and teenagers is more likely to seek entertainment in front of computer or television screens. They also like to spend their afternoons handling their smartphones or tablets instead of dedicating their time to sport and outdoor activities with their friends. The lack of movement, improper eating habits and bad quality of the food they eat cause excessive body weight. Due to the fact that first year students only have three periods of sports in their weekly schedule, my intention was to incorporate movement into other school subjects as well. My goal was to contribute to a healthier lifestyle. I connected the discussion about numbers with physical exercise. My students and I carried out various physical activities: we counted objects and dots on a die while performing an appropriate number of physical activities, like walking across a number that we formed with a rope, we shaped numbers with our bodies, we played hopscotch and the games "boom" and "birds: to their nests!"

I discovered that first year students can have much more exercise than the schedule envisages, if I integrate it into other school subjects. Physical exercises were a form of play for students and it enabled them to gain new knowledge and as a result, we contributed to creating healthy lifestyle habits.

KEYWORDS: maths, first year students, physical exercise game, numbers.

1. UVOD

Šestletni otrok vstopi v prvi razred. To je velika prelomnica v otrokovem življenju in hkrati tudi velik izziv vsakega učitelja. Začeti delati z otroki, ki živijo v svetu pravljic in igre. Kako se učiti in igrati hkrati? Kako voditi dejavnosti, da učenci ne bodo opazili, kdaj prestopijo mejo igre in preidejo v svet učenja?

Po dveh desetletjih poučevanja sem opazila, da je današnja šolajoča generacija drugačna od predhodnih. Otroci si v prostem času pogosteje poiščejo razvedrilo pred televizijskimi in računalniškimi zasloni oziroma preživijo popoldan s pametnimi telefoni in tablicami v rokah, namesto da bi čas namenili športu oziroma gibanju ter igri s prijatelji. Družine imajo ob hitrem tempu življenja večkrat neprimerne prehranjevalne navade. Prehranjujejo se z izdelki hitre prehrane, pijejo sladke pijače, gredo v šolo brez zajtrka in tako izpuščajo določene obroke. Pomanjkanje gibanja, neustrezne prehranjevalne navade in slaba kakovost hrane povzročajo, da imajo že otroci prekomerno telesno težo. Debelost pogosto povzroča zdravstvene težave že pri otrocih.

Avtorji v svojem delu ugotavljajo [2], da je bilo v Sloveniji v letih 2003–2005 pojavnost čezmerne hranjenosti med petletnimi otroki 18,4 % pri dečkih in 20,9 % pri deklicah. 9,0 % dečkov in 7,9 % deklic izpolnjuje merila za debelost. Pri mladostnikih in mladostnicah je situacija podobna.

Avtorica v svojem delu navaja [1], da v našem spominu ostane 30 % slišane, 40 % videne in 60 % tistega, kar naredimo. Najbolj si zapomnimo stvari, ki jih preizkusimo z gibanjem. Zato je v procesu učenja pomembno, da stvari, ki jih slišimo in vidimo, tudi gibalno predstavimo ali preizkusimo.

Svetovna zdravstvena organizacija za normalen razvoj in zdravje otrok ter mladostnikov priporoča najmanj 60 minut telesne dejavnosti dnevno. [4]

Kako moja opažanja in ugotovitve avtorjev prenesem v prakso? Otroci v prvem razredu imajo na urniku tri ure športa na teden. Ostane še devetnajst šolskih ur pouka na teden. Ker je učenje s pomočjo gibanja bolj učinkovito in posledično naše znanje poglobimo ter si snov bolje zapomnimo, moramo gibanje vključiti tudi v preostale šolske ure, ki jih ne preživimo v telovadnici. Tako lahko že učitelji v dopoldanskem času poskrbimo, da otroci ne bodo statično in pasivno spremljali pouka, ampak bodo aktivni ter bomo tako prispevali k bolj zdravemu načinu življenja. V prispevku vam bom predstavila, kako sem obravnavo števil pri matematiki v prvem razredu povezala z gibanjem.

2. UČENJE IN STILI ZAZNAVANJA

Avtorica v svojem delu navaja [3], da se v zadnjem času vse bolj upošteva spoznanje, da se ljudje razlikujemo po tem, katerim čutnim vtisom (kanalom) dajemo prednost pri zaznavanju, sporočanju in učenju. Gre za delitev na vizualni (vidni), avditivni (slušni) in kinestetični (gibalni) stil. Najboljši so rezultati, kadar je učitelj dovolj prožen in svoj način dela prilagaja. Pomembni napotki za učitelje, ki jih navaja avtorica [3], so zavedanje učitelja o značilnostih in posledicah svojega prevladujočega stila. Učitelj naj razširi svoj repertoar postopkov, metod in pristopov ter s tem nagovori učence vseh stilov (npr. pri razlagi naj vpleta besede s slušnega,

vidnega in kinestetičnega področja; spreminja metode in oblike dela; razlago dopolnjuje s slikovnimi gradivi, v razredu dovoli gibanje).

Torej se moram kot učiteljica zavedati dejstva, da se različni ljudje različno učijo in drugače spoznavajo ter usvajajo novosti, kar moram pri svojem delu upoštevati v največji možni meri.

Avtorica v svojem delu navaja [1], da je učenje z gibanjem bolj uspešno kot učenje v klasični obliki. Gibanje med poukom je igra, ki je zabavna in otroci so tako tudi bolj motivirani ter bolj sodelujejo.

3. POVEZAVA GIBANJA IN MATEMATIKE V PRVEM RAZREDU

S števili se otroci in tudi odrasli srečujemo vsak dan. Brez štetja in razumevanja pojma število ne bi preživeli. Na razredni stopnji je temeljno znanje matematike predvsem ustrezno razumevanje pojma število in razvoj številskih predstav. Ni nujno, da otrok, ki zna šteti, pojem števila tudi razume. Da bodo učenci matematiko doživljali kot nekaj koristnega in potrebnega v življenju ter jo bodo razumeli, moramo učitelji izhajati iz učenčevega konkretnega sveta. Razumevanje pojma število mora vedno sloneti na otrokovih izkušnjah.

Za dobre številске predstave je pomembno, da učenci skozi različne dejavnosti pri pouku spoznavajo števila z različnih vidikov. Predstave so mentalne slike predmetov, oseb, pojavov, ki v trenutnem fizičnem svetu niso prisotne oziroma jih z našimi čutili ne zaznavamo. Nastale so kot slika v našem spominu po izkušnji. Predstave se pomembno navezujejo na načine zaznavanja (slušno, vidno, gibalno). Boljše, ko je zaznavanje, boljše in bogatejše so predstave. [6].

Šele ko bomo dovolj časa namenili različnim dejavnostim na konkretnem nivoju in s konkretnimi pripomočki ter gibanjem, nastopi čas za zapis števil s številko.

4. PRIMER DOBRE PRAKSE

Lansko šolsko leto sem poučevala v prvem razredu. Predstavila bom, kako sem obravnavo števila osem v prvem razredu povezala z gibanjem. Na podoben način sem obravnavala tudi druga števila. Spoznali smo že števila od ena do sedem. Najprej z gibalno igro ponovimo števila od ena do sedem.

a) Igra s čarobno kocko

Učenci stojijo v krogu, eden od njih meče čarobno kocko. Prešteje, koliko pik na kocki je vrgel, in določi gibalno nalogo (počep, poskok, predklon, se usedejo na tla, pokleknejo itd.), ki jo izvedejo vsi učenci tolikokrat, kolikor pik je na kocki (slika 1). Učenec, ki meče, se menja. Gremo po vrsti, v smeri urinega kazalca, tako da pridejo na vrsto vsi. Na koncu igre vprašam učence: »Katero število smo že spoznali, a ga na čarobni kocki ni?« Odgovorijo, da je to število sedem. Določim gibalno nalogo za vse učence: »Uleži se na hrbet na tla in naredi sedem trebušnjakov (dvigov trupa).«



SLIKA 1: Učenci se igrajo igro s čarobno kocko.

b) Igra bum

Učenci sedijo v krogu. Po vrsti štejejo tako, da vsak pove eno število. Dogovorimo se, da štejemo od ena do osem. Potem eno izmed števil zamenjamo z besedo »bum«. To naj ne bo število osem. Štejemo vedno hitreje. Učenec, ki se zmoti, dobi gibalno nalogo (npr. naredi osem počepov, osemkrat skoči visoko v zrak ipd.). Igro nadgradimo tako, da štejemo še nazaj, od osem do ena.

c) Obravnava števila osem

Učence sem vprašala, katerega števila v igri bum še nismo spoznali. Navdušeno so vzklikali, da števila osem še ne poznamo. Za obravnavo števila osem pripravim prezentacijo (slika 2). Ob predvajanju prezentacije dajem učencem gibalne naloge. Na začetku imamo samo ozadje, sliko praznega drsališča. Najprej pričnejo naletavati snežinke. Učencem dam gibalno nalogo: »Naredi toliko počepov, kolikor snežink vidiš.« Potem pridrsajo otroci. Gibalna naloga za učence: »Za vsakega drsalca skoči v zrak.« Nadaljujem z novo gibalno nalogo: »Stopi na stol tolikokrat, kolikor zimskih kap si preštel.«



SLIKA 2: Prva stran prezentacije, ki jo predvjam učencem.

Sledi štetje predmetov (slika 3). Učencem dam navodilo: »Koliko zimskih kap je na sliki? Preštej jih.« Preštejejo zimske kape. Enako storijo še za rokavice. Skupaj preštejemo pike na domini (slika 4). Učencem povem, da število osem zapišemo s številko osem. V prezentaciji drsalka drsa po osmici v smeri pisanja številke osem.



SLIKA 3: Štetje predmetov na sliki.



SLIKA 4: Učenci spoznajo številko osem.

Pokažem zapis številke osem na tablo. Učenci pišejo številko osem s prstom na svojo mizo in sošolcu na hrbet. Sledi delo po skupinah. Vsak učenec mora obiskati vse skupine. Učenci vadijo zapis številke osem v polento (slika 5), z voščenko na risalni list (slika 6), s kredo na tablo (slika 7), s flomastrom na tablo (slika 8). Z daljšo vrvjo na tla »napišejo« številko osem ter hodijo po njej (slika 9). Učenci oblikujejo število osem s svojimi telesi (slika 10). Sledi zapis številke osem v karo zvezek. V času aktivnega odmora z gibalno igro utrjujemo število osem. Uporabili smo ristanc, ki je narisan na šolskem igrišču.



SLIKA 5: Učenci pišejo številko osem v polento.



SLIKA 6: Učenci pišejo številko osem z voščenko na risalni list.



SLIKA 7: Učenci pišejo številko osem s kredo na tablo.



SLIKA 8: Učenci pišejo številko osem s flomastrom na tablo.



SLIKA 9: Učenci hodijo po številki osem iz vrvi.



SLIKA 10: Učenci oblikujejo številko osem s svojimi telesi.

č) Ristanc

Na tla narišemo kvadrate s številkami, kot je prikazano na sliki (slika 11). Kamenček vržemo v kvadrat s številko ena in skačemo po oštevilčenih kvadratih po eni nogi v enojnih kvadratih in po dveh v dvojnih. V polkrogu se obrnemo in se vrnemo na izhodišče, vmes pa poberemo svoj kamenček. Tako nadaljujemo po naslednjih številkah. Če kamenčka ne vržemo v pravi kvadrat ali se med skakanjem prevrnemo, je na vrsti drugi igralec. Zmaga igralec, ki najprej uspešno zaključi z osmico.



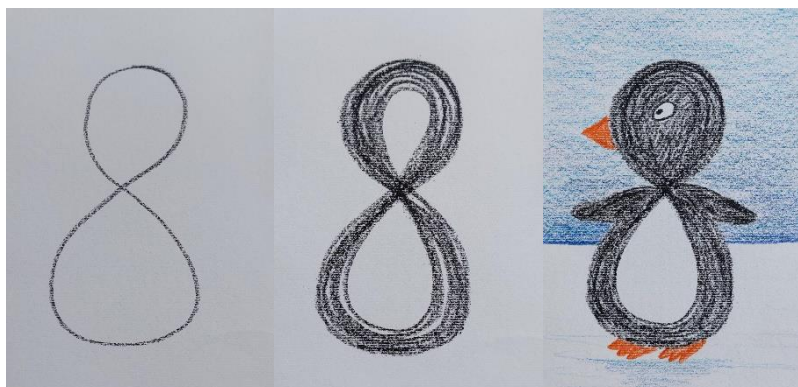
SLIKA 11: Ristanc na šolskem igrišču.

Naslednji dan smo utrjevali število osem. Začeli smo z igro bum (štetje od ena do osem), nadaljevali pa s spodaj opisano igro. Po gibalnih igrmah je sledilo reševanje nalog v delovnem zvezku.

d) Ptički v gnezda [5]

Po prostoru razporedimo tri blazine, ki predstavljajo gnezda. Učenci letajo oziroma tečejo po prostoru, dokler učitelj ne reče: »Po osem ptičkov v gnezdo!« Stečejo in se usedejo v najbližje gnezdo. Učenci, ki ostanejo brez gnezda, naredijo osem počepov, poskokov itd. Učitelj med igro odstranjuje gnezda (blazine) tako, da na koncu ostane samo eno gnezdo.

Zapis številke osem lahko medpredmetno povežemo še z likovno umetnostjo risanje pingvinov (slika 12). Pingvin nastane iz večkrat prevlečene številke osem.



SLIKA 12: Pingvin iz številke osem.

5. UGOTOVITVE, DOPRINOS K STROKI

V vseh letih poučevanja sem že večkrat poučevala v prvem razredu. Šestletniki imajo kratkotrajno koncentracijo, motivacija jim zelo hitro pade. Sama se vedno sprašujem, kaj bi lahko naredila drugače, da bi bil pouk še bolj zanimiv. Mislim, da je bilo šolanje na daljavo tudi eden izmed dejavnikov, pri katerem smo morali učitelji več pozornosti kot običajno nameniti sami motivaciji učencev. V času zaprtja šol smo morali pričeti z obravnavo števil. Takrat sem se odločila, da bom v ure matematike vključila več gibanja. Učenci so bili zelo motivirani, način, ki sem ga uporabila v času šolanja na daljavo, jim je bil všeč. Matematiko so doživljali kot nekaj zabavnega, igrivega. Iz tedna v teden so se veselili obravnave novega števila.

Ker se je način obravnave števil v času šolanja na daljavo dobro obnesel, sem z njim nadaljevala tudi, ko smo se vrnil v šolske klopi in tudi lansko šolsko leto. Seveda z določenimi prilagoditvami, glede na to, da je v šoli ves razred učencev in ne en sam (kot v času šolanja na daljavo). Tako sem gibalne igre vključila v pouk matematike. Obenem sem tako tudi povezala uro matematike z drugimi šolskimi predmeti. Gibanje med poukom je postalo za otroke igra, ki je zabavna. Učenci so se tako igrali in učili hkrati. Posledično pa smo naredili tudi nekaj dobrega za zdravje. Če učenec ne opazi, kdaj prestopi mejo igre in preide v svet učenja, je moj namen dosežen. Iz tedna v teden so se učenci veselili obravnave novega števila, kar je pomenilo, da je bila motiviranost učencev visoka in cilj dosežen. Ob koncu prvega razreda so imeli učenci dobro razvite številske predstave števil do 20.

6. SKLEP

Pomembno je, da učitelji pri poučevanju predstavimo učno snov na različne načine, da zadostimo različnim učnim stilom učencev. Glede na visoko motiviranost učencev med urami matematike pri obravnavi števil sklepam, da jim je predstavljeni način poučevanja všeč. Gibanje med poukom postane za učence igra, ki je zabavna in skozi katero pridobivajo novo znanje. Učne ure tako lahko tudi medpredmetno povežemo. Zagotovo pa vse gibalne izkušnje, ki jih otroci pridobijo v šoli, dobro vplivajo tudi na življenje doma, na celotno družino in nenazadnje tudi na celotno družbo. Posledično pripomoremo k oblikovanju zdravih življenjskih navad.

LITERATURA IN VIRI

- [1] R. Andrejka Kavčič, »Učenje z gibanjem pri matematiki,« Ljubljana: Društvo Bravo, 2005.
- [2] M. Kovač et al., »Prekomerna telesna teža in debelost,« v Šport in življenjski slogi slovenskih otrok in mladine, ur. M. Kovač in G. Starc. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo in Zveza društev športnih pedagogov Slovenije, 2007, str. 64–78.
- [3] B. Marentič Požarnik, »Psihologija učenja in pouka, Od poučevanja k učenju,« Ljubljana: DZS, 2021.
- [4] B. Škof et al., »Šport po meri otrok in mladostnikov,« Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2016.
- [5] M. Videmšek, D. Karpljuk, D. Videmšek, P. Breskvar, T. Videmšek, »Prvi koraki v svet športa,« Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za port, 2018.
- [6] V. Vršič, »Izgradnja koncepta številskih predstav in pojma število,« Razredni pouk, vol. 23, št. 3, str. 24–32, 2021.

RAZVIJANJE OTROKOVE PREDOPISMENJEVALNE ZMOŽNOSTI NA PODLAGI OTROŠKEGA TISKA

POVZETEK

Prispevek predstavlja pomembnost razvijanja otrokove predopismenjevalne zmožnosti na podlagi otroškega tiska. Pomen branja je pomemben tako za posameznika kot za širšo družbo. Otroški tisk je otroku ponujen že zelo zgodaj. Revije na otroku pustijo svoj pečat že v zgodnjem predšolskem obdobju. S prebiranjem otroških revij lahko spontano pridobi novo znanje, ki mu bo koristilo v življenju. Prispevek je sestavljen iz dveh delov, in sicer iz teoretičnega in praktičnega dela. V teoretičnem delu povzetka je predstavljen pomen branja za posameznika in širšo družbo, na kakšen način lahko spodbujamo branje pri predšolskem otroku in na kakšen način spodbujamo branje predšolskih otrok v vrtcu Galjevica. V zaključnem delu teoretičnega dela je opisana revija Cicido. V drugem delu prispevka so predstavljeni problem, namen in zastavljena cilja. Praktična nastopa, ki sta skupaj vsebovala sedem dejavnosti sta bila izvedena v vrtcu Sončni žarek, ki deluje v občini Velike Lašče. Izvedena sta bila v skupini Metulji, kjer je bila starost otrok od štiri do pet let. Z izvedenimi nastopi dejavnosti je bilo ugotovljeno, da so dejavnosti iz revije Cicido kakovostno primerne za predšolske otroke in bi te lahko večkrat strokovni delavci uporabili pri svojem pedagoškem delu. Strokovni delavci na njih velikokrat pozabljajo in dejavnosti raje načrtujejo iz lastnih zamisli oz. iz druge literature.

KLJUČNE BESEDE: predšolski otrok, spodbujanje branja, revija Cicido, dejavnosti, učenje in igra.

DEVELOPING CHILDREN'S PRE-LITERACY SKILLS THROUGH CHILDREN'S PRINT

ABSTRACT

This paper presents the importance of developing children's pre-literacy skills through children's print. The importance of reading is as important for the individual as it is for the society. Children's print is offered to the child from a very young age. Magazines leave their mark on a child. By reading children's magazines, a child can spontaneously acquire new knowledge that will be useful to him or her in life. This paper is divided into two parts, a theoretical part and a practical part. The theoretical part of the abstract presents the importance of reading for the individual and the wider society, how reading can be encouraged in pre-school children and how reading is encouraged in pre-school children in the Galjevica kindergarten. The final part of the theoretical part describes the Cicido magazine. In the second part of the paper, the problem, the purpose and the objectives are presented. The two practical performances, which comprised a total of seven activities, were carried out in the kindergarten "Sončni žarek", which operates in the municipality of Velike Lašče. They were carried out in the "Butterflies" group, where the age of the children ranged from four to five years. The activities were of a high quality and were suitable for pre-school children and could be used by preschool teachers in their pedagogical work on several occasions. They are often forgotten by teachers who prefer to plan activities from their own ideas or from other literature.

KEYWORDS: pre-school child, reading promotion, Cicido magazine, activities, learning and play.

1. UVOD

Otroški tisk otroke in njihove starše spremlja že dolgo. Revije na otroku pustijo svoj pečat že v zgodnjem predšolskem obdobju. Ta čas je za otroka dragocen, saj je takrat najbolj učljiv. S prebiranjem otroških revij lahko spontano pridobi novo znanje, ki mu bo koristilo v življenju. Otroške revije so za predšolske otroke koristne. Zdi se mi, da v današnjem času niso tako priljubljene kot nekoč. Živimo v svetu moderne tehnologije, ki izpodriva otroški tisk. Otroci svoj prosti čas raje preživijo za računalniki ali mobilnimi napravami. Otroke, starše in vzgojitelje povezuje vez, ki je v predšolskem obdobju zelo pomembna. Ta vez pomaga graditi tudi sama ustanova, v kateri se otroci, starši in vzgojitelji srečujejo. Ta ustanova je vrtec. Številni vrtci v današnjem času omogočajo strokovnim delavcem in hkrati otrokom dostop do revij, med njimi tudi do revije Ciculo. Eden takšnih vrtcev je tudi vrtec Galjevica.

2. POMEN BRANJA ZA POSAMEZNIKA IN ŠIRŠO DRUŽBO

Nekoč so imeli ljudje veliko več prostega časa, kot ga imamo danes. Številni ljudje so svoj prosti čas posvetili branju knjig in z njimi potovali v domišljjski svet. Danes smo ljudje preobremenjeni in posledica tega je tudi pomanjkanje prostega časa, ki ga nekateri ljudje sploh nimajo. Številne ustanove ter mnogi strokovnjaki, ki se ukvarjajo s proučevanjem procesa branja, vsako leto objavijo več deset tisoč študij. Raziskave pravijo, da poznamo pomen branja, vendar isti strokovnjaki, vzgojiteljice in učiteljice vedno znova ugotavljajo, da mladi in hkrati vsi ljudje vse manj in vse bolj poredko berejo. Ljudje se premalo zavedamo, da je danes bralna sposobnost nujno potrebna vsakomur za smiselno obvladovanje izredno velike ponudbe, saj nas tisk danes spremlja vsepovsod in hkrati na vsakem koraku (Grosman, 2003). Meta Grosman (2003, str. 10) pravi, da je nepoznavanje ali pomanjkljivo poznavanje pomena branja za posameznika in družbo pomemben vzrok za nebranje in posledično pomanjkljivo pismenost. Nebranje in pomanjkljiva pismenost je dandanes velik problem pri otrocih ter tudi pri starejših. V naši državi je vse več tujcev, ki se priselijo zaradi boljšega družbenega statusa. Zdi se mi, da so oni tisti, ki bi se morali še posebej truditi, da bi svoje otroke naučili jezika, ki ga govorno in pisno uporabljamo v državi. Mnogim staršem se zdi to nepomembno in z otroki ves čas govorijo v svojem maternem ter knjižnem jeziku. Nekatere vzgojiteljice v vrtcih se trudijo po svojih najboljših močeh, da bi otroku, ki prihaja iz drugega kulturnega okolja, pomagale in ga naučile največ, kar je v njihovi moči.

3. SPODBUJANJE BRANJA

Mnogi starši se sprašujejo, kdaj je tisti pravi čas in trenutek, da začnejo brati otrokom. Veliko staršev je mnenja, da je otrok za to dejavnost še premajhen. Udeležila sem se izobraževalne delavnice z naslovom Oblike motiviranja za branje v vrtcu in družinah, na kateri je predavateljica Tilka Jamnik povedala, da za spodbujanje branja ni nikoli prezgodaj. Tilka Jamnik je na izobraževalni delavnici povedala, da spodbujanje branja poteka v štirih korakih. Prvi korak se zgodi že v prenatalnem obdobju. To je obdobje od spočetja do rojstva otroka. Drugi korak se zgodi v prvih mesecih otrokovega življenja. Z njim se pogovarjamo, medtem ko ga previjamo, oblačimo, hranimo in objemamo. Mlajši otroci imajo izredno radi bibarije, ki

potekajo na njihovih rokah ali rokah odrasle osebe. Tretji korak poteka takrat, ko otroka seznanimo oziroma mu pokažemo prvo slikanico. Prve slikanice so po navadi takšne, da je en predmet narisano čez celotno stran slikanice. Primer: Otroku pokažemo sliko banane v slikanici in mu rečemo: »To je banana.« Četrty korak pa se zgodi takrat, ko otrok že sam sprašuje po tem, kje imajo oni doma banano.

V predšolskem obdobju otroci gledajo slikanice, ilustracije pravljic in pesmi. Zaželeno je, da se z otroki veliko pogovarjamo, jim kažemo slikanice, beremo pravljice in pesmice. Čim več časa bomo preživeli z otroki, bolj se bo otroku to obrestovalo v življenju in toliko lažje mu bo v šoli.

a) Spodbujanje branja s projektom Ciciuhec v vrtcu Galjevica

V vrtcu Galjevica, ki se nahaja v občini Ljubljana, kjer sem zaposlena že več kot sedem, sedaj že drugo leto kot vzgojiteljica, otroke spodbujamo za branje s pomočjo projekta Ciciuhec – beremo z malčki. Projekt Ciciuhec vodi Mestna knjižnica Ljubljana. Interes Mestne knjižnice Ljubljana je vsem otrokom omogočiti dostop do dobre knjige in doseči pomembne cilje. Želijo ustvariti razmere za razvoj bralnih navad in bralne kulture, spodbuditi branje v družinskem krogu, spodbuditi branje leposlovja v otrokovem maternem jeziku, bogatiti otrokov besedni zaklad, seznaniti otroke s knjižnico v njihovem neposrednem okolju, njenimi pravili in spodbuditi obiskovanje knjižnice skupaj s starši, spodbuditi in usposobiti otroke za aktiven stik z literaturo, pomagati pri iskanju in zaznavanju estetskega in pomenskega bogastva literarnega sveta.



SLIKA 1: Maskota projekta Ciciuhec (Mestna knjižnica Ljubljana, 2011)

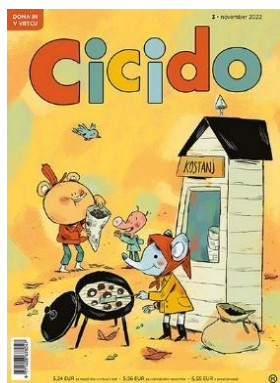
Kot zaposlena vzgojiteljica v vrtcu projekt Ciciuhec v naši skupini, kjer so otroci stari od dva do štiri leta izvajamo tako, da imamo v igralnici obešen plakat Ciciuhec. Ta je obešen na višini pogleda otrok in je izdelan kot razpredelnica. Na levi strani v stolpcu so zapisana imena otrok ter njihovi simboli, na desni strani vodoravno pa so podatki o prebrani knjigi, deklamaciji ter obisku knjižnice.

Projekt Ciciuhec v skupini poteka tako, da z otroki sedemo v krog. Otrok, ki tisti dan pripoveduje sedi na »pravljničnem« modrem stolu. V kolikor se otroku med pripovedovanjem pravljice oz. med deklamiranjem deklamacije zaplete, mu s strokovno delavko pomagava nadaljevati. Po končanem pripovedovanju ga poslušalci nagradijo z aplavzom, ob katerem je vsak otrok vesel in ponosen na svoj uspeh.

Ena od strokovnih delavk v razpredelnico vpiše naslov knjige oz. deklamacije, avtorja ter datum izvedbe. Otrok si izbere dve nalepki. Eno nalepko nalepi v razpredelnico pod zapisom, drugo nalepko pa za uspešno pripovedovanje, deklamiranje ali obisk knjižnice odnese domov. Vsak otrok, ki opravi vse tri naloge, na koncu šolskega leta dobi priznanje in medaljo. Pri projektu Ciciuhec ponavadi sodelujejo vsi otroci v skupini. Včasih so pri nekaterih otrocih in njihovih starših potrebne dodatne spodbude vzgojiteljice.

b) Otroški tisk – revija Cicido

Revija Cicido velja za zelo dobro otroško revijo. Prvi izvod revije Cicido je izšel leta 1998. Njena barvitost in zanimive ilustracije pričarajo otroku veliko zanimanje in domišljijo, ki ga odpelje v svet pravljic, dejavnosti in ustvarjalnosti. Je ena izmed najbolj branih revij za predšolske otroke.



SLIKA 2: Naslovnica revije Cicido (Revija Cicido, 2022).

Slavica Remškar (2003, str. 94) pravi, da je revija Cicido urejena dvodelno. V prvem delu so zbrana prava leposlovna besedila (pesmi, pravljice, kratke zgodbe, dramatizacije). Med leposlovna besedila spadajo tudi uganke, rimarije, dopolnjevanke, slikopisi, stripi in zgodbe v slikah. V drugem delu so poučna besedila z različnih področij znanosti in strok, stalne rubrike, enigmatika in didaktične naloge. Drugi del vsebuje besedila različnih funkcijskih zvrsti, od poljudnoznanstvenih do praktičnosporazumevalnih. Revija Cicido je v Sloveniji ena redkih leposlovnih revij za otroke od 2. leta naprej. Uredništvo veliko pozornosti namenja ilustracijam.

c) Opis revije Cicido

Revija Cicido vsebuje veliko pravljic, pesmic, ilustracij, igrivih nalog, ustvarjalnih dejavnosti, zato menim, da jo je vredno vzeti v roke in jo uporabljati pri delu z otroki. Revija izhaja vsakega 5. v mesecu. Na leto izide 11 števil, od tega je poletna dvojna. Revijo sofinancira Javna agencija za knjigo Republike Slovenije. Naslovnica revije je privlačna, saj jo vedno krasi kvalitetna ilustracija. Prva stran revije je sestavljena iz naslova revije, cene za naročnike v vrtcu/šoli, za individualne naročnike in za prosto prodajo. V zgornjem desnem kotu so navedeni mesec, leto in zaporedna številka revije v šolskem letu. Na drugi strani levo je rubrika »Na spletu«. Pod naslovom rubrike je zapisana spletna stran, na kateri si lahko ogledamo nekatere informacije. Na isti strani desno sta zapisani dve informaciji iz tekoče in napoved za prihodnjo

številko. Sledi rubrika »Poišči v Cicidoju«. To je slikovno kazalo, ki se razlikuje od kazal, ki jih najdemo v knjigah. Slikovno kazalo nam kaže, kaj najdemo v izdani številki. Moramo se zavedati, da otroci še ne znajo brati, zato je toliko bolj pomembno, da jih naučimo uporabljati slikovno kazalo. Pod vsako sliko slikovnega kazala so zapisane rubrike, ki jih revija vsebuje. Te rubrike so: Zgodba v slikah; Pesem; Ljudska pravljica; Pravljica; Uglasbena pesem; Zgodba; Igrajmo se z glasbo; Kuku in prijatelji; Maks in Ben sta dober tandem; Na vrtiljaku dneva; Sami ali skupaj; Migajmo!; Gremo delat!; Cici Vesela šola; Umetnija meseca; Knjižničarka svetuje.

4. PRAKTIČNI DEL

a) Problem

V številnih vrtcih otroci vsakodnevno listajo in »berejo« revijo Cicido. Revija je kakovostna, saj otrokom ponuja kvalitetne ilustracije in prečiščeno besedilo. Pri didaktičnih nalogah o kvaliteti teh nismo povsem prepričani. Odločila sem se, da nekaj didaktičnih nalog iz treh številk revije izvedem in preverim njihovo uporabnost v praksi. V vrtcu Sončni žarek, ki deluje v občini Velike Lašče, sem izvedla dva praktična nastopa. Oba nastopa sta skupaj vsebovala sedem dejavnosti. Izvedla sem ju v skupini Metulji, kjer je bila starost otrok od štiri do pet let. Sodelovalo je šest otrok, od tega štirje dečki in dve deklici.

b) Namen

Namen praktičnega dela je bil, da ugotovim, ali so dejavnosti v revijah Cicido kakovostne in ali jih je sploh mogoče izvajati v vrtcih. Zanimalo me je, kakšni so odzivi otrok ob dejavnostih in seveda tudi rezultati opravljenih dejavnosti.

c) Cilji

Cilja, ki sta bila najbolj bistvena in temeljna, sta:

- analizirati uspešnost šestih otrok pri izvedenih dejavnostih;
- po izvedenih dejavnostih presoditi, ali je bila posamezna izbrana ter hkrati izvedena dejavnost iz revije Cicido primerna za opazovane otroke.

č) Načrt

Izvedla sem dva nastopa. Oba nastopa sta skupaj zajemala sedem dejavnosti. Pripravljene dejavnosti so temeljile na jeziku. Pri načrtovanju dejavnosti sem izhajala iz treh zaporednih številk revije Cicido. Vsako dejavnost, ki je bila prikazana v reviji, sem nekoliko spremenila ali pa sem spremenila samo vizualno podobo dejavnosti. Za načrtovana nastopa sem si izbrala dve temi, in sicer Stonoga in Okolje spoznavamo s čutili.

5. IZVEDBA NASTOPA

a) Izvedba prvega nastopa

Tema prvega praktičnega nastopa je bila Stonoga. Nastop je vseboval uvodno motivacijo, štiri dejavnosti po koticčkih in zaključek. Z otroki smo se usedli na stole v krogu. Sprva smo se predstavili z igro Jaz nisem stonoga. Nato sem otrokom pripovedovala pravljico Gosenica iz revije Cicido. Otrokom sem jo pripovedovala trikrat, saj se mi je zdela vsebina pravljice precej zahtevna, čeprav je bila pravljica kratka. Po tretjem pripovedovanju sem otroke malce spraševala o vsebini pravljice. Vprašala sem jih, koliko nog je imela stonoga; kaj si je stonoga obuvala; ali je bilo v pravljici ves čas sončno vreme; kaj se je zgodilo na koncu pravljice; je bila gosenica bosa ali je imela obute čevlje. Otroke sem razdelila v štiri skupine po lastni presoji. Razdelila smo jih tako, da je bilo tistih šest otrok, ki sem jih morala podrobno opazovati, skupaj v eni skupini, saj sem tako lažje izvajala opazovanje otrok pri posameznih koticčkih. V prvem koticčku so otroci na majhne koščke papirja z barvicami risali spremenjen konec pravljice ali nadaljevanje zgodbe. Otroci so lahko narisali izmišljen konec oziroma nadaljevanje zgodbe. V drugem koticčku so otroci razvrščali plastificirane sličice iz pravljice Gosenica na časovni trak. Na časovnem traku je bilo osem praznih polj, prav toliko je bilo plastificiranih slik. Naloga otrok je bila, da sličice razvrstijo v pravilnem časovnem zaporedju, kot so si sledile v pripovedovani pravljici Gosenica.



SLIKA 3: Deklici razvrščata slike na časovni trak

V tretjem koticčku je vsak otrok dobil učni list. Na učnem listu sta bila narisana velik in majhen čevljev, nad velikim čevljevem je bila narisana legenda z barvami. Legenda je otrokom nakazovala, s kakšnimi barvami morajo pobarvati veliki čevljev. Mali čevljev je bil na učnem listu pobarvan s takšnimi barvami, s kakršnimi otrok velikega čevlja ne sme pobarvati, saj je moral upoštevati legendo in te barve spremeniti. Otroci so čevljev barvali z barvicami. V četrtem koticčku je vsak otrok dobil učni list. Na učnem listu je bilo narisanih dvanajst različnih čevljev. Naloga otrok je bila, da so v vsaki vrsti pobarvali par enakih čevljev. Otroci so barvali z barvicami.



Slika 4: Opazovani otroci z rešenimi učnimi listi Pobarvaj čevelj.

V zaključnem delu nastopa sem z otroki sedla na tla. Vsaka skupina je predstavila dejavnost v kotičku, ki ga je najprej obiskala.

b) Izvedba drugega nastopa

Tema drugega praktičnega nastopa je bila Okolje spoznavamo s čutili. Nastop je vseboval uvodno motivacijo, tri dejavnosti po kotičkih in zaključek. Z otroki sem sedla na stole v krogu. Sprva smo se pozdravili s pomočjo mehke žogice. Povedala sem jim, da vsak izmed njih, ki dobi žogico v roke, pove svoje ime in priimek in nato preda žogico prijatelju na desni strani. Ko se je pozdrav končal, je sledil osrednji del. Pri sebi sem imela pet plastificiranih risb. Otrokom sem najprej pokazala prvo risbo, na kateri je bila narisana »rdeča glava z očmi«. Otrokom sem povedala, naj najprej dobro pogledajo risbo, nato pa je vsak izmed njih povedal nekaj misli o risbi. Risbo smo nato položili na tla v sredino kroga. Otrokom sem na enak način pokazala še preostale štiri risbe in jih pri vsaki risbi vprašala, kaj je na risbi narisano in za kaj se stvari na risbah uporabljajo. Od otrok sem želela izvedeti, kaj lahko ljudje sploh vidimo; kaj lahko vohamo; poslušamo; tipamo in kaj lahko okušamo.



SLIKA 5: Risbe čutil na sredini kroga.

Otroke sem razdelila v tri skupine po lastni presoji. Razdelila sem jih tako, da je bilo v skupini skupaj tistih šest otrok, ki sem jih podrobno opazovala. Tako sem lažje izvajala opazovanje otrok pri posameznih kotičkih. V prvem kotičku smo se igrali igro Kaj prepoznamo s tipanjem. Enemu izmed otrok sem čez oči položila prevezo, tako da ni ničesar videl. Pred njega je stopil izbran otrok. Naloga otroka, ki je imel prevezo, je bila, da je poskušal s tipanjem ugotoviti, kateri otrok stoji pred njim. Otrok je poskušal to ugotoviti s tipom, hkrati pa je ob tem ugotovil in nekako tudi občutil, kako je čutilo vid pomembno za ljudi, saj brez njega ne bi ničesar videli. Otroci so si vloge zamenjali. V drugem kotičku so otroci reševali učni list, ki smo ga izdelali sami na podlagi revije Cicido. Naloga otrok je bila, da povežejo predmete, ki so si podobni na otip. Zahtevnost učnega lista je bila težja, saj otroci teh predmetov niso imeli na voljo, da bi jih

otipali. Ti predmeti so bili na učnem listu le narisani in jih otroci niso imeli na voljo, da bi jih otipali. V tretjem kotičku so se otroci igrali igro tako, da so uporabljali prevezo za oči in svoje roke – čutilo tip. V čarobni vreči iz blaga so bili različni predmeti, te smo natančno opisali v pripravi za nastop, ki je med prilogami. Naloga otrok je bila, da so z zaprtimi očmi izvlekli predmet iz čarobne vreče. Otrok je moral s tipanjem ugotoviti, kaj ima v roki, z besedami pa je ta predmet tudi opisal, da je bila dejavnost nekoliko otežena. Zaključek je potekal tako, da sem z otroki sedla na tla v krog. Vsaka skupina je predstavila vsebino kotička, ki ga je najprej obiskala.



SLIKA 6: Deklica tipa predmet, ki ga je izžrebala iz čarobne vrečke.

6. SKLEP

Po temeljitem pregledu literature sem ugotovila, da je spodbujanje branja pri otroku pomembno. Nanj moramo biti pozorni že v nosečnosti, ta pozornost pa se mora povečevati v predšolskih letih. Opazam, da mnogi starši s tem niso seznanjeni, in mislim, da bi jih morali strokovni delavci v vrtcih in drugi delavci na teh področjih na to opozoriti. Pokazalo se je, da so otroci pri vseh izvedenih dejavnostih sodelovali. Nekatere so jim šle dobro, druge malo manj. Edina dejavnost, ki je vsem otrokom šla precej slabo, je dejavnost s časovnim trakom pri prvem nastopu. Izkazalo se je, da so si bile sličice za otroke zelo podobne, zato so imeli pri razvrščanju risb na časovni trak kar precej težav. Vse druge dejavnosti pri obeh nastopih so potekale brez večjih zapletov in težav. Oba zastavljena cilja sem uresničila in dosegla. Prvi doseženi cilj je bil, da analiziram uspešnost šestih otrok pri izvedenih dejavnostih. Cilj sem dosegla, saj so vsi otroci vse dejavnosti uspešno opravili, le da so bili nekateri otroci malo manj uspešni od drugih. Drugi doseženi cilj je bil, da po izvedenih dejavnostih presodim, ali je bila posamezna izbrana ter izvedena dejavnost iz revije Ciculo primerna za opazovane otroke. Tudi ta cilj je bil dosežen, saj sem ugotovila, da je bilo od skupno sedmih dejavnosti šest dejavnosti primernih in ena manj primerna. Mislim, da so dejavnosti, ki jih najdemo v reviji Ciculo, v večini primerne za starost otrok, ki jim je revija namenjena. Urednice in uredniki revije Ciculo so pri svojem delu zelo strokovni in pred izdajo revije dejavnosti temeljito preučijo in pregledajo. Menim, da bi morali strokovni delavci pri svojem pedagoškem delu večkrat uporabiti dejavnosti iz revije Ciculo. Strokovni delavci na njih velikokrat pozabljajo in dejavnosti raje načrtujejo iz lastnih zamisli oz. iz druge literature, za kar porabimo bistveno več časa.

LITERATURA IN VIRI

- [1] *Cicido*, revija za otroke, *september 2022*, Ljubljana.
- [2] *Cicido*, revija za otroke, *januar 2014*, Ljubljana.
- [3] *Cicido*, revija za otroke, *februar 2014*, Ljubljana.
- [4] *Cicido*, revija za otroke, *marec 2014*, Ljubljana.
- [5] *Cicido*. Pridobljeno 11. novembra 2022 s <https://www.mladinska-knjiga.si/revije/cicido/o-reviji>.
- [6] *Ciciuhec beremo z malčki*. Pridobljeno 11. novembra 2022 s <https://otroci.mklj.si/branje/ciciuhec>.
- [7] Grosman, M. (2003). Pomen branja za posameznika in širšo družbo. V: Blatnik Mohar, M. (ur.), *Beremo skupaj. Priročnik za spodbujanje branja* (str. 10–11). Ljubljana: Mladinska knjiga.
- [8] Jamnik, T. (2003). Bralne izkušnje v zgodnjem otroštvu. V: Blatnik, M. (ur.), *Beremo skupaj. Priročnik za spodbujanje branja* (str. 40–41). Ljubljana: Mladinska knjiga.
- [9] *Publikacija 2022/2023*. Pridobljeno 11. novembra 2022, s <https://www.vrtec-galjevica.si/publikacija-vrtca-galjevica-2022-2023>.

Z IZVAJANJEM JOGE V VRTCU DO ZDRAVEGA RAZVOJA, SPOSOBNOSTI DALJŠE KONCENTRACIJE IN SPROSTITVE

POVZETEK

Joga je znanost o telesu, umu, zavesti in duši. Je poseben svet, tako za male kot velike otroke. Ni namenjena le razvoju motoričnih sposobnosti, gibljivosti, moči ter prožnosti posameznih mišičnih sklopov, temveč tudi občutenju lastnega telesa, razvijanju sposobnosti komunikacije s samim seboj ter sposobnost koncentracije in sprostitve. Z rednim izvajanjem joge ob našem hitrem tempu vsakdana, lahko v svoje življenje ponovno vrnemo sprostitve, zadovoljstvo, radost, notranji mir in telesno gibljivost. Nezavedno to svoje slabo počutje prenašamo na svoje otroke, zaradi katerega so vznemirjeni, nimajo koncentracije, se ne morejo umiriti, so napeti in anksiozni, imajo negativno samopodobo ter posledično nemiren spanec. Pred letom dni sem se odločila, da v naš vrtčevski vsakdan vpeljem urice joge in sprostitve ter s tem pripomorem, da vsi postanemo bolj umirjeni, sproščeni, imamo daljšo koncentracijo, pozitivno mnenje o svojem lastnem telesu, se naučimo pravilnega dihanja, ki vpliva na naš živčni sistem ter smo bolj sproščeni. V svoji raziskavi sem skušala otroke na igriv način popeljati v svet gibanja skozi igro in domišljajske predstave, pritegniti njihovo pozornost s pravljicami, posnemanjem različnih živali ter prisposodobami iz vsakdanjega življenja. Po realizaciji izvajanja uric joge sem ugotovila, da smo dosegli načrtane cilje ter s tem postali bolj samozavestni, zbrani in ustvarjalni.

KLJUČNE BESEDE: joga, sprostitve, koncentracija, gibalni razvoj, zdravje.

PRACTICING YOGA IN KINDERGARTEN TO HEALTHY DEVELOPMENT, LONGER CONCENTRATION AND RELAXATION

ABSTRACT

Yoga is the science of body, mind, consciousness and soul. It is a special world, both for small and big children. It is not only aimed at developing motor skills, mobility, strength and flexibility of individual muscle groups, but also at feeling one's own body, developing the ability to communicate with oneself, and the ability to concentrate and relax. By regularly practicing yoga in addition to our fast-paced everyday life, we can bring relaxation, contentment, joy, inner peace and physical mobility back into our lives. Unconsciously, we transfer this malaise to our children, as a result of which they are agitated, lack concentration, cannot calm down, are tense and anxious, have a negative self-image and, as a result, restless sleep. A year ago, I decided to introduce yoga and relaxation classes into our kindergarten's daily routine, thereby helping us all to become calmer, more relaxed, have longer concentration, a positive opinion of our own body, and learn to breathe correctly, which affects our nervous system and we are more relaxed. In my research, I tried to take children into the world of movement in a playful way through games and imaginative performances, to attract their attention with fairy tales, imitation of various animals and parables from everyday life. After the implementation of the yoga classes, I realized that we had achieved the set goals and thus became more self-confident and creative.

KEY WORDS: yoga, relaxation, concentration, movement development, health.

1. UVOD

Zdravje je stanje telesnega, duševnega in socialnega blagostanja, ne le odsotnost bolezni ali napake. Je celovit, dinamičen sistem, ki je sposoben prilagajanja vsem vplivom okolja in omogoča posamezniku ter skupnosti opravljati vse biološke, socialne in poklicne funkcije ter preprečevati bolezni, onemoglost in prezgodnjo smrt.

Kot kažejo različne raziskave po vsem svetu, imamo iz leta v leto višje število predebelih ljudi, med katerimi je tudi vse več otrok, ki pa niso le predebeli, temveč tudi gibalno manj spretni. Njihovo zdravje je s tem ogroženo že v zgodnjem otroštvu. Če v otrokov vsakdan ne bomo vpletali raznovrstnega gibanja, da bi ga ponotranjil, in mu hkrati privzgojili, da gibanje vsak dan potrebuje, bo le-tega z otrokovo starostjo vse manj.

V našem vrtcu želimo otroke s pozitivnimi spodbudami in motivacijo na prijeten način spodbuditi h gibanju ter tako, poleg razvijanja vseh drugih pomembnih področij za zdravje, poskrbeti še za njihov zdrav, celovit razvoj. Da bi bilo gibanje čim bolj raznoliko, podano na čim več različnih načinov in za otroke vedno znova zanimivo ter privlačno, v vzgojni proces vključujemo nove, sodobne metode gibanja in tudi tiste, ki jih poznamo že dalj časa, pa jih v vzgojni proces še nismo vpletli.

V svojem oddelku sem v lanskem vrtčevskem letu pričela s celoletnim projektom izvajanja uric joge. V skupini je bilo zaznati veliko nemirnih, negativno naravnanih otrok, ki niso znali počakati v vrsti, ki se nikakor niso znali umiriti in se s prijatelji primerno pogovarjati. Mnogi so na domišljijo in ustvarjalnost popolnoma pozabili ter niso zmogli biti niti toliko zbrani, da bi enostavno »nalogo« dobro rešili in bili nanjo osredotočeni.

Urice joge izvajam v tem oddelku otrok še danes, saj so na vse nas, tako otroke kot vzgojiteljice, vplivale pozitivno – umirile so naš um, izboljšale koncentracijo, povečale kreativnost in domišljijo, okrepile empatijo ter pozitivno vplivale na medsebojne prijateljske odnose.

2. GIBANJE

Gibanje je v otrokovem razvoju eno izmed najpomembnejših področij. Z ustreznimi gibalnimi dejavnostmi vplivamo na funkcionalne in gibalne sposobnosti otrok. Z njimi razvijamo otrokove spoznavne, socialne in čustvene sposobnosti ter lastnosti. Z različnimi gibalnimi aktivnostmi otroci spoznavajo svoje okolje in krepijo zdravje (Videmšek in Pišot, 2007).

Gibanje je tista sposobnost, ki že v otroštvu predstavlja pomembno razvojno spodbudo, koristno za krepitev, oblikovanje navad in vedenjskih vzorcev za zdrav življenjski slog v vseh obdobjih, prav tako omogoča tudi varovanje zdravja (Šimunič, Volmut in Pišot, 2010).

Gibanje in igra sta otrokovi primarni potrebi. Z gibanjem telesa je pogojeno zaznavanje okolice, prostora, časa in samega sebe. Ko otrok obvlada svoje roke, noge in trup, začne sčasoma čutiti varnost, ugodje, veselje, se počuti dobro in si pridobi samozavest ter samozaupanje. Otroci z igro pridobivajo raznovrstne gibalne izkušnje, ki jim prinašajo zadovoljstvo in veselje (Kurikulum za vrtce, 2019).

3. JOGA

Joga je več tisoč let stara znanost, umetnost in način življenja iz Indije. Je starodavno hindujsko duhovno urjenje, pri katerem s telesnimi položaji oz. asanami, dihalnimi vajami in mentalnim osredotočanjem dosežemo telesno ter duševno uravnovešenost. Je starodavna veda o telesu, umu, zavesti, duhu in duši.

Asane so telesni položaji, ki krepijo telo in v njem omogočijo pretok energije.

Pranajama je umetnost nadzorovanja dihanja. Dih je zelo blizu našemu živčnemu sistemu. Z uravnavanjem diha se učimo nadzorovati celotno psihofizično stanje, vključno s čustvi in odzivi nanje.

Z rednim izvajanjem joge ozaveščamo plasti našega bitja, prodiramo skozi spoznanja in poglobljamo zavedanje o samem sebi. Vadimo prijaznost tako do sebe kot tudi do drugih – v vsakem trenutku. S pomočjo metod in tehnik joge dosežemo telesno, duševno, duhovno in socialno zdravje. Joga je stanje, ko se združita um in duh. Zagotavlja zdravje posameznika na vseh nivojih – fizičnem, čustvenem in psihičnem.

Joga za otroke se razlikuje od joge za odrasle: je glasna, dinamična, otroci sprašujejo, z otroki klepetamo, tako da se tudi nemirni lahko sprostijo, v položajih pa zdržijo krajši čas. Joga spodbuja enakost, poslušanje svojih omejitev in meja, pri čemer ni tekmovalnosti.

Namen izvajanja joge za otroke je predvsem to, da otrokom pomagamo pri razvoju motoričnih sposobnosti, jim podamo znanje, kako pravilno dihati, jim pomagamo pri osvojitvi pravilne drže in svetujemo, kako naj premagujejo stresne situacije oz. kako se lahko umirijo. Poudarek je na sproščanju, umirjanju in obnavljanju energije.

Joga za otroke otrokom omogoča, da se izražajo na svoj način in se v svojem telesu počutijo dobro. Pri tem pa vsak zacveti drugače.

4. POZITIVNI UČINKI IN PREDNOSTI JOGE ZA OTROKE

Joga nudi otrokom veliko dobrodejnih koristi, med njimi so sledeče:

- razvijajo se motorične in koordinacijske sposobnosti,
- izboljšajo se mentalne sposobnosti,
- telo postane skladnejše in gibljivejše,
- izboljša se nadzor nad telesom,
- otrok ima pravilnejšo držo,
- okrepijo se mišice,
- krepí se nadzor nad čustvi,
- izboljša se imunski sistem,
- poveča se kapaciteta pljuč, kar omogoča globlje in lažje dihanje,
- pospeši se regeneracija telesa,
- spodbuja se ustvarjalnost,
- omogoča sprostitev,
- spodbuja zdrav način življenja in
- omogoča zdrav odnos do sebe, drugih ter sveta.

5. IZVAJANJE JOGE ZA OTROKE V VRTCU

Z jogo za otroke sem se srečala pred nekaj leti na seminarju/izobraževanju, ki sem ga sama organizirala za celoten kolektiv našega vrtca. Ker sem se po izobraževanju/izvajanju joge počutila veliko bolje (sproščeno, umirjeno, polno energije), sem želela, da bi se tako počutili tudi otroci mojega oddelka. V skupini otrok je bilo opaziti, da so pogosto vznemirjeni in glasni, da težko ali sploh ne sledijo pogovoru oz. dejavnostim, da težko sledijo navodilom, da se nikakor ne morejo umiriti, da so napeti, nimajo koncentracije, težko počakajo v vrsti in imajo posledično slabše prijateljske odnose, saj je med njihovo igro kar naprej prihajalo do prepиров. Takrat sem se odločila, da pričnemo z izvajanjem uric joge vsaj dvakrat tedensko in s tem odpravimo naše težave ter izboljšamo medsebojne odnose in klimo v skupini.

Joga se prakticira že stoletja, vendar je zaradi zunanjih okoliščin v današnjem času potrebna bolj kot kdaj koli prej. Današnji otroci, in seveda tudi mi odrasli (starši), smo pogosto pod stresom, ves čas hitimo, imamo naporno delo, veliko popoldanskih aktivnosti itd. Naše življenje se je v zadnjih desetletjih močno spremenilo, saj ni več rednega delovnega urnika in predvidljivosti življenja, kot je bilo morda še v času našega otroštva. Otroci vse to čutijo, vsrkajo in postajajo napeti, prav tako kot njihovi starši. Joga je lahko zato zanje odlična protiutež temu stresnemu vsakdanu, saj se pri tem otroci s pomočjo čuječih aktivnosti oddahnejo, spet prizemljijo, najdejo povezavo s sabo in svojim telesom.

Joga omogoča otrokom na zabaven način ostati fit – fizično, umsko in čustveno. Je netekmovalna, saj nas uči sprejemanja sebe, svojega telesa in svojih občutkov, poleg tega nam omogoča zavedanje ter sprejemanje svojih osebnostnih lastnosti, zato je dragocena popotnica za naše življenje. Otroci poleg tega, da izvajajo asane oz. telesne položaje, med uricami joge spoznavajo tudi svoj dih, se sprostijo, krepijo koncentracijo in izvajajo meditacijo ter vizualizacijo. Vse to na način, ki je njihovi starosti blizu. Zaradi vseh teh pozitivnih učinkov smo pričeli z izvajanjem joge vsaj dvakrat tedensko.

6. ZASTAVLJENI CILJI

Cilji, ki sem jih želela doseči v skupini, so bili:

- razvijati in izboljšati motorično ter koordinacijsko sposobnost otrok,
- krepiti nadzor nad čustvi,
- izboljšati kontrolo nad telesom,
- spodbuditi ustvarjalnost,
- podaljšati koncentracijo,
- otroke pripeljati do mirnejše in tišje igre,
- razvijati ravnotežje in
- otroke sprostiti ter izboljšati njihov spanec.

7. IZVEDBA URICE JOGE

Jogo sem vpletla v naš vrtčevski vsakdan, v vsakodnevne dejavnosti, ki so se navezovale na mesečno temo. Izvedli smo jo takrat, ko sem začutila, da jo otroci potrebujejo, pa naj je bilo to v igralnici, telovadnici, garderobi vrtca ali naravi (v gozdu, na travniku). Igralnico sem opremila

s slikovnim gradivom asan oz. telesnih položajev v jogi, ki so jih lahko otroci tudi samostojno izvajali, kadar so začutili potrebo po tem.

Največkrat so jogo izvajali kar med prosto igro. Ob slikovnem gradivu se je zbralo nekaj otrok. Pri izvajanju položajev so si pričeli sami izmišljevati pravljice in zraven izvajati položaje joge. Tako je nastalo ogromno izmišljenih, preprostih otroških zgodb.

Preden smo pričeli z izvajanjem uric joge, sem otroke seznanila s pravili, ki so veljala za vse naslednje urice:

- smo na svojem mestu, blazini, odeji,
- ne nagajamo drugim,
- ne kričimo, se ne ruvamo, ne divjamo,
- se ne primerjamo z drugimi in
- imamo svoje delo (asane, igre).

Na začetku urice smo se udobno namestili na blazinico oz. svoje mesto, ki smo si ga poiskali v igralnici – največkrat v krogu, da smo se med seboj vsi videli. Tako smo lahko začeli z urico joge.

Uvod v urico joge smo pričeli s čuječnostjo, **igro tišine – podajanje zvončka** v krogu. Cilj te igre je bil, da zvonček med podajanjem ne zacinglja in da so otroci ves čas tiho. Na začetku izvajanja igre je zvonček pogosto zacingljal in prekinil tišino že sredi kroga, prav tako so se med igro otroci tudi smejali in pogovarjali. Z večkratno ponovitvijo te igre pa je zvonček v tišini prepotoval več krogov in tudi otroci so podaljšali čas tišine – brez govora in smeha. Ob igri so krepili svojo koncentracijo, obvladovali in umirili svoje telo, bili so zbrani ter previdni ob podajanju zvončka, da le-ta ne bi zacingljal. Ko jim je uspelo predati zvonček naprej, ne da bi se oglasil, so si oddahnili in bili neizmerno ponosni ter pomirjeni, ker jim je uspelo. Nad popolno tišino v prostoru so bili navdušeni in večkrat povedali, da jim prija.



SLIKA 1: Igra tišine – podajanje zvončka



SLIKA 2: Igra tišine – podajanje zvončka

Nato smo izvedli eno ali dve dihalni vaji. Otrokom sta bili najbolj všeč *vulkan* in *dihanje s Hobermanovo mrežo*.



SLIKA 3: Dihanje s Hobermanovo mrežo



SLIKA 4: Gihanje s Hobermanovo mrežo

Sledila je osrednja zgodba, ki je vsebovala asane oz. telesne položaje. Vsako asano smo poskusili držati vsaj deset sekund (štejemo do 10).

a) Primer zgodbe

Zgodba O KOZI IN ČEBELI (ljudska)

Lepega dne pride v zajčkovo **hiško** (naredimo asano **velikan** ali **gora**, le da stopimo močno narazen) koza. Rogata, brezobzirna, slabovoljna koza. In ker ji je v zajčkovi lepi hiški toplo in udobno, se tam kar namesti. Zapre se v hišo in obupanemu **zajčku** zabrusi, da ne-e-e-e-e, da ne gre ven.

Pa je zajček poklical na pomoč **mačko** – ona ima ostre kremplje, teh pa se koze bojijo. Mačka pride, se pretegne in reče kozi, naj se pobere iz hiške. Koza reče: »Ne-e-e-e-e grem, imam ostre roge in se nikogar ne bojim!«

Pa pride **pes**. Tudi njemu koza reče enako. Pa pride **pujsek** (pujski se radi valjajo po blatu – povaljamo se po hrbtu in krulimo). Pa **goska**. Pa **osel!**

Čisto vse živali koza nažene. Naposled živalce na kmetiji sklenejo poklicati **medveda** (**pes**, le da se premika tako, da stopa naprej hkrati z levo roko in levo nogo), ker je on največji in njega se bo koza gotovo bala. Ampak koza nažene tudi medveda.

Potem pribrenči mimo **čebelica** (dihalna tehnika čebelji dih: s prsti si zamašimo ušesa in z dlanmi pokrijemo oči, globoko vdihnemo, pri izdihu pa oponašamo zvok, ki ga ustvarjajo čebele s svojimi krili – ustvarimo zvok *mmm*) in ko vidi, kakšno je stanje, predlaga, da bi poskusila še ona. Vljudno potrka na vrata in prosi kozo, naj zapusti zajčkovo hiško. Koza noče. »Ne-e-e-e-e!« se dere. »Ne grem!«

Potem čebelica vzleti v hiško skozi okno in brenči okoli kozinih ušes tako dolgo, da ta postane zelo vznemirjena. Niti pičiti ji je ni treba! Koza na stežaj odpre vrata in pobegne v **gozd**. Niso je več videli.

Zajček se lepo zahvali čebelici in vse živali povabi na čaj ter piškote.

Po končani zgodbi z asanami smo izvedli še končno sprostitiv in umiritev. Namestili smo se v položaj **zaspanec** (uležemo se na hrbet, trebuh ali bok, najdemo udobno lego, v kateri lahko telo čim bolj sprostimo). Največkrat sem nato vprašala otroke, kaj bi si želeli za sprostitiv. Ali bi samo prisluhnili umirjeni glasbi, bi se sprostili z vizualizacijo, bi v tišini stisnili svojo najljubšo mehko igračko in jo uspavali na svojem trebuščku ali pa bi samo v tišini počivali? Privoščili smo si tudi masaže (v paru ali skupinsko).

Največkrat so si izbrali sprostitiv s svojo najljubšo igračko, ki so jo polegli na svoj trebušček, jo božali in uspavali, pri tem so zaprli tudi oči, če so želeli. Radi so prisluhnili tudi kratki jogijski terapevtski pravljici.

Čas sprostitve in umiritve se je z večkratnim izvajanjem podaljševal, nekateri otroci so se tako umirili, da so od utrujenosti celo zaspali.



SLIKA 5: Skupinska masaža s storži



SLIKA 6: Kača na soncu

8. SKLEP

Na začetku izvajanja uric joge nas je vseskozi spremljal otroški smeh. Vse jim je bilo smešno, a hkrati zabavno. Z večkratnim ponavljanjem pa se je smeh pomiril in vsaka igra ali vaja je zaživela v svojem pravem pomenu. Otroci so opazovali drug drugega, v miru počakali, da pridejo na vrsto, saj so vedeli, da vedno vsi vse preizkusimo. Vedno znova smo dodajali nove elemente, nove igre in nove jogijske položaje. Pri tem so se tudi otrokom porajale mnoge ideje. Pričeli so si sami izmišljevati pravljice in razne zgodbe, prav tako jogijske položaje za določen predmet, žival ali rastlino. Izvajali smo jogo skozi pravljice in zgodbe, si izmislili jogijske pustolovščine ter imeli jogo z jogijskimi karticami.

Po izvajanju joge v skupini sem ugotovila, da smo zastavljene cilje dosegli. Prinesla nam je boljše fizično počutje, postali smo fleksibilnejši, izboljšali smo motorične sposobnosti, otroci so okrepili svoje telo in ga bolje spoznali. Ob pohvali in pozitivnih spodbudah smo okrepili samopodobo in samozaupanje, povečali koncentracijo ter notranje zadovoljstvo. Ker se otroci med urico joge sprostijo in umirijo, tudi njihova dopoldanska prosta igra poteka tišje in bolj umirjeno. Okrepili smo svoje prijateljske odnose, imamo manj preprirov in nesoglasij ter skrbimo drug za drugega. Pri igri smo ustvarjalnejši, saj smo spodbudili domišljijo in kreativnost. Od pričetka izvajanja uric joge imajo otroci tudi mirnejši in boljši spanec.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Božič, U. (2012). Pravljična joga: priročnik za vadbo joge za otroke, stare od 2 do 5 let. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- [2] Božič Križaj, U. in Kurent, M. (2015). Mini joga in masaža: preprosti jogijski položaji in masažni prijemi za srečne in zdrave dojenčke. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- [3] Kersnik Žvab, A. (2021). Moja prva joga. Magična joga za otroke. Kranjska Gora: Devayani Yoga & Dance Lifestyle.
- [4] Kurikulum za vrtce. (2019). Ljubljana: Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport, Urad za razvoj in kakovost izobraževanja, Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- [5] Šimunič, B., Volmut, T. in Pišot, R. (2010). Otroci potrebujemo gibanje. Otrok med vplivi sodobnega življenjskega sloga – gibalne sposobnosti, telesne značilnosti in zdravstveni status slovenskih otrok. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave, Univerzitetna založba Annales.
- [6] Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). *Šport za najmlajše*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

INTERESNA DEJAVNOST RAZGIBAJMO MOŽGANE

POVZETEK

Z namenom spodbujanja gibanja, optimalnega delovanja možganov ter jutranje priprave telesa in uma na boljšo pripravljenost za učenje pri pouku sem za učence razredne stopnje pred poukom enkrat na teden izvajala interesno dejavnost z imenom razgibajmo možgane. Vsako srečanje smo začeli v krogu in uvodne minute namenili kratkemu pogovoru o funkcijah naših možganov ter pomenu vpliva gibanja na njihovo delovanje. Učenci so na tak način spoznali zgradbo in zakonitosti njihovega delovanja. Tematika osrednjega dela je bila vsakokrat različna – učenci so krepili grobo in finomotorične spretnosti, spomin, urili pozornost in koncentracijo, razvijali logično mišljenje, se učili reševanja problemov, urili vidno-prostorsko koordinacijo, ... Hkrati so se ob aktivnostih sprostiti in zabavali, s čimer so zmanjšali svojo telesno in duševno napetost. Aktivnosti so bile usmerjene tudi v trening socialnih veščin, saj so učenci sodelovali z vrstniki ter urili svoje spretnosti učinkovitega sporazumevanja. Srečanje smo običajno zaključili v krogu in se umirili s sprostitvenimi dejavnostmi ter pripravili na nov delovni dan. Učenci so k interesni dejavnosti radi prihajali in izrazili željo, da bi imeli vsak dan možnost jutranjega razgibavanja, kar bi pozitivno vplivalo na njihovo sodelovanje pri pouku in bolj učinkovito učenje.

KLJUČNE BESEDE: možgani, gibanje, interesna dejavnost, razgibajmo možgane.

EXTRACURRICULAR ACTIVITY LET'S EXERCISE THE BRAIN

ABSTRACT

With the aim of encouraging movement, optimal brain function, and preparing the body and mind in the morning to be better prepared for learning in class, I carried out an extracurricular activity called let's exercise the brain once a week before class. We started each meeting in a circle and dedicated the opening minutes to a short conversation about the functions of our brain and the importance of the influence of movement on its functioning. The topic of the main part was different every time – students strengthened gross and fine motor skills, memory, trained attention and concentration, developed logical thinking, learned to solve problems, trained visual-spatial coordination, ... At the same time, they relaxed and had fun during the activities, which reduced their physical and mental tension. The activities were also aimed at social skills training, as the students worked with their peers and trained their communication skills. We usually ended the meeting in a circle and calmed down with relaxation activities to prepare for a new working day. The students liked coming to the extracurricular activity and expressed their desire to have the opportunity to exercise in the morning every day, which would have a positive effect on their participation in lessons and more effective learning.

KEYWORDS: brain, movement, extracurricular activity, brain exercise.

1. UVOD

Gibanje je ključnega pomena za delovanje človeškega telesa. Redna telesna aktivnost ima poleg ustrezne prehrane in zadostne količine spanca eno najpomembnejših vlog pri zdravem načinu življenja. Pozitiven vpliv ima tako na rast in razvoj mišično-skeletnega sistema, kot tudi na učinkovito delovanje možganov (De Giorgio, Kuvačić, Milić in Padulo, 2018). Telesna aktivnost izboljša posameznikovo kognitivno delovanje s tem, da vpliva na njegovo mišljenje, učenje, reševanje problemov in spomin, poleg tega pa zmanjša anksioznost in depresivnost (Pascoe et al., 2020).

J. Kirn (2019) v svoji raziskavi, v kateri je vključila 112 učiteljev razrednega pouka, ugotavlja, da ima večina učiteljev pozitivna prepričanja o pomenu gibanja za učence ter da gibalne aktivnosti na različne načine vključujejo v svoje poučevanje. Ti učitelji pri učencih opažajo pozitivne učinke na številnih področjih – na kognitivnem, motoričnem, socialnem in čustvenem področju. Učenci v šoli preživijo velik del dneva, zato je zelo pomembno, da imajo v tem času čim več raznolikih možnosti in priložnosti za gibanje. Šolske športne dejavnosti razvijajo gibalne sposobnosti in učencem dajejo temeljne spretnosti in znanja, ki jim bodo koristile v nadaljnjem življenju. Pomembno je, da otroci v gibanju uživajo, saj je »zdrav in telesno dejaven otrok, srečen otrok« (Bergoč, 2019).

Z namenom spodbujanja gibanja, optimalnega delovanja možganov ter jutranje priprave telesa in uma na boljšo pripravljenost za učenje pri pouku sem za učence razredne stopnje pred poukom enkrat tedensko izvajala interesno dejavnost, ki sem jo poimenovala *razgibajmo možgane*. Sprva je bila dejavnost namenjena predvsem učencem, ki zaradi prevoza zgodaj pridejo v šolo in od prihoda do pričetka pouka niso imeli zaposlitve, nato pa so se k interesni dejavnosti prijavili še številni drugi učenci. Srečanja sem razdelila na tri dele:

- *uvodni del srečanj* je bil namenjen spoznavanju strukture in funkcij naših možganov ter pomenu gibanja na njihovo delovanje;
- tematika *osrednjega dela srečanj* je bila različna – z dejavnostmi za krepitev fino in grobo motoričnih spretnosti, spomina, pozornosti in koncentracije, razvijanja logičnega mišljenja, učenja reševanja problemov, urjenja vidno-prostorske koordinacije, itd.;
- *zaključni del srečanj* smo namenili umirjanju s sprostitvenimi dejavnostmi in pripravi učencev na nov šolski dan.

2. UVODNI DEL SREČANJ – O MOŽGANIH

Uvodnim dejavnostim sem namenila približno 10 minut. Učencem sem s pomočjo virtualnega modela možganov in otroških knjig o tej tematiki (npr. Deak, 2014; Gifford, 2017) predstavila strukturo in funkcije naših možganov. Bolj podrobno sem se osredotočila na pomen spanja, zdravega načina življenja, redne miselne aktivnosti in gibanja na njihovo delovanje. Sprva nisem bila prepričana, če bodo učenci razumeli bistvo uvodnih vsebin, nato pa sem ugotovila, da jih tovrstne stvari zelo zanimajo in si želijo slišati številnih zanimivosti o njihovih možganih.

3. OSREDNJI DEL SREČANJ – DEJAVNOSTI ZA KREPITEV MOČI MOŽGANOV

Osrednjim dejavnostim sem namenila približno 25–30 minut na srečanje. Dejavnosti so bile namenjene krepitvi najrazličnejših spretnosti in veščin, s katerimi smo spodbudili različne možganske funkcije. Učenci so dejavnosti izvajali individualno, v parih, manjših skupinah ali v celotni skupini. Ker je bila skupina starostno mešana (vključeni so bili učenci od 1. do 5. razreda), so si udeleženci lahko večinoma sami prilagodili težavnost izvajanja naloge glede na njihove zmožnosti.

V nadaljevanju predstavljam nekaj aktivnosti, ki sem jih izvedla v okviru interesne dejavnosti. Razvrščene so v kategorije glede na to, katero spretnost primarno krepijo, čeprav bi številne dejavnosti lahko uvrstili v različne kategorije, saj z njimi urimo najrazličnejše veščine.

a) Dejavnosti za razvijanje fine motorike

Fina motorika je sposobnost izvajanja natančnih in drobnih gibov rok, pri katerih je pomembno ohranjanje koordinacije med očmi in prsti. Fina motorika je osnova za grafomotoriko, torej pravilno držo pisala in njegovo nadzorovano uporabo (Rajović, 2019).

- **PINCETA IN KROGLICE:** gre za dejavnost, pri kateri učenci s pincetnim prijemom ali s pinceto vtikajo kroglice v luknjice. Dejavnost smo izvedli tako, da so mlajši otroci uporabljali svoje prste, starejši otroci pa so si pomagali s pincetami. Njihova naloga je bila, da so v čim krajšem času in s čim manj napakami kroglice pospravili v škatlo skozi majhne luknjice. Namesto kroglic bi lahko uporabili tudi fižolčke, koruzo, kamenčke... Vajo smo izvajali individualno in v skupinah. Pri skupinski izvedbi so si učenci eden za drugim podajali kroglice iz posode v posodo. Zmagala je skupina, ki je prva prenesla vse kroglice.
- **RAZTEGOVANJE ELASTIKE:** pri tej dejavnosti učenci urijo svoje spretnosti prstov in elastiko raztegujejo med dvema prstoma ene roke (npr. med palcem in kazalcem ali med palcem in mezincem). Bolj spretni si lahko elastiko »podajajo« z enega prsta na drugega ali z ene roke na drugo. Možna je tudi izvedba v paru.
- **PODAJ JAJCE:** gre za igro, ki jo lahko izvedemo s celotno skupino. Učenci se usedejo v krog, vsak drži v roki žlico. Njihova naloga je, da si z žlice na žlico podajo plastično jajce, ne da bi to vmes padlo na tla. Naloga je opravljena, ko jajce uspešno potuje cel krog. Če je učencem to prezahtevno, lahko poskusijo s podajanjem manjše žogice in z večjimi žlicami. Za jajce lahko uporabimo manjšo kroglico, ki jo napolnimo s peskom ali z rižem. Pri nalogi je pomembno, da se učenci med seboj spodbujajo in se ne jezijo eden na drugega, če nekomu pade jajce na tla. Ob aktivnosti se lahko pogovorimo o pomenu pozitivne vzpodbude na uspešnost izvajanja naloge.

b) Dejavnosti za razvijanje grobe motorike

Groba motorika predstavlja izvajanje gibov rok, nog in telesa, ki so nadzorovani. Razvoj grobe motorike lahko spodbujamo z igrami z žogo, s tekom, plavanjem, plesom, skakanjem, z igrami na prostem ipd. (Rajović, 2019). Grobo motorične spretnosti nam omogočajo sedenje, plazenje, hojo, plezanje, vožnjo s kolesom, ...

- **IZ OBROČA V OBROČ:** na tla razporedimo obroče različnih velikosti, učenci pa skačejo iz enega obroča v drugega. Dogovorimo se za pravila, npr. – če je obroč postavljen na desni strani, vanj skočiš enonožno z desno nogo, če je postavljen na levi, z levo nogo, če pa sta pred teboj dva obroča, vanju skočiš sonožno. Dejavnost je podobna ristanču. Učenci lahko poskusijo tudi z ritenskimi poskoki ali pa s tapkanjem žoge iz enega obroča v drugega in z menjavanjem rok.
- **PAJKOVA MREŽA:** pajkovo mrežo lahko pripravimo na različne načine. Uporabimo lahko vrvice, elastiko ali zaščitni lepilni trak. Učenci se morajo skozi mrežo prebiti tako, da se ne zapletejo/ujamejo vanjo. Če uporabimo vrvice ali elastiko, lahko nanje navežemo zvončke, ki zazvonijo, če se učenec dotakne mreže. Dejavnost lahko pripravimo v ozkem hodniku, lahko pa uporabimo tudi stole ali druge pripomočke, na katere navežemo mrežo. Če imamo možnost, jo napeljemo na lesen okvir in jo tako lahko uporabimo večkrat.
- **KOŠARKAR NAJ BO:** gre za igro ciljanja žogice v koš. Učenci lahko žogo mečejo kot košarkarji ali pa jo odbijajo z loparjem. Gre za klasično igro, ki pa vedno prinese veliko zabave, zdrave tekmovalnosti in učence spodbudi, da dajo vse od sebe. Nalogo lahko otežimo s tem, da povečamo razdaljo do koša ali pa zmanjšamo koš. Tudi to aktivnost lahko izvajajo v skupinah in tekmujejo, kdo bo zbral več točk.

c) Dejavnosti za razvijanje spomina

Krepitev spominskih sposobnosti pri otrocih poteka predvsem preko iger in dejavnosti, ki naj bodo zanimive in igrive. Ena izmed bolj priljubljenih družabnih iger je spomin, pri kateri si morajo otroci zapomniti, katere sličice so že odkrili in kje ležijo posamezne sličice (O'Brien, 2002).

- **KAJ MANJKA:** za učence sem pripravila škatle, ki so vsebovale od 10 do 14 predmetov. Vsak učenec je imel na voljo eno minuto za opazovanje vsebine škatle, nato pa mu je drug učenec skrivaj iz škatle vzel en predmet. Prvi učenec je ponovno odprl škatlo in poskušal ugotoviti, kaj manjka. Drugi način izvedbe dejavnosti je, da učenci opazujejo vsebino škatle, nato pa zapišejo ali narišejo predmete, ki so si jih zapomnili. Pri tem lahko preizkušajo različne metode in tehnike za pomnjenje (npr. iskanje asociacij, glasno poimenovanje predmetov, zgodba, ki povezuje predmete).
- **PONAVLJAJ ZA MANO:** učenci se postavijo v krog. Vsak si izbere določen gib, če rabijo pomoč pri idejah, jih pomagamo (npr. poskok na desni nogi, trije počepi, obrat v

desno). Prvi učenec pokaže svoj gib, nato drugi učenec najprej ponovi gib prvega in doda svojega. Tretji učenec ponovi gib prvega in drugega ter doda svojega itd. Dejavnost se zaključi tako, da vsi ponovijo gibe vseh. Druga možnost za izvedbo dejavnost je učenje plesne koreografije. Učenci so radi zaplesali na pesmi Macarena, Zum zum zum, Ježek teka, teka.

- **ZAPOMNI SI NALOGO:** učenci so izbrali par pesmi, ki so jim všeč. Ker se v pesmih pogosto ponavljajo besede, smo se dogovorili za gib, ki ga bodo naredili, ko bodo zaslišali določeno besedo (npr. ko v pesmi Mi se 'mamo radi zaslišijo besedo *radi*, odbijejo žogo od tal, ko zaslišijo besedo *mladi* pa poskočijo). Druga možnost je brez glasbe – na tla v krog postavimo obroče različnih barv. Vsaka barva ima svojo nalogo, ki si jo morajo učenci zapomniti. Skačejo iz kroga v krog in izvajajo naloge (npr. v rdečem krogu narediš vajo križnega gibanja; v modrem krogu se pretvarjaš, da skačeš čez kolebnico).

č) DEJAVNOSTI ZA RAZVIJANJE POZORNOSTI IN KONCENTRACIJE

Pozornost predstavlja otrokovo sposobnost osredotočanja na zunanji ali notranji dražljaj, medtem ko je koncentracija sposobnost zbranega dela oz. vztrajanja na nekem dražljaju, ki je pritegnil našo pozornost. Pozornost in koncentracija sta ob spretnost poslušanja ključnega pomena za učenje, pomnjenje, mišljenje,... (Mravlje, 1999).

- **ŽURKA Z BALONI:** ob tej aktivnosti se učenci zelo zabavajo in sprostijo. Z baloni se lahko igrajo sami in jih na najrazličnejše načine poskušajo obdržati v zraku (npr. z desno roko, z levo nogo, z glavo, s hrbtom). Lahko se igrajo v parih, pri čemer povečamo število balonov. Najraje pa so imeli igro, v kateri je sodelovala cela skupina – začeli smo z enim balonom, vsake pol minute sem jim dodala novega. Igro smo večkrat ponovili in merili čas do prvega padlega balona.
- **PODAJANJE ŽOGE:** učence razdelimo v pare in vsakemu paru damo dve žogici. Učenca se dogovorita, katera žogica vedno potuje zgoraj in katera spodaj. Žogico si izmenično podajata glede na to, kakšna je njena pot. Zgornja žogica leti v loku, spodnja pa se mora odbiti od tal.
- **ZAZNAVAM SVOJO OKOLICO:** dejavnost je namenjena zaznavanju sveta, ko odvzamemo določen čut. Z učenci smo poskusili, kako se znajdemo v okolici, ko ne vidimo (ruta čez oči), ne slišimo (čepki v ušesih) ali ne vonjamo (s klinčki si zatismemo nos in poskusimo različno hrano). Učencem je bila dejavnost zanimiva, hkrati pa so začutili tudi empatijo do vseh tistih, ki imajo primanjkljaje na teh področjih. Priložnost smo izkoristili za to, da smo se pogovorili o pomenu čutov za vsakodnevno delovanje.

d) Dejavnosti za razvijanje koordinacije in ravnotežja

Koordinacija je motorična sposobnost, ki je odvisna od delovanja živčno-mišičnega sistema. V največji meri jo lahko razvijamo v zgodnjem in poznem otroštvu, saj upočasnjena telesna rast v tem starostnem obdobju omogoča optimalne pogoje za njen razvoj. Koordinacija in ravnotežje predstavljata osnovo vsakega gibanja (Požar, 2008).

- **KRIŽNO GIBANJE:** učencem sem vaje križnega gibanja natančno predstavila jaz. Osnovna različica vaj izgleda tako, da učenci korakajo na mestu in se z dlanjo ali s komolcem dotikajo kolena na drugi strani telesa. Pomembno je, da gibanje izvajajo počasi in pravilno, s čimer spodbudimo delovanje obeh možganskih polobel ter usklajenost leve in desne strani telesa. Ko so učenci usvojili osnovo križnega gibanja, smo nadaljevali z drugimi načini izvedbe: gibanje z zaprtimi očmi, posnemanje živali, ki hodijo po vseh štirih, križno gibanje leže na hrbtu, posnemanje gibanja drugih učencev.
- **POLIGON IN CILJANJE V TARČO:** z učenci smo pripravili poligon, ki je vključeval različne spretnosti lovljenja ravnotežja in drugih gibalnih veščin. Učenci so hodili po gredi, poskakovali iz polja v polje (kot ristanc), splezali na leseni letvenik gor in dol, žogo vodili mimo ovir, ... Na koncu poligona je bila tarča, ki smo jo izdelali sami, nanjo označili kroge in vanje vpisali število točk. Na tarčo smo nalepili dvostranski lepilni trak, na katerega so se plastične žogice dobro ujele. Učenci so se preizkusili v natančnem ciljanju v tarčo ter pri tem zbirali točke, merili pa smo tudi čas premagovanja poligona.
- **TAPING Z NOGO** (povzeto po Požar, 2008): za to aktivnost potrebujemo stoparico, nizek stol, ploščo za taping z nogo/prirejen karton z dvema poljema. Učenec se usede na nizek stol in sedi tako, da ima kolena v pravem kotu. Eno nogo postavi ob ploščo, drugo nogo pa na znak začne premikati levo in desno, iz polja v polje. Drug učenec meri čas (npr. 20 s) in šteje število dotikov.

e) Dejavnosti za razvijanje spretnosti učinkovitega reševanja problemov

Spretnosti učinkovitega reševanja problemov je mogoče uriti in s tem pri učencih ustvariti stanje »dobre forme« (Rajović, 2019). Pri interesni dejavnosti razgibajmo možgane sem vključila tako logične naloge, klasične uganke, ugankarske zgodbe, kot tudi primere reševanja problemov v skupini. Pri večini aktivnosti je bilo sodelovanje z drugimi ključnega pomena za učinkovito rešitev naloge.

- **LOV NA ZAKLAD:** pri lovu na zaklad sem sestavila naloge, ki so bile različno zahtevne, tako da so nekatere reševali mlajši učenci, druge pa so bile bolj primerne za starejše. Učence sem poskušala razdeliti v čim bolj starostno heterogene skupine, da bi imeli starejši lahko priložnost vodenja mlajših, mlajši pa bi opazovali starejše in se od njih učili. Učenci so zelo uživali v aktivnosti, zelo pa so se razveselili »zaklada«, ki je

bil po navadi nov rekvizit, ki smo ga nato lahko uporabili pri nadaljnjih dejavnostih (npr. velika žoga za sedenje, blazina z bodicami).

- **UGANKE IN UGANKARSKE ZGODBE:** uganke sem črpala iz slovenskega ljudskega slovstva, ugankarske zgodbe pa iz knjige *Kako z igro spodbujati miselni razvoj otroka* (Rajović, 2019). Učenci so uganke reševali individualno ali v parih, na posebnem ugankarskem kartončku so za vsako pravilno rešeno uganko dobili štampljko ali nalepko. Tisti, ki so želeli, so se preizkusili tudi v sestavljanju ugank za sošolce.
- **S SODELOVANJEM DO USPEHA:** ena ljubših dejavnosti učencev so bile vaje sodelovanja, pri katerih so nalogo uspešno opravili le, če so sodelovali vsi. Primer take dejavnosti je razvrščanje učencev po določenem ključu (npr. da se razvrstijo po abecedi). Pri lažji različici so se lahko pogovarjali, pri težji različici so to morali narediti v tišini. Pri drugi vaji je vsak dobil številko, nato pa so se morali razvrstiti po velikosti. V najtežji stopnji so se morali najprej dogovoriti, na kak način si bodo števila kazali, saj drug drugemu niso smeli povedati ali pokazati listka s svojim številom (mlajšim sem pri tem pomagala jaz). Ob uspešno opravljeni nalogi so bili učenci zelo ponosni nase.

4. ZAKLJUČNI DEL SREČANJ – SPROSTITVENE DEJAVNOSTI

Zaključnim sprostitvenim dejavnostim sem namenila 5–10 minut. Namenjene so bile umirjanju, kratkemu pogovoru o izvedenih aktivnostih in pripravi na nov šolski dan. Učenci so dejavnosti predlagali sami – včasih smo prebrali kak odlomek iz knjige, prijetno zgodbo, poslušali mirno glasbo, ležali na blazinah, se raztegovali, ... Na tak način smo v mirnem vzdušju zaključili naše tedensko srečanje in zbirali ideje, česa se bomo lotili naslednjič.

5. ZAKLJUČEK IN SKLEP

Cilji, ki sem si jih zastavila pred začetkom izvajanja interesne dejavnosti, sem večinoma uresničila – učenci so spoznali zgradbo in zakonitosti delovanja možganov; z gibanjem so spodbudili njihovo aktivnost; pripravili so se na nov šolski dan; krepili so svoje fino in grobo motorične spretnosti; utrjevali spomin ter urili pozornost in koncentracijo; razvijali logično mišljenje in preizkušali različne tehnike učinkovitega reševanja problemov; urili vidno-prostorsko koordinacijo. Nenazadnje so trenirali svoje socialne veščine, saj so pri aktivnostih sodelovali z različno starimi vrstniki, pri čemer so se urili v učinkovitem sporazumevanju.

Ob koncu šolskega leta sem učence prosila za povratno informacijo glede interesne dejavnosti. Večinoma so se zabavali in sprostili, zdelo se jim je, da so tisti dan lažje sledili pouku. Želeli so si, da bi podobne aktivnosti imeli vsak dan pred poukom, da bi dan začeli s smehom in bi se v nadaljevanju dneva pri urah več naučili. Dobro bi bilo, če bi objektivno izmerila učinek aktivnosti ali pa vprašala učitelje, ali so opazili razliko pri učencih. V nadaljevanju bi lahko podobno interesno dejavnost pripravila tudi za učence predmetne stopnje, pri čemer bi težavnost vaj prilagodila njihovi starosti. Zaključim lahko, da je interesna dejavnost koristila

učencem, saj je pri njih spodbudila razvoj najrazličnejših spretnosti ter krepila njihove socialne veščine.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Bergoč, Š. (2019). Pomen gibanja pri učencih na začetku šolanja. *Razredni pouk*, 21(2), 17–20.
- [2] https://www.zrssi.si/wp-content/uploads/2022/04/RazredniPouk_st2_2019_NR.pdf
- [3] Deak, J. (2014). *Tvoji čudežni raztegljivi možgani: uporablaj in oblikuj jih*. Izola: Grlica.
- [4] De Giorgio, A., Kuvačić, G., Milić, M. in Padulo, J. (2018). The brain and movement: how physical activity affects the brain. *Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine*, 7, 64–68.
- [5] https://www.researchgate.net/publication/322037037_The_Brain_and_Movement_How_Physical_Activity_Affects_the_Brain.
- [6] Gifford, C. (2017). *Človeški možgani v 30 sekundah*. Ljubljana: Družina.
- [7] Kirn, J. (2019). *Prepričanja razrednih učiteljev o pomenu gibanja in njihovem vključevanju v pouk*. Magistrsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.
- [8] <http://pefprints.pef.uni-lj.si/6034/1/Kirn.pdf>.
- [9] Mravlje, F. (1999). *Pozorno poslušanje z razumevanjem*. Nova Gorica: Educa.
- [10] O'Brien, D. (2002). *Kako urimo spomin*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- [11] Pascoe, M., Bailey, A. P., Craike M., Carter, T., Patten, R., Nigel, S. in Parker, A. (2020). Physical activity and exercise in youth mental health promotion: a scoping review. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 6(677).
- [12] <https://bmjopensem.bmj.com/content/bmjosem/6/1/e000677.full.pdf>.
- [13] Požar, P. (2008). *Vpliv eksperimentalnega programa na koordinacijo otrok starih od 6 do 9 let*. Diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- [14] <https://www.fsp.uni-lj.si/cobiss/diplome/Diploma22054580PozarPolona.pdf>.
- [15] Rajović, R. (2019). *Kako z igro spodbujati miselni razvoj otroka*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

MEDPREDMETNI PRISTOP K POUČEVANJU MATEMATIKE V DRUGEM IN TRETJEM VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNEM OBDOBJU

POVZETEK

Glavna naloga učiteljev ni več le predaja znanja, temveč opora pri učenju učencev. Tradicionalno podajanje učnih vsebin je za učence velikokrat monotono, nezanimivo, pri pouku postajajo neaktivni, nekateri nemirni. Na naši osnovni šoli si želimo razvijati didaktične pristope in oblike učenja, s katerimi bi prispevali k dvigu splošnih kompetenc učencev tudi z vidika matematične in naravoslovne pismenosti. Omenjeno udeležujemo v sklopu projekta NA-MA POTI, saj želimo preko prožnih oblik učenja, z aktivno vlogo učencev, povezovanjem naravoslovno-matematičnega področja z drugimi področji med drugim izboljšati odnos otrok do naravoslovja in matematike. V prispevku je predstavljenih nekaj praktičnih idej, kako povezati matematiko z drugimi predmetnimi področji (slovenščino, naravoslovjem, biologijo, tehniko in tehnologijo, angleščino in geografijo), da bodo učenci sposobni znanje, ki ga pridobijo pri matematiki osmisliti in ga prenesti v rabo na raznolikih področjih življenja. Aktivnosti so bile izvedene v oddelkih drugega in tretjega vzgojno-izobraževalnega obdobja v okviru omenjenega projekta. Učenci so spoznali, kdaj sadjarji pričakujejo pojav škodljivcev pri jablani, našo državo so primerjali z drugimi državami, spoznali višino našega največjega pesnika, se preizkusili kot prevajalci in slaščičarji ter dihala obravnavali še nekoliko drugače. Ugotovljamo, da s povezovanjem medpredmetnih vsebin učitelji vzbudimo otrokovo radovednost, ustvarjalnost. V razredu so se pri teh urah, ki smo jih učitelji izvedli vsak pri svojem predmetu ali združili moči v eni ali dveh urah, vzpostavili drugačni odnosi, saj tak način dela postavlja v ospredje učenca in mu dopušča možnost za aktivno vlogo pri grajenju znanja.

KLJUČNE BESEDE: delo v skupinah, matematika, medpredmetno povezovanje, projekt NA-MA POTI.

CROSSCURRICULAR APPROACH TO TEACHING MATHEMATICS IN THE SECOND AND THIRD EDUCATIONAL PERIOD

ABSTRACT

Nowadays, the role of the teacher is not merely passing on knowledge, but also facilitating the students in their learning. The traditional approach to teaching frequently results in the lessons being monotonous, uninteresting while the students become restless and inactive. At our elementary school, we want to develop didactic approaches in forms of learning that would contribute to raising the general competence of students, also from the point of view of mathematical and scientific literacy. We implement the aforementioned as part of the Na-Ma Poti project, as we want to creating opportunities to develop students' positive attitude to science and mathematics through flexible forms of learning, with the active participation of students, connecting the science-mathematics field with other fields. The article presents a set of practical ideas on how to connect mathematics with other subjects (slovenian, science, biology, technology, english and geography) to make the students apply the knowledge acquired in mathematics in various fields of life. The activities were carried out in the departments of the second and third educational period within the framework of the mentioned project. The students learned when fruit growers expect the appearance of pests in apple trees, compared our country with other countries, learned about the height of our greatest poet, tried out as translators and confectioners, and treated the respiratory tract in a slightly different way. We find that by integrating content from different subjects, the teacher can awaken the students' curiosity and creativity. As a result, class dynamics changes during these lessons, which the teachers each carried out in their own subject or joined forces in one or two hours, because it implements the student-centred approach which makes the student actively involved in the learning process.

KEYWORDS: group work, mathematics, cross-curricular integration, project NA-MA POTI.

1. UVOD

Ustvarjanje učnega okolja za 21. stoletje je zahtevna naloga. Večkrat slišimo, da imamo učitelji dandanes pred seboj učence, ki veljajo za močne, samozavestne, odločne, z jasno vizijo česa si želijo v življenju. Obstaja cela paleta možnosti, kako učence usmerjati, da bodo v največji možni meri razvijali raznolike kompetence, na različne načine dosegali namene učenja, izboljševali svoje dosežke, kar lahko vodi h kakovostnem in trajnejšem znanju.

Sodobna družba se nenehno spreminja, z napredkom in spremenjeno družbeno in psihično realnostjo sovпада prilagajanje na osebnem in poklicnem področju. Kakovost učenja lahko gotovo izboljšamo tudi z medpredmetnim povezovanjem. Učitelji si želimo, da bi učenci znali svoje znanje celostno prikazovati, povezovati med seboj, sodelovati z drugimi, da bi bili ustvarjalni, naučeno osmislili in ga znali prikazati na različne načine v različnih situacijah.

Medpredmetno povezovanje je pojem, ki govori o povezavah med predmeti. Učenci vedo, da se predmeti povezujejo, vendar jih sami, brez pobude učiteljev, težko zaznajo. Medpredmetno povezovanje je ena od možnosti praktičnega udejanjanja različnih učnih strategij. Iste teme se lahko lotimo iz različnih vidikov, učitelji pa moramo zato uporabiti pestrejši nabor učnih metod, oblik in tehnik, se veliko prilagajati in dogovarjati z drugimi učitelji, kar je morda tudi razlog, da se učitelji medpredmetnega povezovanja redkeje poslužimo (Širec idr., 2011).

Požarnikova (Marentič-Požarnik, 1997) opozarja, da je »razbitost, »raztreščenost« znanja eden največjih problemov sodobne šole.«

Učni načrt za osnovne šole v ospredje postavlja pomen medpredmetnega povezovanja učnih predmetov. S takšnim načinom dela se učenci lažje zavedajo, da se v življenju predmetna področja med seboj močno povezujejo in prepletajo. Ob povezovanju vsebin, ciljev, dejavnosti je učencem omogočeno aktivno pridobivanje učnih izkušenj in s tem boljše razumevanje ter posledično doseganje boljših učnih rezultatov. Ob tovrstnem delu so učenci mnogo bolj notranje motivirani za delo.

Pri pouku, ki je usmerjen le v pomnjenje dejstev, kjer učitelj zgolj podaja znanje, je motivacija za učenje bistveno manjša kot pri medpredmetnem pouku, ki učencem ponuja precej več priložnosti za učenje z reševanjem problemov (Zupanc in Kozlevčar, 2008).

Učni načrt za matematiko v svoji opredelitvi predmeta navaja, da matematiko srečujemo v večini področij človekovega življenja in ustvarjanja, zato je pomembno, da postavimo v ospredje razumevanje, medpredmetno povezovanje, uporabo matematičnega znanja in zmožnost reševanja problemov pred obvladovanjem rutinskih računskih postopkov (Učni načrt, 2011).

Da je matematika veda vsakdanjega življenja, potrjuje dejstvo, da je pomembna pri vsaki obliki zaposlitve. Skoraj vsaka zaposlitev namreč zahteva osnovno znanje iz računanja, rokovanja z denarjem, obdelave podatkov, merjenja in razumevanja grafov (Haylock in Thangata, 2007, v Volk, 2019), pojasnjevanja postopkov in posredovanja informacij, ki temeljijo na matematičnem razmišljanju (Žakelj, 2011, v Volk, 2019).

Avtorica Hodnik Čadež (2007, str. 134) navaja, da medpredmetne povezave najlažje pripravimo in izvajamo v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju osnovne šole, saj večino predmetov poučuje isti učitelj. Za kasneje svetuje medpredmetno povezovanje v okviru šole v naravi, projektov, športnih dni, raziskovalno nalogo itd. Takšnega mnenja je tudi Štembergerjeva (2007, str. 98), ki meni, da je v takih organizacijskih oblikah več možnosti za poglobljeno

obravnavo posameznih vsebin, saj je na razpolago več časa, urnik je bolj prilagodljiv in tudi različni učitelji se lažje bolje povezujejo.

V prispevku navajam nekaj primerov, kako lahko medpredmetno povezovanje z matematiko uresničujemo v drugem in tretjem vzgojno-izobraževalnem obdobju skozi celo leto.

2. PROJEKT NA-MA POTI

Naša šola se je vključila v petletni projekt NA-MA POTI, ki se je letos zaključil. Šlo je za projekt Zavoda Republike Slovenije za šolstvo in je povezoval vrtce, osnovne in srednje šole ter fakultete iz celotne Slovenije. Cilj projekta je bil razviti in preizkusiti pedagoške pristope in strategije oz. prožne oblike učenja, ki bodo tudi z vključevanjem novih tehnologij pripomogle k celostnemu in kontinuiranemu vertikalnemu razvoju naravoslovne, matematične in druge pismenosti (finančne, digitalne, medijske ...) otrok, učencev, dijakov od vrtcev do srednjih šol (Zavod RS za šolstvo, 2021).

Namen projekta je bil analizirati stanje naravoslovne in matematične pismenosti v vzgojno-izobraževalnih zavodih. Matematična pismenost je posameznikova sposobnost:

- uporabe matematičnih pojmov, postopkov in orodij v različno strukturiranih okoljih,
- postavljanja dobro utemeljenih odločitev (analiziranje, utemeljevanje in učinkovito sporočanje svojih zamisli in rezultatov pri oblikovanju, reševanju in interpretaciji matematičnih problemov) v različno strukturiranih okoljih,
- prepoznavanja in razumevanja vloge matematike v vsakdanjem in poklicnem življenju, povezovanja z drugimi področji in sprejemanja odgovorne odločitve na osnovi matematičnega znanja ter sprejemanja in soustvarjanja novih matematičnih spoznanj (Zavod RS za šolstvo, b. d.).

Vzgojno-izobraževalni zavodi (razvojni in implementacijski) smo v okviru tega projekta razvijali in preizkušali didaktične pristope in strategije za vertikalno in horizontalno povezovanje znanja. Preizkušali smo se kot raziskovalci pedagoških praks, v pedagoško delo vključevali izsledke znanstvenih raziskav in sodelovali z ostalimi vrtci in šolami, ki so bili vključeni v projekt. Z učenci smo reševali matematične in naravoslovne problemske situacije z različnimi didaktičnimi pristopi.

Na naši šoli, ki je bil implementacijski vzgojno-izobraževalni zavod smo bili v projekt vključeni vzgojitelji ter dvanajst učiteljev, ki poučujemo naravoslovne predmete in matematiko, pa tudi učitelji, ki poučujejo od 1. do 5. razreda ter učitelji družboslovnih predmetov s čimer smo krepili interdisciplinarnost, ki je bila ena od smernic projekta. V projektu smo preizkušali, tudi razvijali gradnike naravoslovne in matematične pismenosti, sočasno pa tudi evalvirali napredek ter razvoj kompetenc otrok. Želja je napredek na področju:

- sposobnosti kritičnega mišljenja otrok (argumentiranja metakognitivnega razmišljanja in medijske kritičnosti),
- reševanja kompleksnih avtentičnih problemov,
- učenja z raziskovanjem,
- premišljene rabe informacijsko komunikacijske tehnologije,
- vloge učencev v učnem procesu (aktivna vloga),
- odnosov učencev do naravoslovja in matematike (Zavod RS za šolstvo, 2021).

- Tako razmišljamo na naši šoli, kjer se učitelji med seboj povezujemo, prav tako učenci. Z opisi nekaj dejavnosti vas želim spodbuditi, da bi učencem različna predmetna področja predstavili na povezovalen način, to je z medpredmetnim povezovanjem.

3. PRIMERI DEJAVNOSTI

a) Dihanje

Pri tej dejavnosti smo združili vsebine biologije, matematike, tehnike in tehnologije. Predhodno sestavljene skupine učencev 8. razreda predstavijo svoje raziskovalno vprašanje in podajo hipoteze. Skupine imajo različne naloge oz. postavljena različna raziskovalna vprašanja, na katera so postavili hipoteze:

1. skupina: V kolikšnem času predihamo ves zrak v učilnici?
2. skupina: Ali dihaš hitreje med mirovanjem ali po telesnem naporu in zakaj?
3. skupina: Izdelava modela pljuč.

Učenci samostojno raziskujejo raziskovalna vprašanja, učiteljice spremljamo njihovo delo in jih usmerjamo.

TABELA 1. Potek dela po skupinah.

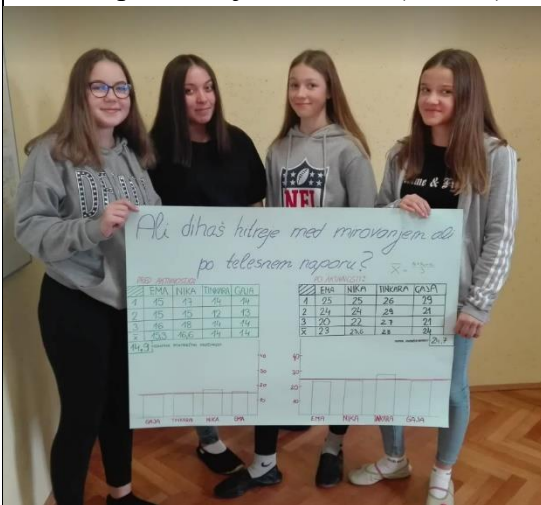
1. skupina	2. skupina	3. skupina
<p>Učenci:</p> <ul style="list-style-type: none"> - načrtujejo izvedbo poskusa, - izmerijo učilnico, - izračunajo prostornino učilnice in posledično zraka v učilnici, - izračunajo, koliko zraka porabimo prisotni v učilnici v eni minuti. Privzamemo, da v eni minuti vdihnemo približno 5 litrov zraka. - Učenci izračunajo, v kolikšnem času predihamo zrak v učilnici, - povzamejo ugotovitve in se pripravijo na predstavitev rezultatov svojim sošolcem z utemeljitvijo, 	<p>Učenci:</p> <ul style="list-style-type: none"> - načrtujejo izvedbo poskusa, - izvedejo poskus (meritve izvedejo trikrat in izračunajo povprečje meritev): <ul style="list-style-type: none"> • merjenje števila vdihov v mirovanju, • merjenje števila vdihov po telesni aktivnosti (tek po stopnicah gor-dol). <p>Vsak učenec zase meri in beleži število vdihov. Učenci samostojno razmislijo o načinu in predstavitvi zapisa meritev (npr. v obliki tabele).</p> <p>V kolikor so odstopanja med povprečji posameznih učencev, odgovorijo, zakaj je do tega prišlo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Učenci izračunajo povprečje števila vdihov v skupini za mirovanje in po telesni aktivnosti, - povzamejo ugotovitve in se pripravijo na predstavitev rezultatov svojim sošolcem z utemeljitvijo, 	<p>Učenci:</p> <ul style="list-style-type: none"> - načrtujejo izdelavo modela pljuč, - pripravijo potrebni material (raba odpadnega materiala): plastenka z odrezanim dnom, trije baloni, dve slamici, lepilni trak ali gumice, škarje, plastelin, - po dani skici izdelajo model pljuč (Slika 3), - preizkusijo delovanje modela pljuč, - primerjajo animacijo

- svoje ugotovitve pisno prikažejo in podkrepijo z matematičnimi prikazi,
 - razmislijo o tem, kaj bi nas v zvezi s problemom še lahko zanimalo, npr.:
Po kolikšnem času bi morali prezračiti učilnico? Zakaj? V kolikšnem času bi zrak v učilnici predihala različno številčna skupina oseb?.
 - Rešitve oz. ugotovitve predstavijo sošolcem (Slika 1).



SLIKA 1: Velikost učilnice in količina zraka v njej.

- svoje ugotovitve pisno prikažejo in podkrepijo z matematičnimi prikazi,
 -rešitve predstavijo sošolcem (Slika 2).



SLIKA 2: Primerjava dihanja med mirovanjem in po gibalni dejavnosti.

delovanja pljuč na računalniku z izdelanim modelom,
 - primerjajo zgradbo pluč z modelom,
 - povzamejo ugotovitve in se pripravijo na predstavitev rezultatov svojim sošolcem z utemeljitvijo,
 - izvedejo nekaj dihalnih vaj za boljše počutje in k sodelovanju povabijo učence ostalih skupin.



SLIKA 3: Modela pluč.

b) Ukrepanje s sredstvi za varstvo rastlin (modeliranje)

Učiteljici za matematiko in naravoslovje sva povezali predmetni področji tako, da je prvi del dejavnosti izvedla učiteljica za naravoslovje pri svoji učni uri v 6. razredu, drugi del pa smo izvedli pri pouku matematike. Učenci so nato poročali svoje ugotovitve pri uri naravoslovja. **Potek dela:** Učitelj najprej organizira preverjanje predznanja o varstvu narave pred škodljivimi organizmi: npr. *Katere rastline gojimo za doma, v kmetijstvu ...?* Učenci so razdeljeni v skupine. Individualno, v dvojicah ali frontalno preberejo besedilo *Ukrepanje s sredstvi za varstvo rastlin* (Portal GOV.SI, b. d.) in oblikujejo slovarček manj znanih besed.

V skupini oblikujejo vprašanje (Kaj nas zanima?), vezano na prebrani članek: npr.: *Kdaj bi bilo primerno ukrepati proti škodljivim organizmom v letu 2022? Ali moramo ukrepati proti škodljivim organizmom vsako leto ob istem času? V katerem mesecu morajo sadjarji ukrepati proti jabolčnemu zavijaču?*

V članku spoznamo model, po katerem lahko odgovorimo na prejšnja vprašanja. Model se glasi: *Od 1. januarja naprej, recimo za vsak dan, ko je povprečna dnevna temperatura preseгла 10°C, zapišemo ta presežek. Ko vsota teh presežkov doseže 100°C, imamo navadno prvi pojav metuljev jabolčnega zavijača.*

Učenci nalogo rešujejo po modelu:

Kaj že vemo?

- pomembne so temperature za vsak dan od 1. januarja naprej v določenem letu,
- pomembne so povprečne temperature, ki so višje od 10°C (razjasnimo, kaj so povprečne temperature),
- znamo določiti presežke temperature od 10°C (razjasnimo, kaj je presežek, npr. če je temperatura 9°C; 10,1°C; 12,6°C),
- iščemo vsoto temperatur, ki presegajo 10°C,
- vsota presežkov temperatur mora doseči 100°C.

Katere podatke moramo še pridobiti?

- kolikšna je povprečna dnevna temperatura za mesec januar, februar, marec, april, ... 2022 za naš kraj (npr. Maribor).

Učenci so v skupini pri uri matematike pridobili podatke o povprečnih dnevnihih temperaturah za kraj Maribor iz ustrezne spletne strani. Podatke smo natisnili, nato so učenci iskali presežke temperatur in jih seštevali, uporabili so torej dani model in iskali rešitev za domač kraj. Učenci so po skupinah predstavili rešitve.

c) France Prešeren – višina

Pri slovenščini so učenci dobili nalogo, da za domače branje preberejo delo Janeza Mušiča *Zgodbe o Prešernu* in se tako seznanijo s podatki o Francetu Prešernu. Učiteljica je pripravila naloge, s pomočjo katerih se preveri razumevanje knjige domačega branja. Učenci so na tak način opisali Franceta Prešerna (zunanji izgled, značaj, način govora, službovanje, dela) in pri tem razmišljali tudi o višini pesnika. Sledilo je branje njegove pesmi *Soldaška*, v kateri naj bi bil lirski subjekt Prešeren sam. Seznanili so se s podatkom o pesnikovi višini, ki je vzeta iz omenjene pesmi (*pet čevljev merim, palcov pet*). Arhaičnost in pomen uporabljenih merskih enot v pesmi (čevlj, palec) so učenci raziskali pri uri matematike in izračunali Prešernovo višino. Ugotovili smo, da Prešeren s svojimi 171 cm danes ne bi bil med najvišjimi, je pa kljub temu med »največjimi« pesniki. Učenci so (8. razred) sicer glede na starostno stopnjo brez težav pretvarjali podatke, vendar so dobili uvid v zanimivo razmerje med nestandardnima merama čevlj/palec ter standardnimi dolžinskimi enotami, ki jih uporabljamo dandanes. Učenci so izračunali še svojo višino v nestandardnih merskih enotah – v čevljih in palcih.

č) Čajni kolački

Pri izvedbi dejavnosti smo sodelovale učiteljice za angleščino, matematiko in slaščičarski krožek. Učiteljica za angleščino je izvedla prvi del dejavnosti, pri kateri sem ji pomagala kot matematik. Najprej so učenci ponovili poimenovanja za sestavine in postopke za pripravo hrane (terminologija v angleščini). Skupaj smo pregledali ameriške utežne merske enote in jih pretvarjali v naše standardne ter jih med seboj primerjali (npr. $30\text{ g}=1\text{ ounce}$, $200^{\circ}\text{C}=400^{\circ}\text{K}$...). V nadaljevanju so učenci po skupinah pretvarjali merske enote in prevajali izbrani recept iz angleščine, in sicer v dveh delih, z vidika sestavin in postopka priprave čajnih kolačkov. Prevod recepta so učenci kasneje uporabili pri peki le-teh. Pri uri matematike smo dejavnost nadgradili še tako, da smo prevedeni recept po skupinah povečevali in pomanjševali. Pri slaščičarskem krožku so izbrali količinsko ustrezen recept in pripravili čajne kolačke.

d) Primerjanje držav

Pri pouku geografije v 7. razredu so učenci pripravili geografski oris države in primerjali izbrano evropsko državo z drugo državo ali s Slovenijo (lahko individualno ali po skupinah). Državi so primerjali po geografski legi, številu prebivalstva, velikosti države in gostoti poselitve. Učenci so izdelajo pisni izdelek, torej opis države (lahko tudi v obliki tabele, miselnega vzorca ...) in opisno primerjavo. Učitelj se lahko odloči za pripravo seminarske naloge ali govornega nastopa, pri čemer predhodno z učenci razjasnijo navodila za pripravo naloge ter določijo kriterije uspešnosti in morebitnega ocenjevanja. Primerjavo so nato učenci prikazali še pri uri matematike: z grafičnim prikazom, izračunali so kolikokrat je izbrana država večja/manjša od druge (razmerja), za koliko več prebivalcev ima, primerjali državne zastave in grbe ter iskali lastnosti preslikav v njih ...

Povratno informacijo o izdelku so učenci dobili od sošolcev, saj so si naloge med seboj izmenjali in kritično ovrednotili. Dejavnost bi lahko nadgradili tako, da bi učenci pri geografiji izdelali seminarsko nalogo, govorni nastop pa izvedli pri uri slovenščine.

4. SKLEP

Na koncu posameznih dejavnosti opravimo refleksijo, da imajo učenci priložnost izraziti, kako so se počutili ob reševanju nalog in učitelju podati pomembno povratno informacijo za delo vnaprej. Refleksijo lahko izvedemo na lističih, interaktivno ali za domačo nalogo. Nekaj možnih vprašanj: *Kakšna se vam je zdela naloga? Kaj vam je dobro šlo pri reševanju naloge? Kaj vam je bilo pri reševanju naloge najtežje? Si še želite reševati takšne naloge? Katero matematično znanje ste uporabili?*

Ob skrbno načrtovanih dejavnostih se učencem tovrstne naloge v večini zdijo zanimive, saj ponujajo veliko vseživljenjskih spretnosti. Naši učenci so izpostavili, da se na tak način med seboj zelo povežejo, saj morajo sodelovati drug z drugim, povedali so tudi, da si snov na tak način lažje zapomnijo. Učitelji smo opazili višjo motivacijo za delo. Učenci radi delajo samostojno in raziskujejo, zato bi jim učitelji morali večkrat nuditi takšne priložnosti, čeprav od učitelja zahtevajo več priprave in usklajevanja z drugimi. Aktivna vloga učenca namreč omogoča, da dosega višje učne cilje, kot so razumevanje, sklepanje, analiziranje in

pojasnjevanje. Učitelji si želimo učence opremiti z znanjem, s sposobnostjo prenesti znanje, ki ga pridobijo v šoli v uporabo v različnih življenjskih situacijah, zato si želim, da bi se učitelji večkrat opogumili izvesti takšne učne ure. Znanje, ki ga učenci pridobijo z medpredmetnim povezovanjem je dolgoročnejshe in celotnejše kot znanje, ki ga pridobijo ločeno pri posameznih predmetih.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Hodnik Čadež, T. (2007). Učitelj kot raziskovalec medpredmetnega povezovanja. V J. Krek, T. Hodnik Čadež, J. Vogrinc, B. Sicherl-Kafol, T. Devjak in V. Štemberger (ur.), *Učitelj v vlogi raziskovalca: akcijsko raziskovanje na področjih medpredmetnega povezovanja in vzgojne zasnove v javni šoli* (str. 131-149). Ljubljana: Univerza v Ljubljani Pedagoška fakulteta.
- [2] Marentič-Požarnik, B. (1997). Cilji, izhodišča in možne stranpoti kurikularne preнове. *Kurikularna prenova*, 31–43. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport in Nacionalni kurikularni svet.
- [3] Portal GOV.SI. (b. d.). *Integrirana pridelava*. <https://www.gov.si teme/integrirana-pridelava/>
- [4] Širec, A., Arzenšek, K., Deutsch, S., Košpenda, V., Kumer, V., Laco, J., Lamut, N. in Lazar, J. (2011). Medpredmetno povezovanje kot strategija za kakovostno učenje učencev v osnovni šoli. *Vodenje v vzgoji in izobraževanju*, 19(9), 33–58.
- [5] Štemberger, V. (2007). Načrtovanje in izvajanje medpredmetnih povezav. V J. Krek, T. Hodnik Čadež, J. Vogrinc, B. Sicherl-Kafol, T. Devjak in V. Štemberger (ur.), *Učitelj v vlogi raziskovalca: akcijsko raziskovanje na področjih medpredmetnega povezovanja in vzgojne zasnove v javni šoli* (str. 93-111). Ljubljana: Univerza v Ljubljani Pedagoška fakulteta.
- [6] *Učni načrt. Program osnovna šola. Matematika*. (2011). Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo. https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_matematika.pdf.
- [7] Volk, M. (2019). *Medpredmetne povezave z matematiko na razredni stopnji*. Koper: Založba Univerze na Primorskem.
- [8] Zavod RS za šolstvo. (8. 4. 2021). *NA-MA POTI*. <https://www.zrss.si/projekti/projekt-na-ma-poti/>.
- [9] Zavod RS za šolstvo. (b. d.). *PRO-Projekt NA-MA POTI*. <https://skupnost.sio.si/enrol/index.php?id=9413>.
- [10] Zupanc, R. in Kozlevčar, M. (2008). Medpredmetna povezova in igra v 1. razredu. V J. Krek, T. Hodnik Čadež, J. Vogrinc, B. Sicherl-Kafol, T. Devjak in V. Štemberger (ur.), *Učitelj v vlogi raziskovalca: akcijsko raziskovanje na področjih medpredmetnega povezovanja in vzgojne zasnove v javni šoli* (str. 595-606). Ljubljana: Univerza v Ljubljani Pedagoška fakulteta.

RAZŠIRJENOST ENERGIJSKIH PIJAČ MED MLADIMI NOGOMETAŠI

POVZETEK

Trg energijskih pijač je v zadnjih letih gotovo eden izmed najhitreje rastočih trgov. Zviti oglaševalski prijemi v obliki aktivnega življenjskega sloga, adrenalinskih športov in vrhunskih dosežkov privabljajo še posebej mlade, ki z energijsko pijačo poistovetijo vse prej omenjeno. Omeniti velja, da strokovnjaki nazorno opozarjajo, da energijske pijače niso primerne za uživanje pred, med in po intenzivni telesni aktivnosti. Zato toliko bolj skrbijo izsledki raziskave Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju iz leta 2020, da mladi uživajo energijsko pijačo med ukvarjanjem s športom. Omenjeni izsledki so iztočnica tega strokovnega prispevka, v katerem sem raziskal razširjenost energijskih pijač med mladimi nogometaši nogometne šole Aluvar Beltinci, kjer aktivno trenira več kot 140 otrok od 4. do 18. leta starosti. Pridobljeni rezultati po metodi anketiranja potrjujejo paradoksalno stanje, da je ukvarjanje s športom eden izmed motivov za uživanje energijskih pijač pri mladih nogometaših.

KLJUČNE BESEDE: energijska pijača, športna aktivnost, mladi nogometaš.

PREVALENCE OF ENERGY DRINKS AMONG YOUNG FOOTBALLERS

ABSTRACT

The energy drink market has certainly been one of the fastest growing markets in recent years, with clever advertising in the form of active lifestyles, adrenaline sports and top achievements attracting young people in particular, who identify with energy drinks. It is worth noting that experts warn that energy drinks are not suitable for consumption before, during and after intense physical activity. This makes it all the more worrying that the findings of the 2020 School Health Related Behaviours Survey show that young people consume energy drinks while playing sport. These findings are the starting point for this expert paper, in which I investigated the prevalence of energy drinks among young football players of the Aluvar Beltinci football school, where more than 140 children aged 4-18 years are actively training. Unfortunately, the results obtained by the survey method confirm the paradoxical situation that playing sport is one of the motives for the consumption of energy drinks by young football players.

KEYWORDS: energy drink, sports activity, young football player.

1. UVOD

Pojavnost energijskih pijač v zadnjih nekaj letih je v polnem razmahu, saj je trg energijskih pijač eden najhitreje rastočih trgov na svetu. Oglaševanje energijskih pijač kot brezalkoholne pijače s vsebnostjo nekaterih snovi, ki bi naj zagotovile dodatno energijo, prepriča, da po energijskih pijačah posegajo ljudje vseh starosti. Žal pa se premalo sliši glas strokovnjakov za zdravje, ki svarijo, da imajo energijske pijače več škodljivih vplivov na zdravje, o katerih pa so potrošniki premalo poučeni.

Posebej zviti oglaševalski prijemi preko vseh razpoložljivih kanalov, kjer izstopata splet in videoigre, močno nagovarjajo tudi mladostnike. Energijske pijače so kot izdelek ali blagovna znamka nepogrešljivi del večine spletnih turnirjev povezanih z računalniškimi igrami, vrhunskih športnih dogodkov, promovirajo jih največji športni zvezdniki, zato pri mladih tovrstne pijače hitro postanejo pozitiven simbol. Ker so energijske pijače brez vsebnosti alkohola, pri njihovi prodaji ne velja nobena starostna omejitev, dostopne pa so praktično kjerkoli, se mladostniki vse težje upirajo skušnjavi uživanja energijskih pijač.

Izsledki raziskave Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju iz leta 2020 potrjujejo, da energijske pijače uživa skoraj polovica mladostnikov v Sloveniji [1]. Ti izsledki so bili iztočnica, da sem v strokovnem prispevku s pomočjo ankete raziskal razširjenost energijskih pijač med mladimi nogometaši nogometne šole Aluvar Beltinci, kjer trenira več kot 140 otrok od 4. do 18. leta starosti. Cilj prispevka je bil pridobiti odgovore na zastavljena vprašanja, ki so podrobneje opisane v nadaljevanju prispevka. Glede na način oglaševanja energijske pijače kot pijače z dodatno energijo za vrhunske športne dosežke ne preseneča, da je delež nogometašev v višjih starostnih selekcijah, ki uživajo energijske pijače, nekoliko višji od rezultatov zgoraj omenjene raziskave, v kateri so zajeti vsi mladostniki, ne samo športno aktivni. Takšen rezultat kaže paradoksalno stanje, ko se z večanjem športne tekmovalnosti povečuje tudi uporaba energijskih pijač, saj v mlajših selekcijah prisotnosti le teh praktično ni. Dodatno veseli spoznanje, da so nogometni trenerji in ostali športni delavci v nogometni šoli ozaveščeni o škodljivem vplivu uživanja energijskih pijač pri otrocih in mladostnikih, še posebej ob večjem telesnem naporu, kar trening nogometa in nogometna tekma vsekakor je. Hkrati se zavedajo svoje odgovornosti, da o škodljivih učinkih energijskih pijač ozaveščajo tudi starše otrok in tako s skupni močmi nagovarjajo mlade nogometaše, da naj bo trening nogometa predvsem za telo zdrava športna aktivnost.

2. ENERGIJSKE PIJAČE

Energijske pijače so skupina brezalkoholnih osvežilnih pijač z najpogosteje dodanim kofeinom, taurinom, sladkorjem in drugimi substancami, ki naj bi imele vpliv na naš centralni živčni sistem in nas preskrbele z dodatno energijo [2]. Kombinacija sladkorja, ki zagotavlja energijo, in kofeina, ki spodbuja delovanje centralnega živčnega sistema, poveča pozornost in hkrati zmanjša zaspanost. Zaradi naštetega so energijske pijače tako zelo privlačne, saj kratkoročno ponujajo rešitev za skrajne situacije, ko moramo nujno ostati budni. Težave pa nastopijo, ko občasna pregreha postane vsakodnevna navada.

a) Sestavine energijskih pijač

Energijske pijače vsebujejo številne sestavine (Slika 1), v nadaljevanju pa so izpostavljene in opisane samo tiste, ki so najpogostejše [3]:

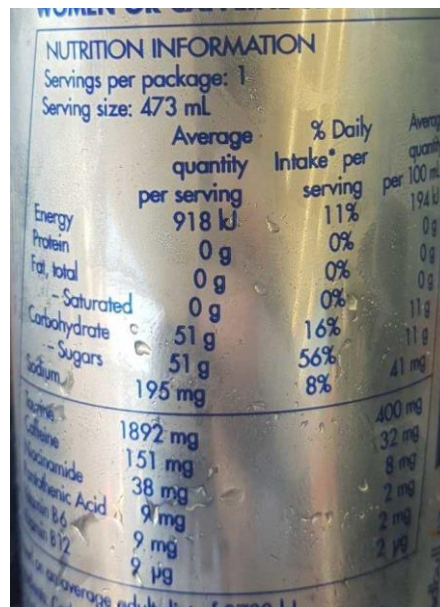
- kofein,
- taurin,
- sladkor,
- ostale sestavine,...

Kofein prednjači kot glavna sestavina v energijskih pijačah. Stimulira centralni živčni sistem, kar spodbuja umsko, pa tudi telesno dejavnost, posledično pa poveča porabo energije in zmanjša občutek lakote. Učinkuje na srčno mišico, zviša krvni tlak, pospeši pretok krvi skozi mišice in povzroči razširitev dihalnih poti. Kofein v zmernih količinah ni škodljiv, vendar ga predvsem otroci in mladostniki lahko hitro zaužijejo preveč, saj presežejo varen vnos 3 mg / kg telesne mase že z eno samo pločevinko energijske pijače (250 ml).

Taurin je aminokislina, ki je kot gradnik beljakovin prisotna v vsakodnevni prehrani (perutnina, školjke, ribe), s katero ga zaužijemo povprečno 60 mg / dnevno, medtem ko je v primeru zaužitja ene pločevinke energijske pijače (250 ml) ta vnos kar 1000 mg.

Ogromno sladkorja v energijski pijači da energijo, ki pa zelo hitro upade in posledično se kmalu pojavi še večja utrujenost kot na začetku.

Energijske pijače vsebujejo še vitamine, minerale, umetne arome in številne ostale sestavine, katerih učinki na telo pa še niso raziskani.



	Average quantity per serving	% Daily Intake* per serving	Average quantity per 100 mL
Energy	918 kJ	11%	194 kJ
Protein	0 g	0%	0 g
Fat, total	0 g	0%	0 g
- Saturated	0 g	0%	0 g
Carbohydrate	51 g	16%	11 g
- Sugars	51 g	56%	11 g
Sodium	195 mg	8%	41 mg
Caffeine	1892 mg		400 mg
Taurine	151 mg		32 mg
Inositol	38 mg		8 mg
Ascorbic Acid	9 mg		2 mg
Niacin	9 mg		2 mg
Vitamin B12	2 µg		2 µg

SLIKA 1: Vsebnost snovi v energijski pijači. (Vir: Lasten)

b) Vpliv energijskih pijač na zdravje

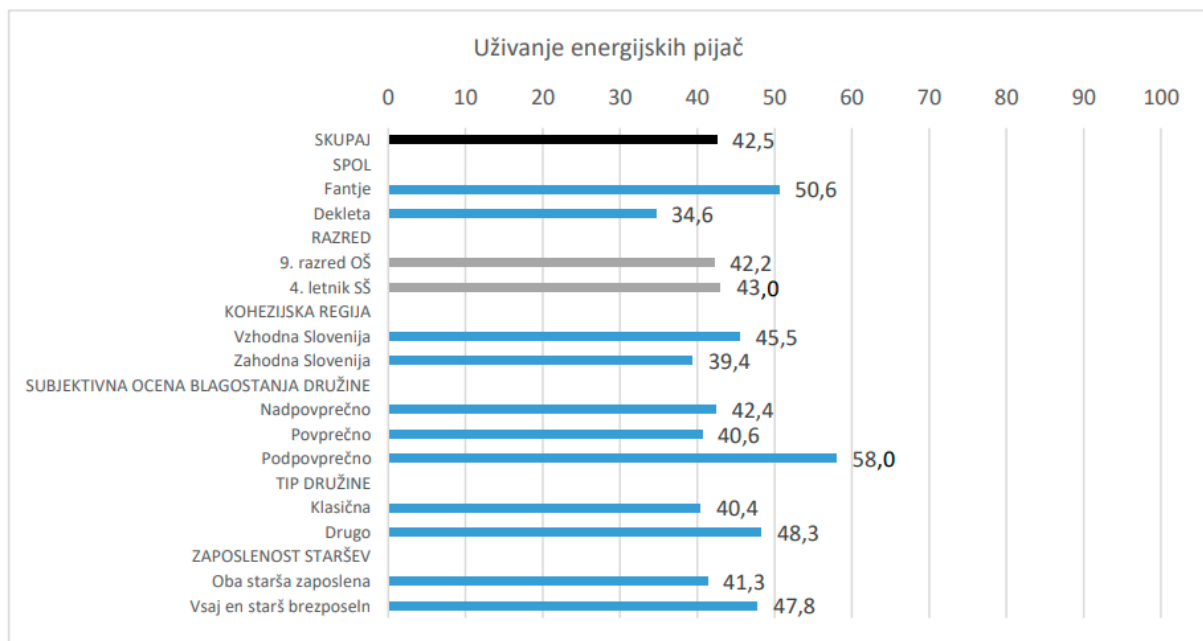
Večini strokovnih mnenj in študij o vplivih in posledicah uživanja energijskih pijač je skupno to, da redno uživanje energijskih pijač predstavlja resno tveganje za zdravje predvsem otrok in mladostnikov [4]. Izmed najbolj izpostavljenih škodljivih učinkov so srčni zastoj, glavoboli,

migrene, anksioznost, nespečnost, diabetes, odvisnost, nervoza, bruhanje, alergijske reakcije, visok krvni pritisk, duševne bolezni, agresivnost, utrujenost,...

Energijske pijače torej povečajo srčni utrip in povišajo krvni pritisk, zato je njihovo uživanje pred, med in po fizični aktivnosti še posebej nevarno. Prav tako se s pitjem teh pijač ustrezno ne hidriramo in odžejamo, ampak dosežemo ravno nasprotni učinek, saj te pijače še dodatno pospešujejo odvajanje tekočine iz telesa, zato je uporaba energijskih pijač pri športnikih lahko še toliko usodnejša [5].

c) Razširjenost energijskih pijač med mladostniki

Na vse večji porast in razširjenost energijskih pijač med mladimi od 10 do 18 leta starosti kažejo številne raziskave doma in v tujini. Temu trendu pritrjujejo tudi rezultati raziskave Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju iz leta 2020, ki jo je opravil Nacionalni inštitut za javno zdravje [1]. Iz rezultatov na sliki 2 razberemo, da energijske pijače uživa 42,5 % vseh vključenih v raziskavo (učenci 9. razreda OŠ in 4. letnik SŠ).



SLIKA 2: Odstotek mladostnikov, ki uživajo energijske pijače [1].

3. RAZISKAVA IN REZULTATI

a) Namen in cilj raziskave

Namen raziskave v tem strokovnem prispevku je bil ugotoviti razširjenost energijskih pijač med mladim nogometaši, ki so v okviru nogometne šole vključeni v organizirano telesno aktivnost od tri do štiri krat na teden. Eden izmed pglavitnih ciljev raziskave je bilo poiskati odgovor na vprašanje, ali je med mladimi nogometaši razširjenost energijskih pijač višja od naključno izbranega vzorca mladostnikov in je torej lahko športna tekmovalnost eden izmed motivov za uživanje energijskih pijač?

b) Raziskovalna vprašanja

Na podlagi zastavljenih ciljev sem izoblikoval naslednja raziskovalna vprašanja:

Vprašanje 1: Ali mladi nogometaši uživajo energijske pijače?

Vprašanje 2: Kdaj uživajo energijske pijače?

Vprašanje 3: Kako pogosto uživajo energijske pijače?

Vprašanje 4: Kakšni so motivi za uživanje energijskih pijač?

Vprašanje 5: Ali se zavedajo škodljivih vplivov energijskih pijač na njihovo zdravje?

c) Metoda dela

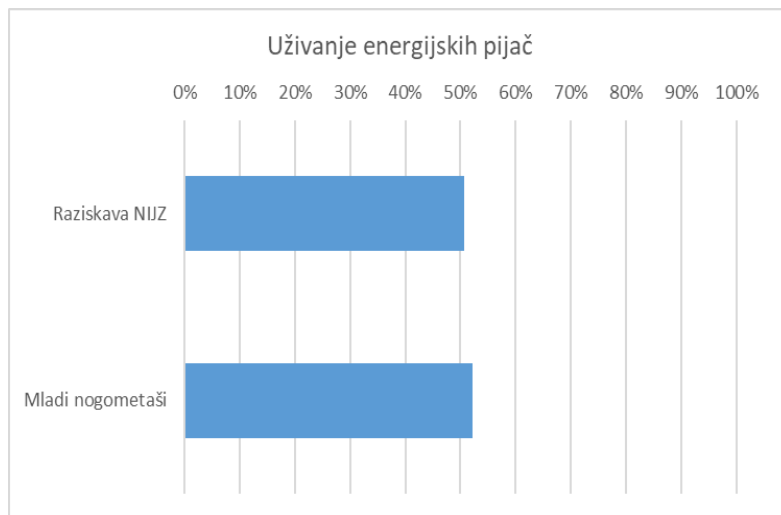
Za pridobitev odgovorov na zastavljena vprašanja sem oblikoval anonimni vprašalnik. Vzorec anketiranih nogometašev so bile selekcije nogometne šole Aluvar Beltinci [6]. Nogometna šola Aluvar Beltinci deluje na področju občine Beltinci, trenutno pa v nogometni šoli trenira več kot 140 mladih nogometašev, ki so razdeljeni v osem različnih starostnih selekcij (U-7, U-9, U-11, U-12, U-13, U-15, U-17 in U-19).

č) Rezultati raziskave

Celoten vzorec anketiranih mladih nogometašev sem zaradi bolj relevantne primerjave z rezultati raziskave NIJZ-ja razdelil v dve skupini. V prvo skupino je razvrščenih 83 anketiranih nogometašev iz selekcij U-7, U-9, U-11, U-12 in U-13, v drugo skupino pa 48 nogometašev iz selekcij U-15, U-17 in U-19.

Prva skupina anketiranih nogometašev zajema otroke od 2. do 8. razreda osnovne šole. Ker raziskava NIJZ-ja te starostne skupine ni zajela, tudi v tem prispevku niso predmet podrobne analize. Kljub vsemu velja omeniti, da v tem starostnem razponu delež mladih nogometašev, ki so že poskusili energijske pijače, znaša 4,8 %.

V drugi skupini anketiranih nogometašev pa so torej mladostniki iz 9. razreda osnovne šole pa do 4. letnika srednje šole. Nekako pričakovano v skladu s trenutnim trendom med mladostniki, delež tistih, ki uživajo energijske pijače, v tem starostnem obdobju naraste na 52,1 %.



SLIKA 3: Uživanje energijskih pijač mladostnikov in vrstnikov, ki so nogometaši.

Grafikon na sliki 3 prikazuje primerjavo med rezultati raziskave NIJZ-ja (Slika 2) in mojo raziskavo. Raziskava NIJZ-ja je bila opravljena na splošni populaciji mladih v 9. razredu osnovne šole in 4. letniku srednje šole. Najustreznejši izsledek iz raziskave za relevantno primerjavo z mojimi rezultati je bil delež fantov iz teh dveh razredov, ki uživajo energijske pijače. Ta znaša 50,6 %. Po opravljeni analizi pridobljenih rezultatov anketiranja delež mladih nogometašev v primerljivem starostnem obdobju, ki uživajo energijske pijače, znaša 52,1 %. Iz primerjave rezultatov lahko sklepamo, da tudi mladi, ki se ukvarjajo s športom, uživajo energijske pijače tako kot njihovi vrstniki.

Glede na znan način oglaševanja energijskih pijač preko adrenalinskih športov in vrhunskih športnikov ne presenečajo odgovori, da v veliki večini po energijski pijači posežejo ali na dan tekme ali na dan treninga. Motiv za to je predvsem želja, da so na igrišču čim boljši, le redki uživajo energijsko pijačo zaradi soigralcev.

Veseli pa rezultat, da se skoraj v celoti zavedajo, da lahko energijske pijače škodljivo vplivajo na njihovo zdravje. Največ zaslug za to imajo njihovi trenerji, ki jih na to vztrajno opozarjajo.

4. DISKUSIJA IN ZAKLJUČEK

Pridobljeni in predstavljeni rezultati v strokovnem prispevku potrjujejo, da so energijske pijače v približno enakem deležu razširjene tako med tistimi mladostniki, ki se ne nujno ukvarjajo s športom, kot med njihovimi vrstniki, mladimi nogometaši, ki so vključeni v organizirano športno aktivnost. Takšni rezultati nakazujejo celo neko paradoksalno stanje, ko je športna aktivnost motiv za uživanje energijskih pijač v želji po čim boljšem rezultatu.

Seveda bi bilo iluzorno pričakovati, če bi te mlade nogometaše namesto na igrišča posadili za računalnike in spletne igre, da bi jih obvarovali pred uživanjem energijskih pijač. Izjemno vzpodbudno pa je spoznanje, da so nogometni trenerji ozaveščeni o škodljivem vplivu uživanja energijskih pijač pri mladih športnikih in da v nogometni šoli Aluvar Beltinci sledijo viziji vzgajanja otrok in mladine v pozitivno in optimistično naravnane osebnosti, trening nogometa pa naj bo predvsem za telo zdrava športna aktivnost.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Dostopno na: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/hbsc_-_oblikovana_verzija_zadnja.pdf, 7. november 2022.
- [2] Dostopno na: <https://www.nijz.si/sl/pitje-tekocin-in-uporaba-energijskih-pijac-pri-otrocih-in-mladostnikih>, 7. november 2022.
- [3] Dostopno na: <https://www.abczdravja.si/hrana/energijske-pijace-niso-za-mladostnike/>, 7. november 2022.
- [4] Dostopno na: <https://sensa.metropolitan.si/zdrave-odlocitve/15-nevarnosti-za-zdravje-ki-jih-povzrocajo-energijske-pijace/>, 7. november 2022.
- [5] Dostopno na: <https://www.zps.si/hrana-in-pijaa-topmenu-327/kakovost-ivil/11437-pod-drobnogledom-energijske-pijace>, 7. november 2022.
- [6] Dostopno na: <https://www.nsaluvarbeltinci.net/>, 7. november 2022.

ODNOS DIJAKOV DO ŠOLSKE MALICE NEKOČ IN DANES

POVZETEK

V današnjem času se je povečala količina zaužite hrane. Prevelika količina in nezdrava hrana med mladostniki vodita do debelosti, sladkorne bolezni tipa 1, povišanega holesterola in krvnega tlaka. Večina, mladostnikov zaužije premalo sadja in zelenjave, ter poje preveč energijsko goste hrane, slanih prigrizkov in nezdravih maščob ter popije preveč sladkih pijač. Glavni problem je, da mladostniki izpuščajo dnevne obroke in se prehranjujejo neredno. Med šoloobveznimi mladostniki se pogosto pojavlja izpuščanje zajtrka in drugih obrokov. Šolska malica je tako za nekatere dijake edini topel kuhan obrok. Zato se zavedamo, kako pomembna je ustrezna sestava šolskih jedilnikov. Zato smo se na IC Piramida Maribor odločili, da pripravljamo zdravo šolsko malico. Izogibamo se hrani v pločevinkah in zamrznjeni hrani. Zmanjšali smo uporabo soli, bele moke in sladkorja. Mesne jedi smo zamenjali z ribami. Goveje meso je iz ekološke pridelave. Naši dijaki imajo na razpolago stalen dostop do pitne vode (pitniki na hodnikih in pred šolskimi delavnicami). Starši in učitelji ne smemo pričakovati, da bo dijakom priporočena malica ustrezala in da jo bodo sprejeli. Zato se je komisija za prehrano odločila, da bodo postregli pestro, zdravo hrano in se angažirali pri uvajanju zdravih prehranskih navad dijakov. Upoštevajo se želje dijakov z izvajanjem šolske anketa, do te mere, da je prehrana zdravstveno ustrezna in sestavljena po smernicah zdravega prehranjevanja v vzgojno izobraževalnih ustanovah.

KLJUČNE BESEDE: mladostniki, šolska malica, nezdravo prehranjevanje, zdrav način življenja.

THE ATTITUDE OF STUDENTS TOWARDS SCHOOL FOOD NOW AND THEN

ABSTRACT

Food intake has increased in present times. Overexposure and unhealthy food lead to obesity, type 1 diabetes, high cholesterol levels and blood pressure among adolescents. The majority of adolescents does not consume enough fruits and vegetables and eats too much energy-rich foods, salty snacks and unhealthy fats as well as drinks too much sugary drinks. The main problem is that adolescents leave meals out and eat irregularly. Among school-age adolescents there is a tendency of omitting breakfast and other meals. For some students, school lunch is the only warm cooked meal. Therefore, we are aware of how important an appropriate composition of school menus is. This is the reason why we at IC Piramida Maribor have decided to prepare healthy school meals. We avoid canned and frozen foods. We have reduced the use of salt, white flour and sugar. Meat dishes were replaced with fish. Beef is taken from organic production. Our students have permanent access to drinking water (drinking fountains in the hallways and in front of the school's workshops). Parents and teachers should not expect that the recommended lunches and snacks will suit the students and will be accepted by them. Therefore, the Commission for Food has decided to serve a varied and healthy diet and will commit itself to introduce healthy eating habits among students. Student's wishes are taken into account by using school surveys, as long the food is appropriate and composed according to the healthy nutrition in educational institutions guidelines.

KEYWORDS: adolescents, school meals, unhealthy eating habits, healthy lifestyle.

1. UVOD

Šolsko prehrano ureja, Zakon o šolski prehrani, ki se uporablja za osnovne, srednje šole ter za osnovne šole v okviru zavodov za vzgojo in izobraževanje otrok in mladostnikov s posebnimi potrebami v RS, ki izvajajo javno veljavne vzgojno-izobraževalne programe, ne pa tudi za udeležence izobraževanja odraslih (MIZŠ, 2013).

Šola je dolžna organizirati malico za dijake, ki so se nanjo prijavili. Prav tako lahko šola še dodatno organizira zajtrk, kosilo in popoldansko malico. Potrebno je določiti šolska pravila, ki jih potrdi svet zavoda. V šolskih pravilih so natančno opisani postopki evidentiranja, nadzora nad koriščenjem obrokov, ravnanje z ne prevzetimi obroki, prav tako se določi čas in način odjave malice. Šola lahko sama pripravi in razdeli malico, ali pa to prevzame zunanega izvajalca. Vsi zavodi morajo pri organizaciji šolske prehrane upoštevati smernice za prehranjevanje v vzgojno izobraževalnih zavodih.

Šola do začetka šolskega leta predstavi dijakom in staršem možnost za prijavo na šolsko prehrano, kot tudi pravila šolske prehrane ter jih seznanji z možnostmi subvencioniranja. Izredno pomembno je, da se spoštujejo šolska pravila in da se dijaki pravočasno odjavijo od obroka. Starši lahko prijavo na šolsko malico prekličejo kadarkoli.

Subvencija malice pripada tistim dijakom, ki se redno izobražujejo, so prijavljeni na malico in pri katerih povprečni mesečni dohodek na osebo, ugotovljen v odločbi o otroškem dodatku ali državni štipendiji, znaša (MIZŠ, 2022):

Dohodkovni razred	Povprečni mesečni dohodek na osebo (v eurih)	Subvencija v odstotku od cene malice
1	do 432,67	100 %
2	od 432,68 do 545,98	70 %
3	od 545,99 do 659,30	40 %

2. ŠOLSKA MALICA SKOZI ČAS

a) Začetki kuhanja na Slovenskem

Začetki kuhinje segajo v obdobje iznajdbe ognja, sledila je toplotna obdelava mesa in kasneje ostalih živil (Pokorn, 2001). V 19. stoletju se je prebivalstvo Slovenije srečevalo s pomanjkanjem hrane. Zaželeno je bila predvsem zadostna količina hrane. Obsojali so celo kuhanje boljših jedi ob navadnih dneh. Takšen odnos do boljših jedi in obrokov hrane je veljal predvsem na kmetijah in ob pomanjkanju. Kakovostnejša in draga živila je bilo treba prodati, da je kmet lahko poravnal nujne izdatke za dom. Tako lahko iz zapisov in pripovedovanj ugotovimo, da so marsikateri revnejše družine dobro in celo preobilno jedle le enkrat na leto, ko so zaklali prašiča, drugače pa so stradali in jedli nezabeljen močnik, polento, žgance, bob, repo, zelje itn.

Najbolj so cenili mesne jedi; pečenko, klobase, pečeno ali kuhano perutnino. Za tem so prišle na vrsto močnate jedi z nadevi, cvrtje, bel kruh. Tudi te jedi so jedli praviloma le za velike

praznike in ob posebnih priložnostih. Povečini pa niso cenili jedi iz korenovk, boba, raznih kaš in žit (močnika), zlasti iz pire in ovsa. Kruh so na splošno visoko cenili, še posebno belega-pšeničnega. Pri vrednotenju jedi ni bila pomembna samo vrsta jedi, ampak tudi priprava oziroma kakovost pripravljene hrane. Ocvrta, pečena hrana in hrana z veliko maščob, še posebno maslo, je bila posebno cenjena (Pokorn, 2001).

Sestava obrokov se je razlikovala glede na socialni status, pokrajino, letni čas, tudi glede na posamezni dom in glede na dobro ali slabo letino (Pokorn, 2001). Z višjim standardom ljudi so začele izginjati iz vsakdanjih jedilnikov preproste, cenene in zlasti neokusne jedi, ki jih je v večji meri začelo nadomeščati meso in mesni izdelki ter boljše močnate jedi iz krušnih žit, riža, krompirja, iz boljše zelenjave in sadja. Povečala se je tudi poraba maščob in sladkorja ter slaščic iz mednarodne kuhinje (Pokorn, 2001).

Prav tako tudi slovenska kmečka kuhinja pozna pet obrokov hrane, zlasti ob delovnih dneh. Marsikje so dopoldanski vmesni obrok dajali pri težjih opravilih (koscem, mlatičem). Izjemen obrok je bil tudi povečerek za mence ali druge, ki so delali ponoči. Zelo zgoden obrok, fruštuk, pa je bil poznan kot prvi dnevni obrok, npr. kos kruha za pastirja (Ilich, 1997). Poznali so tri obroke hrane: zajtrk, kosilo in večerjo ter vmesne obroke le pri težjih opravilih (Pokorn, 2001). Razvoj hitre prehrane se je v tujini začel po prvi svetovni vojni. Svojo množičnost je dosegel po drugi svetovni vojni in se razširil in posodobil do danes, ko je hitra hrana že sestavni del našega vsakdanjega življenja (Perko, 2008).

b) Začetek prehranjevalnih navad

Pojem prehranjevalna navada ali prehranjevalni vzorec pomeni, kakšen je način prehranjevanja posameznika, neke skupine ali družbe kot celote. Prehranjevalne navade vključujejo izbor in količino hrane, ki jo uživamo, delež posameznih živil v prehrani, način in pogostost priprave hrane ter razporejenost uživanja posameznih obrokov hrane preko celotnega dneva (Čeh, 2009). V različnih raziskavah je bilo že večkrat dokazano, da ima hrana, ki jo ženska uživa med nosečnostjo, velik vpliv na zdravje otroka. Če ima otrok že v maternici na voljo manj hrane, se razvija počasneje in po rojstvu počasneje napreduje. Tudi nezdrav življenjski slog matere (hranilno nepopolna prehrana, kajenje, uživanje alkohola) lahko pusti hude posledice na plodu ali vpliva na oblikovanje nezdravih navad otroka kasneje v življenju. Prehranjevalne navade se navadno izoblikujejo v prvih letih življenja, ko je zadovoljitev otrokovih hranilnih potreb življenjskega pomena (Kuzmić, 2011).

Zdrava, redna in pravilna prehrana je bistvena in izredno pomembna za razvoj in zdravje slehernega posameznika, še posebej pomembna pa je za otroke in mladostnike. Zdrava prehrana daje energijo za rast in gibanje ter omogoča boljše pogoje za osebni razvoj. Eden izmed dejavnikov, ki vplivajo na preutrujenost in izostajanje dijakov od pouka, je namreč tudi neprimerna in nezadostna prehrana (Čeh, 2009).

Med ključne probleme pri prehrani otrok spada neredno in nezdravo prehranjevanje. Tu je problem v izpuščanju zajtrka pa tudi premalo število zaužitih obrokov. Otroci in mladostniki uživajo premalo sadja in zelenjave ter rib, pa tudi premalo mesa in mleka, po drugi strani pa preveč slaščic in sladkih brezalkoholnih pijač. Prevelik je tudi vnos soli (Kraner, 2010). Na IC Piramida dijakom ponudimo dvakrat na mesec mlečni obrok, petke imamo rezervirane za ribje

jedi, dijakom nudimo vsak dan sveže sadje kot tudi solato ali zelenjavo kot prilogo h glavni jedi. Na šoli ni mogoče kupiti sladkih pijač, ampak dijakom nudimo vodo in nesladkan čaj.

Vzrok za slabe prehrabne navade otrok in mladostnikov lahko poiščemo tudi v premalo pestri ponudbi zdrave hrane in v premajhni angažiranosti in znanju staršev. Okolje, v katerem človek živi, pomembno vpliva na prehrano človeka, še posebno, ko otrok prehaja na prehrano odraslega človeka. Socialni dejavniki pri uživanju hrane so lahko tako močni, da sitostni ali lakotni dražljaji pri regulaciji teka izgubijo prvotni pomen.

Neprimerna izbira živil in neredna prehrana mladostnikov povzroči slabše počutje, delovno storilnost, zmanjša se odpornost organizma in vse to privede do nastanka kroničnih nenalezljivih bolezni v poznejšem obdobju. Zato se komisija za šolsko prehrano IC Piramida zaveda, da je potrebno mladostnike ozavestiti, da je redno uživanje glavnih obrokov temelj zdrave prehrane. Pogosti in manjši dnevni obroki znižajo vsebnost maščob v krvi ter ugodno vplivajo na raven glukoze v krvi.

Grški zdravnik Hipokrat se je v obdobju antike zavedal, kakšnega pomena ima način prehranjevanja: »vaša hrana naj bo zdravilo in vaše zdravilo naj bo vaša hrana.« Prav tako je trdil, da vsaka sestavina človekove hrane vpliva na njegovo telo in ga na neki način spremeni. (Gabrielčič Blenkuš, 2005)

Hiter tempo življenja, visoka zaposlenost žensk za polni delovni čas, celodnevna šolanja, pomanjkanje časa so povzročile spremembe v prehranjevanju navad družine. Znižuje se delež družinske prehrane, na drugi strani pa je v porastu delež družin, ki si zaradi neznanja, ekonomskih nezmožnosti, agresivnem obnašanju marketinga kupujejo industrijsko siromašna živila (Gabrielčič Blenkuš, 2005)

3. ORGANIZACIJA ŠOLSKE PREHRANE

Prehrana otrok in mladine v vzgojno-izobraževalnih ustanovah je bila po letu 1991 urejena z novo Slovensko področno zakonodajo. Vzgojno-izobraževalne ustanove morajo imeti zagotovljene pogoje za otrokov telesni in duševni razvoj, česar pa ne morejo zagotavljati brez kakovostnih surovin in ustrezne priprave (Gabrielčič Blenkuš, 2005).

Raziskava iz leta 1987 je pokazala, da je bilo v Sloveniji pretežkih ali celo predebelih nekaj več kot 15 % deklet in fantov, leta 2007 pa približno okoli 25 % mladostnikov. Glavni problem, ki se z leta v leto povečuje je naraščanje števila predebelih mladostnikov. Ena izmed rešitev je, da šole organizirajo vsakodnevno sveže pripravljene obroke.

V IC Piramida se zavedamo kako pomembna je kakovostno pripravljena malica, s katero vplivamo na zdrav razvoj dijakov in prav tako v njih krepimo znanje o zdravi prehrani in načinu prehranjevanja. Prav tako je tudi poskrbljeno za dijake iz socialno manj vzpodbudnih okolij, da se lahko prehranjujejo zdravo in kvalitetno hrano. Naša ustanova organizira 3 tople obroke in 2 hladna obroka na dan. Kvaliteto malice nadzoruje Nacionalni inštitut za javno zdravje v Mariboru.

4. SKLEP

Dijaki vsak mesec sodelujejo z organizatorsko šolske prehrane pri pripravi jedilnikov. V jedilnik so vključene tudi želje dijakov. Dijaki so s ponudbo nove šolske malice izredno zadovoljni. Zelo dobro so seznanjeni, da se uporablja vso meso ekološke pridelave. Velik uspeh smo dosegli, da se dvetretini dijakov na šoli redno prehranjuje. Izboljšali smo prehranske navade naših dijakov, ki jih želimo ohraniti ali še le izboljšati. Pripravljeni obroki so sestavljeni iz priporočenih kombinacij različnih vrst živil, vsak obrok vključuje sadje in zelenjavo in za uživanje hrane je namenjenih 40 minut.

Stari starši v šoli niso imeli malice. Organizirane prehrane takrat ni bilo. S sabo so imeli jabolko ali kos suhega kruha. Bodimo ponosni, da imamo organizirano kvalitetno, raznoliko šolsko prehrano. Skupnimi močmi nam je uspelo.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Čeh, M. 2009. Diplomsko delo: Odnos osnovnošolcev do hrane. Maribor: Pedagoška fakulteta, oddelek za razredni pouk.
- [2] Gabrijelčič Blenkuš, M. et al. 2005, Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno izobraževalnih ustanovah (od prvega leta naprej). Ljubljana: Ministrstvo za zdravje.
- [3] Ilich, I. 1997. Stare slovenske jedi za prijatelje. Ljubljana: Kmečka družba.
- [4] Kraner, T. 2010. Diplomsko delo: Vloga vzgojitelja na prehranjevalne navade otrok v ruralnem okolju. Maribor: Pedagoška fakulteta, oddelek za predšolsko vzgojo.
- [5] Kuzmič, S. 2006. Diplomsko delo: Prehrana šolskih otrok. Maribor: Fakulteta za zdravstvene vede.
- [6] MIZŠ, 2013, Zakon o šolski prehrani, Pridobljeno 18. 11. 2022, s spletne strani: http://www.mizs.gov.si/si/delovna_podrocja/direktorat_za_srednje_in_visje_solstvo_ter_izobrazevanje_odraslih/srednjesolsko_izobrazevanje/prehrana/
- [7] MIZŠ, 2022, Zakon o uveljavljanju pravic iz javnih sredstev (ZUPJS), 1, Pridobljeno 18. 11. 2022, s spletne strani: <http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO4780>
- [8] Perko, T. 2008. Diplomsko delo: Hranilna vrednost nekaterih izdelkov hitre hrane. Ljubljana: Biotehniška fakulteta, oddelek za živilstvo.
- [9] Pokorn, D. 2001, Zdrava slovenska kuhinja. Ljubljana: Marbona.

KAKO SE PREHRANJUJEJO MLADI V SREDNJI ŠOLI?

POVZETEK

Zdravje je za človeka največje bogastvo ter prvina kakovosti življenja. V obdobju adolescence je zdrava prehrana, poleg telesne aktivnosti, še kako pomembna, saj vpliva na psihični in fizični razvoj mladostnika. Prehranjevalne navade vplivajo na počutje, razpoloženje, kognitivne sposobnosti in celostno psihofizično počutje mladostnika. Zanimale so nas prehranjevalne navade naših dijakov in zadovoljstvo s šolsko malico, zato smo na šoli izvedli anketo. Namen prispevka je predstaviti prehranjevalne navade in njihovo zadovoljstvo s ponudbo šolske malice. Rezultati so pokazali, da večina dijakov dnevno zaužije tri obroke ali več. Dijaki so povedali, da največ informacij o zdravi prehrani dobijo na internetu. Omenjena informacija nas je presenetila oz. smo pričakovali odgovor, da je šola vir, kjer dobijo največ informacij o zdravi prehrani. Prav tako smo presenečeni nad samooceno dijakov glede zdravega načina prehranjevanja, saj dijaki ne znajo oceniti, ali se zdravo prehranjujejo ali ne. Omenjena podatka nam bosta koristila za izhodišče, da bodo učitelji v sklopu nekaterih strokovnih predmetov tej tematiki posvetili več pozornosti. Glede zadovoljstva s šolsko malico pa so dijaki povedali, da so z njo zadovoljni. Z omenjenim prispevkom želimo prikazati, da je pomembno prisluhniti mladim in njihova mnenja vključiti v naše strokovno delo z njimi.

KLJUČNE BESEDE: mladostnik, pomen prehranjevanja, prehranjevalne navade, vloga staršev.

HOW DO YOUNG PEOPLE EAT IN SECONDARY SCHOOL?

ABSTRACT

Health is a person's greatest asset and an element of quality of life. During adolescence, healthy eating is particularly important, alongside physical activity, as it influences the mental and physical development of the adolescent. Eating habits affect the adolescent's well-being, mood, cognitive abilities and overall psycho-physical well-being. We were interested in the eating habits of our high school students and their satisfaction with the school snacks, so we have conducted a survey at school. The aim of our work is to present the eating habits and their satisfaction with the school lunch offer. The results have shown that most high school students eat three or more meals a day. High school students say that they get most of their information about healthy eating habits on the internet, which surprised us a lot, because we expected to find out that it is at school where they get most information about healthy food. We were also surprised by students' self-assessment of their healthy eating habits, as they are not able to decide whether they eat well or not. This information will be useful as a starting point for teachers to pay more attention to this topic in their subjects. As regards satisfaction with the school snacks, high school students said that they were satisfied with the choice. With this contribution, we want to show that it is important to listen to young people and to include their opinions in our professional work.

KEYWORDS: adolescent, eating habits, importance of eating, the parents' role.

1. UVOD

Mladostništvo je čas velikih sprememb v razvoju posameznika. Poleg učenja, prakse za poklic in drugega dela ter raznovrstnih športnih, kulturnih in drugih dejavnosti, odigra pomembno vlogo v tem obdobju tudi prehrana.

Prehranjevalne navade niso pomembne le zaradi telesnega razvoja, ampak v marsičem določajo tudi celoten način mladostnikovega življenja. Prav tako usmerjajo mladostnikovo vedenje, povezano s prehranjevanjem, njegov odnos do sebe, do zunanje podobe, njegovo pojmovanje ugodja in zadovoljstva s seboj, njegovo pojmovanje in doživljanje psihološkega pomena hrane (Tomori, 2005).

Kako mladostnik izbira hrano, je v prvi meri odvisno od staršev, saj so prvi, ki ga lahko navajajo na zdravo in uravnoteženo prehrano že od otroštva. Mladostniki veliko časa preživijo v šoli, zato jih je tudi tam potrebno navajati na zdravo prehrano.

2. POMEN PREHRANJEVANJA V MLADOSTNIŠTVU

Uravnotežena in zdrava prehrana je za mladostnike najbolj pomembna v obdobju adolescence. Zdrava prehrana ne predstavlja le izvora energije za gibanje, ampak omogoča tudi energijo za rast in razvoj telesa. Z zdravo prehrano omogočimo optimalen psihofizični razvoj, intelektualno sposobnost, vitalnost in zorenje, povečamo splošno odpornost in delovno storilnost (Senica, 2017).

Ker v obdobju adolescence mladostnik hitro raste, njegovo telo potrebuje zadostne količine kakovostne hrane. Hrana mladostnika mora vsebovati veliko sadja in zelenjave, kompleksnih ogljikovih hidratov, različnih virov beljakovin ter zmerne količine maščob in soli ter dovolj tekočine (Gabrijelčič Blenkuš, 2005).

Adolescenca je obdobje, v katerem se pomembno gradi občutje lastne vrednosti. Samopodobo sestavlja veliko vsebin, od katerih je mladostnikom zelo pomembna zunanja podoba. V mladostništvu že samo razvijanje telesa kliče k temu, da je mladostnik na svoj zunanji videz še posebno pozoren. Različna medijska sporočila in razširjen sistem vrednot, ki so usmerjene na najbolj vidno in površno podobo posameznika, njegovo pozornost še bolj usmerijo na lasten videz. Tako mnogi mladostniki le prehodno in začasno povezujejo občutje lastne vrednosti tudi s tem, kakšni so videti in s svojo telesno težo. Ta lahko odločilno vpliva tudi na njihovo prehransko vedenje (Tomori, 2005).

V adolescenci je vprašanje hrane povezano s simboliko odraščanja in osamosvajanja. Mladostniku je hrana zagotovilo (ali grožnja) rasti in zorenja: razvitejše telo ni le večje, bolj odraslo, ampak tudi bolj žensko oz. moško, torej povezano s spolno identiteto. Ob tem pa imajo mnogi mladostniki na začetku svojega zorenja še zelo mešane občutke in negotova pričakovanja. Zato je veliko mladostnikov še posebno občutljivih na svoj videz in izrazito sprejemljivih za merila o lepoti telesa in zunanjega videza. Kolikor več različnih področij zanimanja, zadovoljstva in možnosti zdravega samopotrjevanja ima mladostnik v tem obdobju, bolj je sposoben odmeriti svojemu videzu pomen, ki mu resnično pripada. Različna notranja nezadovoljstva in boleče negotovosti vase, nezaupanje v lastno vrednost in bojazni, povezane s tem, pa so lahko osnova težavam, ki jih zmotno poskuša reševati s hrano in s svojim vedenjem, povezanim s hrano (Tomori, 2005).

3. VLOGA STARŠEV IN ŠOLE PRI PREHRANJEVANJU MLADIH

Starši so tisti, ki lahko otroka že od otroštva navajajo na zdrav način prehranjevanja in pri otroku razvijajo prehranjevalne navade.

Dobra hrana že v otroštvu vpliva na optimalno rast in razvoj telesa. Pomaga tudi otrokom, da vzdržujejo zdravo težo, zagotovi dovolj energije pri učenju in telesni dejavnosti ter spodbuja zdrav življenjski slog, ki jim bo kasneje v življenju koristil. Strokovnjaki za prehrano staršem priporočajo preprosto pravilo »vi odločate, kakšna hrana je na voljo, otroci pa odločajo, kaj bodo jedli in ali bodo sploh jedli«. Starši mladostniku ne morejo vsiliti zdrave prehrane, lahko pa so mu za vzgled, spodbujajo dobre navade tako, da sami jedo zdravo in redno pripravljajo obroke (Gavin, Dowshen, Izenberg, 2007).

Družina je temelj vseh relacij, ki jih posamezniki vzpostavljamo v življenju, in z odnosi, ki jih ustvarjamo v družini, dajemo otroku popotnico. Naklonjen odnos do samega sebe, svojega telesa in zdravja je sestavni del ustrezne samopodobe. Otrok razvije ta odnos ob neposrednih izkušnjah in posrednih zgledih, npr. če odrasel član družine skrbi za svoje zdravje in telo, to opazijo tudi mladostniki. Zdrave navade morajo biti vključene v življenje družine na naraven in sproščen način. Ni jih mogoče uvesti s kritiko, pridigami in zahtevami (Tomori, 2015).

Šolsko okolje je pomemben dejavnik, ki spodbuja učence in mladostnike k zdravi prehrani, vendar je zelo pomembno, na kakšen način se obravnava tema zdravega prehranjevanja.

Pri obravnavi vsebin s področja zdravega prehranjevanja je priporočljivo upoštevati nekaj smernic (Gregorič, Kostanjevec, 2015):

- Potrebno je upoštevati starost in kognitivno stopnjo razvoja otrok oz. mladostnikov, zato je pri mladostnikih smiselno teme obravnavati z diskusijo, v kateri dijake spodbujamo, naj o problemu razmišljajo ter jih vodimo k premišljenemu ravnanju v določenih situacijah. Ob tem razvijajo sposobnost uporabe, analize in sinteze usvojenega znanja, ki je usmerjeno v preudarno odločanje o svoji prehrani.
- Vsebine bodo mladostnikom bolj zanimive in lažje jih bodo dojeli in sprejeli, če bodo predstavljene življenjsko in na konkretnih primerih. Predstavitev in pogovor naj vključujeta interaktivne ali aktivne oblike dela, ki spodbujajo razmišljanje, analiziranje, reagiranje in iskanje alternativnih rešitev. Dijake učimo praktičnih veščin zdravega prehranjevanja.
- Vsebine, ki jih obravnavamo, naj odgovorijo na vprašanja »zakaj« in ne samo »kako«. Pri tem je zelo pomembno, da se izognemo moraliziranju in predpisovanju, temveč se osredotočimo na aplikativno in razumljivo razlago, s katero bomo najlažje utemeljili neko prehransko priporočilo.
- Splošne vsebine s področja zdravega prehranjevanja (zdrava prehrana, odnos do hrane itd.) lahko obravnavajo učitelji in svetovalni delavci, bolj specifične vsebine (npr. prehranske motnje) pa naj obravnavajo usposobljeni učitelji, psihologi, svetovalni delavci ali zunanji strokovnjaki, ki so kompetentni za obravnavo teh vsebin.
- Vsebine lahko obravnavamo med šolskimi urami, izbirnimi vsebinami, razrednimi urami in naravoslovnimi dnevi.
- Pri obravnavi vsebin o zdravi prehrani je pomembno tudi podporno okolje, ki omogoča dostopnost do izbir.

- Pri obravnavi določenih vsebin je potrebna posebna pazljivost. Vsebine, v katerih se prekomerno prikazujejo grožnje za zdravje, npr. debelost, v povezavi s hrano, lahko pri posameznikih učinkujejo ravno nasprotno, kot si želimo, obenem pa lahko vsebine, v katerih je debelost prikazana kot nekaj slabšalnega, povzročijo stigmatizacijo posameznikov, ki imajo prekomerno težo. Enako velja za vsebine, ki prikazujejo tolažbo v hrani kot edino možno rešitev za nastale težave.

4. EMPIRIČNI DEL – REZULTATI ANKETE

Med dijaki smo v septembru izvedli spletno anketo na temo zdrava prehrana in zadovoljstvo s šolsko prehrano. V anketi je sodelovalo 510 dijakov. Anketa je bila izvedena v spletnem orodju 1KA.



GRAF 1: Koliko obrokov hrane zaužijete dnevno?

Graf 1 prikazuje, da večina dijakov dnevno zaužije 3 obroke, nekoliko manj je dijakov, ki dnevno zaužijejo 4 obroke ali več.

Pri vprašanju, kateri obrok največkrat izpustite, je 60 % dijakov navedlo, da je to zajtrk. Kot razlog za izpustitev tega obroka so dijaki navedli odgovora, da niso lačni (47 % dijakov) in da nimajo časa za zaužitje obroka (47 % dijakov).



GRAF 2: Ali menite, da je vaš način prehranjevanja zdrav?

Graf 2 prikazuje, da je pri samooceni načina prehranjevanja samo 36 % dijakov odgovorilo, da menijo, da je njihov način prehranjevanja zdrav. Veliko pa je število dijakov, ki menijo, da njihov način prehranjevanja ni zdrav, obenem pa je visoko tudi število tistih dijakov, ki ne znajo oceniti svojega načina prehranjevanja.



GRAF 3: Kje dobite največ informacij o zdravi prehrani?

Graf 3 prikazuje, da večina dijakov največ informacij o zdravi prehrani dobi na internetu, in sicer kar 55 % dijakov. Veliko manj odstotkov dijakov informacije dobi od staršev ali v šoli.



GRAF 4: Kolikokrat tedensko zaužijete »hitro« hrano?

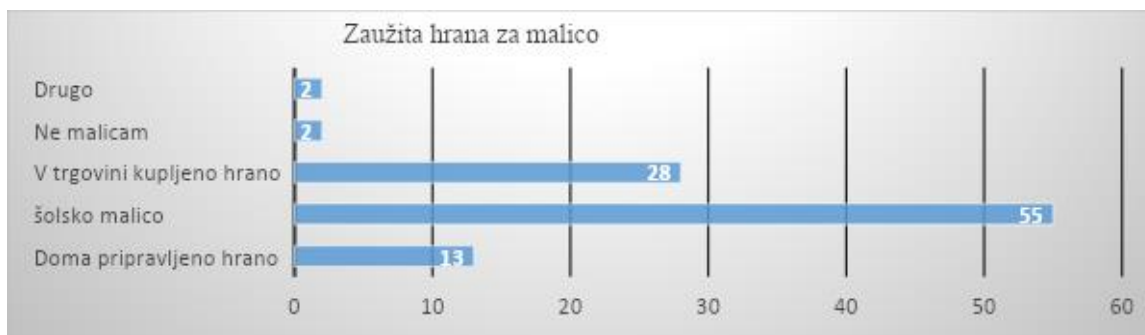
Graf 4 prikazuje, da velika večina dijakov enkrat do trikrat na teden zaužije »hitro« hrano (pico, hamburger, ocvrto hrano). Malo je število takšnih dijakov, ki več kot trikrat na teden zaužijejo »hitro« hrano. Nekaj dijakov (17 %) pa je navedlo, da »hitro« hrano zaužijejo občasno, enkrat na mesec, enkrat do 3-krat na mesec, enkrat na 14 dni itd.



GRAF 5. Katero pijačo za žejo uživete čez dan?

Graf 5 prikazuje, da za žejo dijaki večinoma uživajo vodo. Precej manj pa se poslužujejo drugih napitkov za potešitev žeje. Kot drugo so našli sok, vodo z okusom, cedevito itd.

Glede uživanja energijskih pijač je 43 % dijakov odgovorilo, da nikoli ne uživa energijskih pijač, medtem ko jih 38 % zaužije enkrat do trikrat na teden.



GRAF 6. Kakšno hrano zaužijete za malico?

Graf 6 prikazuje, da 55 % dijakov malica v šoli, 28 % dijakov pa si malico kupuje v trgovini. Nekaj je tudi takšnih dijakov, ki si v šolo malico prinašajo od doma.

Drugi del anketnega vprašalnika se je nanašal na zadovoljstvo s šolsko malico. Nanj so odgovarjali samo dijaki, ki redno ali občasno uživajo šolsko malico, kar pomeni, da je v anketi sodelovalo 336 dijakov. Rezultati ankete so pokazali, da 83 % dijakov vsak dan malica v šoli, 16 % dijakov pa je takšnih, ki enkrat do trikrat ali občasno malicajo v šoli. Dijaki so povedali, da večinoma zaužijejo dnevno ponudbo, ki je na jedilniku, občasno pa tudi sendviče ali »hitro«
pripravljeno hrano. Rezultati ankete so pokazali, da so dijaki v 66 % zadovoljni s ponudbo malice, le 24 % dijakov je navedlo, da niso ne zadovoljni in ne nezadovoljni. Dijaki so na koncu anketnega vprašalnika imeli tudi možnost naštetih predloge jedi, ki bi jih želeli imeti na jedilniku. Navedli so, da bi želeli več testenin (lazanje, carbonara testenine), sadja in zelenjave, tem predlogom pa sledijo ocvrta hrana, ribe, enolončnice.

5. SKLEP

V prispevku so predstavljene prehranjevalne navade dijakov in zadovoljstvo s šolsko malico. Ugotovili smo, da večina dijakov dnevno zaužije tri obroke ali več in da večina dijakov ne zajtrkuje. Presenetil nas je rezultat glede samoocene zdravega načina prehranjevanja, saj dijaki niso znali oceniti, ali se zdravo prehranjujejo, in rezultat, da dijaki največ informacij o zdravi prehrani dobijo na internetu. Glede zadovoljstva s šolsko prehrano so rezultati pokazali, da so dijaki s šolsko malico zadovoljni. Sklenili smo, da bomo v prihodnje ponudbo šolskih malic dopolnili tudi z njihovimi predlogi jedilnikov.

Mladostniki največ časa preživijo v šoli, zato je pomembno, da se tudi v šolskem okolju navajajo na zdrave življenjske navade. Šolsko okolje je v sodelovanju s starši zagotovo eno tistih, v katerih lahko največ naredimo za razvoj zdravih prehranjevalnih navad. Zato je pomembno, da učitelji in drugi strokovni delavci, ki delamo z dijaki, poznamo in spremljamo prehranjevalne navade mladostnikov, da se lažje pogovarjamo in svetujemo o spremembah njihovih navad ter obravnavamo vsebine v okviru formalnega in neformalnega sodelovanja med šolskimi urami, izbirnimi vsebinami, razrednimi urami itd.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Gabrijelčič Blenkuš, M. (2005). Prehrana mladostnika. V Kostanjevec, S., Torkar, G., Gregorič, M. in Gabrijelčič, M. (2005). Zdrav življenjski slog srednješolcev. Priročnik za učitelje (str. 19 – 24). Inštitut za varovanje zdravja republike Slovenije. file:///G:/2022_2023/STROKOVNI_PRISPEVKI/kako_se_prahranjujejo_mladi_%20v%20srednji_soli/Zdrav_zivljenjski_slog_srednjesolcev_prirocnik.pdf.
- [2] Gavin, L. M., Dowshen, A. S. in Izenberg, N. (2007). Otrok v formi: praktični vodnik za vzgojo zdravih otrok – od rojstva do najstniških let. Mladinska Knjiga.
- [3] Gregorič, M. in Kostanjevec S. (2015). Zdravje skozi umetnost. Priročnik za pogovore o izbranih zdravstvenih temah za pedagoške delavce. Nacionalni inštitut za javno zdravje.
- [4] Senica, D. (2017). Odnos mladostnikov do zdrave prehrane in telesne aktivnosti (Diplomska naloga, Univerza v Mariboru, Fakulteta za zdravstvene vede). Pridobljeno s <https://core.ac.uk/download/pdf/80499094.pdf>.
- [5] Tomori, M. (2005). Psihološki dejavniki prehranjevanja v mladostniškem obdobju. V Kostanjevec, S., Torkar, G., Gregorič, M. in Gabrijelčič, M. (2005). Zdrav življenjski slog srednješolcev. Priročnik za učitelje (str. 14 – 18). Inštitut za varovanje zdravja republike Slovenije. file:///G:/2022_2023/STROKOVNI_PRISPEVKI/kako_se_prahranjujejo_mladi_%20v%20srednji_soli/Zdrav_zivljenjski_slog_srednjesolcev_prirocnik.pdf.

PROJEKT FIT BANDA

POVZETEK

Osnovna šola je vzgojno-izobraževalna ustanova, ki znotraj predpisanega kurikuluma obravnava tudi zdrav življenjski slog. To je tema, s katero se najprej srečajo mladi starši v pogovoru s pediatri na prvih sistematskih pregledih, jo nato otroci spoznavajo v vrtcu in kasneje precej sistematično tudi v programih osnovne šole. Kljub trudu vendarle ne opažamo takšnih rezultatov, kot bi si jih želeli. Trend prekomerne teže in neprimerne prehranjevanja še zmeraj narašča. Z medpredmetnim povezovanjem vidim odlično priložnost za vključevanje teh vsebin znotraj projekta Fit banda v prvem triletju osnovnošolskega izobraževanja. V prispevku sem predstavila konkretne aktivnosti, ki jih izvajamo v tretjem razredu, s katerim motiviramo učence k zdravemu prehranjevanju, k pogostejšemu gibanju in nasploh proaktivni skrbi za svoje zdravje. Preučili smo literaturo, si ogledali poučne filme, povprašali za nasvete medicinsko sestro. Spremljali in primerjali smo tedenske jedilnike ter se nato odločali za manjše spremembe. Primerjali smo vsebnost sladkorja v pijačah in ugotovili, da je lahko izjemno visoka, kar smo nato nazorno predstavili s plakatom. Preizkusili smo se tudi pri peki zdravih sladice. Spoznali smo, da je pomembno priučiti in osvetliti aktivno skrb za lastno zdravje vse, saj ljudje kljub dostopnosti informacij niso dovolj motivirani. Z majhnimi spremembami lahko dosežemo že veliko.

KLJUČNE BESEDE: zdrav življenjski slog, vadba, prehrana.

PROJECT “FIT BANDA – FIT GANG”

ABSTRACT

A primary school is an educational institution that, within the prescribed curriculum, also deals with a healthy lifestyle. This is a topic that young parents first encounter in a conversation with pediatricians during the first systematic examinations, then children learn about it in kindergarten and later quite systematically also in elementary school programs. Despite our efforts, we are not seeing the results we would like. The trend of overweight and inappropriate eating is still growing. With cross-curricular integration, I see an excellent opportunity to include these contents within the Fit band project in the first three years of primary school education. In the paper, I presented the concrete activities that we carry out in the third grade, with which we motivate students to eat healthy, to exercise more often and generally take proactive care of their health. We studied the literature, watched educational films, asked the nurse for advice. We monitored and compared the weekly menus and then decided on minor changes. We compared the sugar content in drinks and found that it can be extremely high, which we then vividly presented with a poster. We also tried our hand at baking healthy desserts. We realized that it is important to teach and highlight the active care of one's own health to everyone, because despite the availability of information, people are not sufficiently motivated.

KEYWORDS: healthy lifestyle, workout, eating habits.

1. UVOD

Šola je poleg družine ter vrstnikov okolje, ki je ključno pri razvoju otroka in mladostnika. Pomemben aspekt razvoja je tudi zdravstveni, pri katerem stremimo k psihično-fizično zdravemu posamezniku. Navade, ki jih otroci ponotranjijo že od zgodnjega otroštva dalje, postanejo vzorci, ki jih bodo izvajali celo življenje. Pomembno je, da se naučijo zdravih navad, ki bodo nato oblikovale njihov življenjski slog. Zagotovo je potrebno upoštevati tudi dejstvo, da mlajši otroci lažje spremenijo svoje navade kot mladostniki, zato je te vsebine smiselno umestiti že v prvo triletje.

V našem zdravstvenem in šolskem sistemu deluje več dejavnosti, ki skrbijo za celosten pristop k zdravju šolarjev. Projekti v izvedbi Fakultete za šport Univerze v Ljubljani bolj znani kot SLOfit, ki vključujejo tako otroke kot odrasle na nacionalni ravni, zajemajo spremljanje telesnega in gibalnega razvoja otrok in mladostnikov (prej športno-vzgojni karton), nudijo ideje za aktivno preživljanje prostega časa, spodbujajo k posodobitvi šolskih telovadnic, povezujejo zdravnike in starše ter pedagoge. Če projekti SLOfit spodbujajo predvsem fizični del zdravja otrok, je na drugi strani Nacionalni inštitut za javno zdravje (v nadaljevanju NIJZ), ki zajema tudi psihičen vidik zdravja posameznikov. Nacionalni projekt Slovenska mreža zdravih šol se osredotoča na probleme v zvezi z zdravjem otrok in mladostnikov ter izvaja preizkušene programe za promocijo zdravja na telesnem, duševnem, socialnem in okoljskem področju zdravja za učence, učitelje in starše (spletna stran). Za promocijo zdravega življenjskega sloga v našem okolju skrbi tudi lokalni zdravstveni dom z izvedbo zdravstvenih delavnic na šoli ali v sklopu sistematičnih (zobo)zdravstvenih pregledih.

Kljub vsem aktivnostim pa s trendom prekomerno sedečega življenjskega sloga, vseprisotnega stresa, neprimernih prehranjevalnih navad in drugih navad še zmeraj opažamo porast prekomerne teže in padec gibalne aktivnosti otrok. Po podatkih SLOfit (spletna stran) je med letoma 1991 in 2015 kar 13-odstotni porast kožne gube. Indeks telesne mase je med leti 1939 in 2011 med mladostniki povečal za tretjino pri fantih in dobro petino med dekleti. V letu 2021 se je delež fantov in deklet z debelostjo povečal skoraj za 30 % in je dosegel najvišjo raven v zgodovini spremljave. Leta 2015 so otroci 6-odstotni manj vzdržljivi kot leta 1991, kar negativno vpliva na njihovo zdravje, pa tudi na šolsko učinkovitost. Pozitiven pa je podatek, da se je splošna vzdržljivost otrok, vključenih v projekt Zdrav življenjski slog, dvignila za okrog 3 odstotke. Žal je projekt ukinjen in zato SLOfit spodbuja ponovni zagon intervencijskega programa. Podatek o učinkovitosti ozaveščanja zame kot pedagoginjo pomeni motivacijo, da učence informiram o zdravih življenjskih navadah, učim in spodbujam k rednemu gibanju in k spremembi neprimernega življenjskega sloga spodbudimo tudi celotno družino. Odločila sem se, da v letošnjem letu izpeljemo projekt Fit banda, ki bo potekal skozi celo šolsko leto.

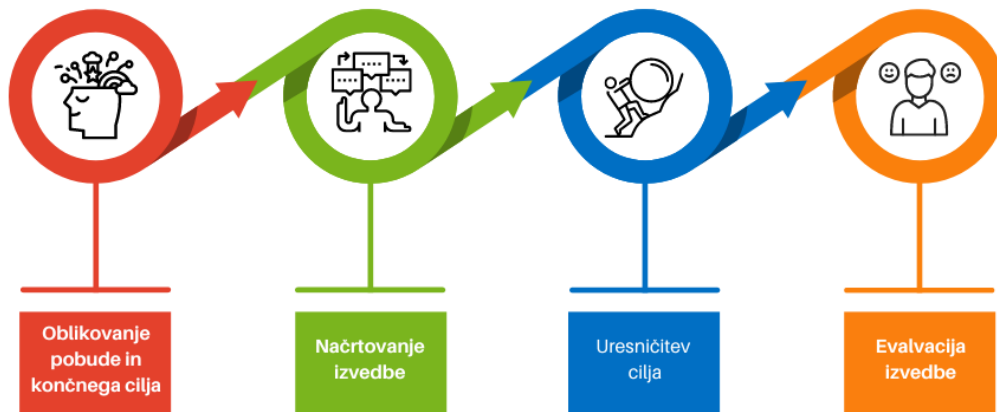
2. TEORETIČNA IZHODIŠČA

a) Projektno delo v osnovni šoli

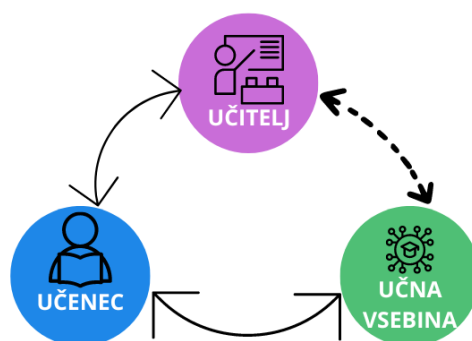
V pedagoški literaturi lahko zasledimo več sinonimov projektne delo – projektno učno delo, projektna metoda. Termin definira metodični postopek in način dela, s katerim se udeleženci učijo razmišljati in delati projektno ter pridobivajo spretnosti, potrebne za tovrstno delo (Novak

in drugi, 2009). Pri projektnem delu fazam projekta (oblikovanje pobude in končnega cilja, načrtovanje izvedbe, uresničenje cilja) sledi še evalvacija, ki vključuje analizo in oceno celotne izvedbe in poteka projekta.

Novak in drugi (2009) opredeljujejo štiri korake izvedbe projektnega dela:



Projektno učno delo presega okvir pouka, saj se ne omejuje niti vsebinsko niti organizacijsko. Ni vezano na šolski pouk niti z vidika časa ali prostora. Ker se prepletajo elementi direktnega učiteljevega vodenja učnega procesa in elementi samostojnega dela učencev, ga lahko uvrstimo tudi med didaktične sisteme. Učitelj vodi učence postopno skozi učni proces v smeri uresničevanja vzgojno-izobraževalnih ciljev in nalog, ki jih je postavil v sodelovanju z učenci na začetku izvajanja projekta (Novak, 1990).



Pukl (1994) opredeljuje značilnosti, zaradi katerih se projektno učno delo kvalitativno razlikuje od tradicionalnega pouka in občutno spreminja položaj ter odnose med udeleženci vzgojno-izobraževalnega procesa:

- tematsko problemski (interdisciplinarni) pristop),
- konkretnost tematike z usmerjenostjo na življenjske razmere,
- ciljno usmerjena in načrtovana aktivnost, katere nosilci so učenci,
- upoštevanje interesov, potreb in sposobnosti učencev,
- kooperativnost,
- odprtost,
- poudarek na izkustvenem učenju in
- poudarek na učenju kot procesu zaradi primarno vzgojne funkcije projektnega dela.

b) Medpredmetno povezovanje

Ena od osnovnih značilnosti projektnega pouka oziroma projektnega učnega dela je njegova usmerjenost h kompleksnejšim učnim temam, ki jih praviloma ni mogoče obravnavati v okviru posameznih učnih predmetov, temveč samo v povezavi dveh ali tudi več učnih predmetov (Novak, 1990). Vsebine projektov so tematsko zaokrožene in obravnavane z različnih vidikov. Najprimernejše vsebine izhajajo iz družboslovja, naravoslovja in umetnosti.

V učnem načrtu učnega predmeta spoznavanje okolja je zapisano, da predmet zajema nadaljevanje in usmerjanje spontanega otroškega raziskovanja sveta. Predznanje, ki nastaja iz neposrednih izkušenj v okolju ali prek medijev, se oblikuje, razširja in pogloblja. Vse to je zajeto pri projektnem učnem delu. Pestrost vsebin omogoča povezovanje z drugimi učnimi predmeti. Med minimalnimi standardi znanja je tudi ta, da učenec razume pomen zdravja za človeka in načine ohranjanja zdravja.

3. PROJEKT “FIT BANDA”

Letos poučujem v oddelku tretjega razreda. S cilji ponotranjenja zdravega življenjskega sloga pri učencih in njihovih družinah bomo letos vključevali različne aktivnosti znotraj pouka in tudi izven, kar smo poimenovali projekt “Fit banda”. Projekt je tematsko zaokrožen, aktivnosti pa medpredmetno povezane in se bodo izvajale nestrjeno skozi celo šolsko leto. Ne izvajam jih le pri urah spoznavanja okolja, pač pa tudi pri likovni umetnosti in slovenščini ter tudi izven pouka med vikendi.

Ideje za tematiko projekta in same aktivnosti najdem v prvi meri pri učencih, pa tudi preko različnih natečajev ali na spletu. Skozi leta poučevanja sem jih zbirala, preizkušala glede na starost učencev in letos zajela le nekatere. Projekt poteka po že zgoraj opisanih štirih korakih. Za uspeh je pomembna medsebojna komunikacija, sodelovanje, izvirnost in v prvi meri motivacija. Tekom izvajanja projekta učence usmerjam. Na koncu šolskega leta bo sledila evalvacija.

a) Oblikovanje pobude in končnega cilja

Za projekt na tematiko zdravega življenjskega sloga sem se odločila po prebiranju lanskoletnega poročila o opravljenem testiranju ŠVK, ki ga je izdal SLOfit. Tudi sama sem preko opazovanja prehrabnih navad, zabeleženega porasta debelosti naših učencev in razgovorov z njimi ugotovila, da je stanje slabo, a je lahko precej boljše in je možnosti za

izboljšavo veliko. V začetku šolskega leta smo se z učenci pogovarjali o gibanju, kako preživijo prosti čas in ugotovili, da so nekateri med vikendi le v zaprtih prostorih in so minimalno gibalno aktivni. Predstavila sem jim idejo, da bi skozi to šolsko leto več časa preživeli zunaj, bili gibalno aktivni in pozorni na zdravo prehranjevanje. Predlagala sem nekaj zanimivih aktivnosti, za katere sem bila prepričana, da jim bodo všeč, in tako tudi z malce lobiranja prepričala učence, da se lotimo projektnega učenja.

b) Načrtovanje izvedbe

Iniciativa dobi svojo podobo šele v fazi načrtovanja. Z učenci smo z metodo brainstorminga zbirali ideje, kako in kje najprej dobiti potrebne informacije o zdravem življenjskem slogu. Tu smo se že deloma lotili izvedbe projekta, kar pa je bilo nato odskočna deska za nadaljnje načrtovanje izvedbe. Načrtovane aktivnosti lahko razdelimo v dve skupini – tiste, ki bodo potekale v okolju šole in izven nje. Sklenili smo, da bomo v šoli skušali preživeti več časa zunaj, izvedli nekatere ure zunaj, se preizkusili v peki zdravih sladici, povabili v šolo medicinsko sestro, ozaveščali tudi ostale šolarje naše šole o škodljivosti sladkorja in imeli več gibalnih odmorov. Naš projekt pa bo segal tudi izven šolske ograje – skupaj s starši se bomo odpravili na izlet, preživeli gibalno aktivni vsaj eno uro zunaj med vikendi in spremljali ter analizirali tedenski jedilnik.

c) Uresničitev cilja

Pridobivanje informacij

V mesecu septembru smo si v šolski knjižnici izposodili literaturo na temo zdravega življenjskega sloga. Knjige so krožile med učenci v času jutranjega bralnega zajtrka. Vsako jutro namreč pričnemo pouk s pozdravom, ki mu sledi deset minut tihega branja. Prebrana literatura za večino otrok ni bila novost.

Na spletni strani NIJZ smo si ogledali poučen film z naslovom *Kje vse se skriva sladkor*. Učenci so bili presenečeni in razvila se je kar dolga debata. Učenci so ugotovili, da jedo precej procesirane hrane in spijejo veliko sladkih pijač. Strinjali so se, da bi svoje ugotovitve predstavili s plakatom.

Enkrat mesečno vse oddelke naše šole obišče medicinska sestra v sklopu preventivnega programa za zdrave zobe. Povprašali smo jo za usmeritve o zdravem življenjskem slogu in osvežili smo štiri glavna področja – skrb za osebno higieno, ustrezno prehranjevanje, gibanje in počitek.

Zdrava prehrana

Znotraj projekta smo na temo ustrezne prehrane pripravili plakat o vsebnosti sladkorja v pijačah. Ideja je sledila po ogledu filma NIJZ, ki svari o škodljivosti sladkih pijač. Učenci so dobili nalogo, da doma ali v trgovini poiščejo podatek o vsebnosti enostavnega sladkorja v vsaj dveh sladkih pijačah. Podatke smo nato prikazali na plakatu – nanj smo nalepili fotografijo embalaže sladke pijače in spodaj v prozorno plastično vrečko nasuli ustrezno količino sladkorja, ki jo vsebuje. Na vrečko smo tudi napisali gramaturo. Plakat visi ob naši učilnici, mimo katere je tudi pot do šolske jedilnice.

Načrtovani dejavnosti sta še posameznikovo spremljanje svojega tedenskega jedilnika in nato odločitev za majhno spremembo, če je potrebna.

V mesecu decembru pa bomo pekli zdravo pecivo – zdrobovo pecivo z jabolki.

Gibanje

Strinjali smo se, da je gibanje pomembno, da ga mora biti dovolj in na svežem zraku. S pomočjo staršev in njihovim podpisom v beležko učenci ob ponedeljkih sporočajo svoje aktivnosti preteklega vikenda. Za vsako uro, ki jo aktivno preživijo zunaj (igranje košarke, pohod, rolanje idr.) dobijo eno nalepko, ki jo nato prilepijo na plakat k svojemu imenu. Plakat deluje motivacijsko in v smeri zdrave tekmovalnosti. Izbirajo lahko med različnimi nalepkami s športnimi motivi in na takšen način tudi izrazijo, katere vrste je bila aktivnost.

V pouk skušamo vnesti čim več gibalnih odmorov. Odlična spletna stran, ki nas vodi skozi aktivnih nekaj minut, je gonoodle.com. Vsaj enkrat tedensko skušamo narediti tudi vaje za dobro držo in zdravo hrbtenico. Video vsebine je pripravil ZD Ljubljana.

Ker pa je zdrav življenjski slog pomemben del družinskega življenja, sem se odločila, da v projekt vključim tudi starše. Tako smo se v mesecu oktobru odpravili na skupni družinski pohod na bližnji hrib. Aktivnost je bila pozitivna tako z vidika zdravja, kot tudi granje medsebojnih odnosov. Zagotov spomladi ponovimo.

č) Evalvacija

Celotno evalvacijo načrtujem v mesecu maju. V tem času pa poteka delna sprotne evalvacija posameznih aktivnosti. Včasih ponuja tudi pobude za nove aktivnosti, ki jih še nameravamo dodati in izpeljati.

4. SKLEP

Biti zdrav je želja vseh nas ne glede na starost, socialni status in kraj bivanja. Pomembno je, da se o zdravem življenjskem slogu in lastni odgovornosti za svoje zdravje pogovarjamo že z otroki. Projektno delo je način, ki je otrokom blizu, jim omogoča ustvarjalnost, hkrati pa se ob tem ogromno naučijo. Pri izbiri projektov kot pedagoginja želim pozitivno vplivati na njihove vrednote. V prihodnje bomo v projekt zdravja vključili tudi vidik ustrezne količine počitka in skrbi za osebno higieno. Pomembno pa se mi zdi opozoriti tudi najmlajše na kakovostno preživeti čas ter načine obvladovanja stresa.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Novak, H. (1990). Projektno učno delo: drugačna pot do znanja / Helena Novak s sodelavci. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
- [2] Novak, H., ... [et al.]. (2009). Projektno delo kot učni model v vrtcih in osnovnih šolah. Radovljica: Didakta.
- [3] Kolar, M., ... [et al.]. (2011). Učni načrt. Program osnovna šola. Spoznavanje okolja. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo.
- [4] Pukl, V. (1994). Kvaliteta učenja in znanja ob projektnem učnem delu. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo in šport.
- [5] <https://www.slofit.org/>
- [6] <https://www.nijz.si/sl/slovenska-mreza-zdravih-sol>.

UČNE MOBILNOSTI DIJAKOV V ERASMUS + KOT ZDRAVO UČNO OKOLJE ZA PRIDOBIVANJE TEMELJNIH KOMPETENC

POVZETEK

Nadgradnja temeljnih kompetenc za 21. stoletje je ena od prednostnih osi programa Erasmus+. EU je sicer v svojih smernicah za izobraževalni sistem, ki naj temelji na modelu pridobivanja kompetenc za 21. stoletje, te podrobneje opredelila. Šole pa se razvoja in nadgraditve teh kompetenc lotevajo na različne načine. In sicer z različnimi pedagoškimi praksami ter v različnih okoljih. Na Srednji šoli za oblikovanje Maribor v zadnjih letih dajemo poudarek kompetenci podjetnosti in kreativnemu razmišljanju, nadgradnjo pa postavimo v okolje izven šole, za kar menimo, da ima znaten vpliv na zdravo motivacijo posameznika. Postavlja se nam raziskovalno vprašanje, ali učna mobilnost dijakov v okviru programa Erasmus + spodbudno vpliva na razvoj temeljnih kompetenc pri dijakih. V ta namen se trudimo dijake, udeležence učne mobilnosti, v čim večji meri vključiti v izven šolsko dejavnost »Start up podjetništvo za mlade« in spremljamo njihov napredek. Pri tem primerjamo njihovo aktivnost z učenci, ki niso bili udeleženci učne mobilnosti. Namen mojega prispevka je predstaviti rezultat spremljanja teh dijakov v smislu njihove motivacije za podjetnost. Opravili smo anketiranje pri dijakih, udeležencih mobilnosti, in ugotovili, da pozitivno ocenjujejo lasten napredek pri razvoju strokovnih, digitalnih veščin, veščin podjetnosti in veščin dela s strankami. V kasnejši fazi pa smo pri teh dijakih ugotovili še, da imajo pri izvajanju aktivnosti »Start up vikendi za mlade« manj težav pri preverjanju lastnih poslovnih idej na terenu oziroma so za to aktivnost bolj motivirani, bolj samozavestni pri navezovanju stikov z neznanci ter bolje raziščejo potencial lastne poslovne ideje.

KLJUČNE BESEDE: kompetence, motivacija za učenje, podjetnost, projekt, učno okolje.

LEARNING MOBILITY OF STUDENTS IN ERASMUS + AS A HEALTHY LEARNING ENVIRONMENT FOR ACQUIRING FUNDAMENTAL COMPETENCES

ABSTRACT

Upgrading core competencies for the 21st century is one of the priorities of the Erasmus+ program. The EU defined these in more detail in its guidelines for the education system, which should be based on the model of acquiring competencies for the 21st century. Schools approach the development and upgrading of these competencies in different ways, with different pedagogical practices and in different environments. In recent years, at the Maribor High School of Design, we have emphasized the competence of entrepreneurship and creative thinking. We place their development in an environment outside of school, which we believe has a significant impact on the healthy motivation of the individual. We a focuson research question, whether the learning mobility of students within the framework of the Erasmus + program has a stimulating effect on the development of basic competencies in students. To this end, we try to involve students, participants in learning mobility as much as possible in the extracurricular activity "Start up entrepreneurship for young people" and monitor their progress. In doing so, we compare their activity with students who did not participate in learning mobility. The purpose of my paper is to present the result of monitoring these students in terms of their motivation for entrepreneurship. We conducted a survey of students, mobility participants and found that they positively assess their own progress in developing professional, digital skills, entrepreneurship skills and skills for working with customers. In a later phase, we also found that these students have fewer problems when implementing the activity "Start-up Weekends for Young People" when testing their own business ideas in the field or they are more motivated for this activity, more confident in establishing contacts with strangers and They better explore the potential of their own business ideas.

KEYWORDS: competences, entrepreneurship, learning environment, motivation to learn, project.

1. UVOD

Vsaka šola si v času po epidemiji prizadeva učence ali dijake motivirati in pripraviti na nepredvidene situacije v življenju na različne načine. Saj ne, da šole ne bi tega počele že prej, pa vendar se opaža porast aktivnosti, ki jih šole izvajajo, bodisi za blažene posledice, ki jih je na koncentraciji in ostalih področjih zdravja pri dijakih ali učencih pustila korona. V času epidemije so bili učenci preveč statični, kar je privedlo do apatije in posledično nezainteresiranosti za pouk in pridobivanje znanja na formalen ali neformalen način. Šolanje na daljavo bi lahko pojmovali kot nezdravo učno okolje.

Prav zato se šole danes še toliko bolj trudimo, da učencem in dijakom ponudimo spodbudno in zdravo šolsko okolje. Tudi tako, da formalno ali pa tudi neformalno izobraževanje postavimo izven meja regije ali celo države. Evropska unija je opredelila temeljne kompetence za 21. stoletje in v skladu s tem vsako leto v okviru programa Erasmus + razpisuje možnosti, da šole lahko napišemo projekte pridobivanja temeljnih kompetenc dijakov izven šole, pri delodajalcih v tujini, kar bi lahko opredelili kot zdravo učno okolje za razvoj kompetenc dijakov. Na Srednji šoli za oblikovanje Maribor se srečujemo z različnimi dijaki, ki imajo različne interese in tudi možnosti za odkrivanje znanja na domačih tleh ali zunaj. Vsako leto ob zbiranju prijav za učno mobilnost v tujini ugotavljamo, da je interes izjemno velik. Eden od ključnih ciljev učne mobilnosti dijakov je razvoj kompetenc za življenje, kot so sporazumevanje v tujih jezikih, komunikacijske veščine, samostojnost in samoiniciativnost, raziskovalna naravnost, podjetnost, inovativnost ter kreativno razmišljanje. Glede na to, da izobražujemo za programe srednjega strokovnega in poklicnega izobraževanja oz. poklice, ki odražajo potencial za samozaposlitev posameznika se nam pojavlja raziskovalno vprašanje »Kako in če učna mobilnost dijakov v okviru programa Erasmus + vpliva na razvoj temeljnih kompetenc za življenje pri dijakih.« Izpostavili bomo podjetnost. Predpostavljamo, da ima izjemen vpliv, še posebej v času po koroni.

2. KOMPETENCE ZA ŽIVLJENJE

Ozadje ključnih kompetenc za 21. stoletje lahko utemeljujemo s tem, da ima prav vsak pravico do vseživljenjskega učenja ter mu na podlagi ponudbe znanj in spretnosti mora biti omogočeno uspešno vključevanje v družino in družbo ter delovno okolje. In hkrati ima vsakdo pravico, da se skladno s hitrimi spremembami v okolju, na njih odzove s prilagojenimi in izboljšanimi zmožnostmi.

V splošno in pogostejšo rabo je bil izraz »kompetenca« uveljavljen v 80. letih na področju psihologije vodenja, kasneje pa tudi v ekonomiji in managementu, kot nekakšen drugačen pogled na organizacijo. Eno ključnih področij so kompetence postale pri upravljanju človeških virov (Kohont, 2011). Evropski referenčni okvir obsega osem temeljnih kompetenc in je bil sprejet leta 2006. Kompetence, ki jih obsega so:

- sporazumevanje v maternem jeziku,
- sporazumevanje v tujih jezikih,
- matematična kompetenca,
- digitalna pismenost,
- učenje učenja,

- socialne in državljanske kompetence,
- samoiniciativnost in podjetnost,
- kulturna zavest in izražanje.

Da bi države pri uveljavljanju ključnih kompetenc bile čim bolj učinkovite, so bili pod okriljem Evropske komisije sprejeti še številni podukrepi:

- vključenost vseh učencev v pouk,
- zmanjševanje osipa,
- splošna predšolska vzgoja,
- podpora učiteljem, vodstvom šol in drugim
(http://ec.europa.eu/education/policy/school/competences_sl).

V svojih strateških dokumentih RS so kompetence naslovljene različno. Najdemo poimenovanja:

- poklicna kvalifikacija, ki jo razumemo v smislu strokovne usposobljenosti posameznika, kjer gre za jasno opredelitev znanj, ki jih naj posameznik premore. Pojem se pogosto uporablja v poklicnih standardih;
- poklicna kompetenca, razumljena kot posameznikova zmožnost uporabe znanj, spretnosti in veščin za opravljanje poklica;
- ključne kvalifikacije, ki so generične zmožnosti kot osnova vsake poklicne izobrazbe;
- ključne kompetence, ki jih opredeljujemo kot ključne zmožnosti, na podlagi katerih je delovanje posameznika učinkovito in ustvarjalno, predvsem pa etično, ko gre za nepredvidljive okoliščine poklicnega in družbenega življenja nasploh.

Kompetence so predvsem odvisne od posameznika ter od delovne situacije in organizacije (Spencer & Spencer, 1993). Na njihov razvoj imajo vpliv različni socialni, biološki in kulturni dejavniki, ki so tesno povezani s procesi razvoja posameznika in njegove socializacije. Na razvoj kompetenc pa še posebej vplivajo družinski člani, družba, kultura, jezikovne skupine, vrednote in norme. Gre za pomemben odsev družbene interakcije v ključnih obdobjih posameznikovega razvoja. Te imajo vpliv na posameznikovo željo po vključenosti v izobraževanje.

Skozi življenjsko obdobje vsak izmed nas pridobiva in nadgrajuje različne kompetence. Te predstavljajo vir konkurenčnosti posameznika in nudijo možnosti za spremembe, ki so edina stalnica razvoja. In spremembam se je potrebno prilagajati. Prilagajanje pa ne sme pri posamezniku vzbujati nelagodja ali ga spraviti v življenjske stiske. Le tedaj, ko se bo smel in pogumno prilagajal in zmožel brez ovir delovati v okolju, se odzivati na dražljaje iz okolja v smislu novih znanj, ki ga čakajo, lahko takšno učno okolje razumemo kot zdravo.

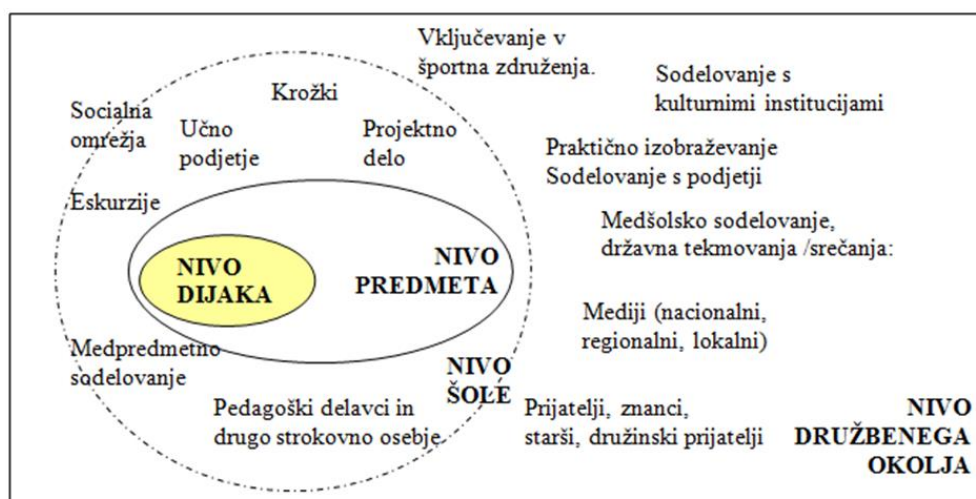
3. PODJETNOST

Inovativnost in podjetnost je večšina, ki se nanaša na sposobnosti spreminjanja idej v stvarnost in dejanja, spodbujanje in podpiranje inovacij. Gre za kreativno delovanje posameznikov, prevzemanje odgovornosti, inovativnost ter sposobnost načrtovanja in upravljanja raznih projektov za namen doseganja določenih ciljev.

Katalog znanj Centra za poklicno izobraževanje opredeljuje ključno kompetenco podjetnost z naslednjimi posebnimi kompetencami:

- spoznavanje podjetnih lastnosti,
- iskanje zamisli,
- načrtovanje nalog,
- raziskovanje trga in ugotavljanje potrebe kupcev,
- načrtovanje promocije in oglaševanje,
- načrtovanje potrebnih sredstev,
- uresničevanje začrtane dejavnosti (Kovač, 2007, str. 32–33).

Podjetnost naših dijakov se kaže v tem, da uresničujejo lastne zamisli. Vključujejo ustvarjalnost, inovativnost, kreativno razmišljanje ter se urijo v veččinah sprejemanja tveganja. Šola tako predstavlja enega od stebrov družbe na poti do inovativnosti in podjetnosti mladine, še posebej, če več pozornosti posveča usvajanju kompetenc pri dijakih z določenimi učnimi težavami, hkrati pa se mora pri tem tudi sama prilagajati globalnim spremembam in za dijake/učence ustvarjati zdravo in spodbudno učno okolje za razvoj kompetence podjetnosti. V nadaljevanju bomo opisali, kako je bila Srednja šola za oblikovanje Maribor kljub skrbi za razvoj kompetenc podjetnosti po koronskem času postavljena pred nov izziv. Dijaki so se v šolske klopi vrnili brez volje, apatični in z izjemno nizko stopnjo motivacije, za formalen pouk. Niso bili pripravljeni sodelovati v interesnih dejavnosti po pouku. Poročali so o drugačnem počutju v šolskem okolju kot pred korono. V sled tega smo to toksično učno okolje, kot ga dojemajo učenci, bili primorani nekako popestriti. To nam je uspelo z več prijavi v program Erasmus +, kjer smo v prijavnici posebej poudarili pomen razvoja teh kompetenc v drugačnem kulturnem okolju. Spodnja slika prikazuje dinamični model ustvarjalnosti, inovativnosti in podjetnosti v srednjih šolah, katerega glavna značilnost je, da se kompetence razvijajo na osnovi sinergije delovanja različnih nivojev, katerih skupna točka je sodelovanje organizacije z okoljem.



SLIKA 1: Dinamični model ustvarjalnosti, inovativnosti in podjetnosti v SŠ.

Ne glede na to, ali mladi po končani srednji strokovni oziroma poklicni šoli postanejo podjetniki ali ne, poročajo, da jim prehod v delovno okolje velikokrat predstavlja stisko. Predvsem zaradi pričakanj delovnega okolja o izkazovanju veččin organiziranja, vodenja inovativnosti in

podjetnosti. Na splošno so zadovoljni s tem, kako jih je šola pripravila na poklic, a pogosto se ne morejo zaposliti na strokovnem področju, za katerega so se izobraževali ali celo ne dobijo službe v domovini. Tako jim je možnost, da kompetence podjetnosti razvijajo izven meja lastne države dobrodošla in jim predstavlja pomemben vidik blaženja socializacijskih in drugih težav v zvezi z izkazovanjem lastnih virov znanja v neznanem okolju.

4. PROGRAM ERASMUS +

Učna mobilnost dijakov se neposredno povezuje z vseživljenjskim učenjem in dijake na to tudi navaja. Aktivacija posameznika po kriznem času je še toliko bolj pomembna, saj mu prinese zavedanje, da mu lahko uspe tudi v drugih okoljih in na drugačen način. Evropska unija ima za temeljni cilj postati najkonkurenčnejše gospodarstvo s prilagodljivimi posamezniki, ki so tako del zdravega učnega in delovnega okolja. Program vseživljenjskega učenja, integriran v programe mobilnosti, pa je sredstvo, ki integraciji pomaga premagovati ovire na tej poti.

Glavna oziroma ciljna populacija Erasmus+ so danes študenti, dijaki, vajenci, prostovoljci in učeči se odrasli. Namenjen je izboljšanju zaposljivosti, spretnosti in posodabljanju izobraževanja. Dejavniki, ki vplivajo na vključitev posameznika v učno mobilnost pa so seveda različni, vsekakor pa jih determinirajo zahteve po multidisciplinarnih zmožnostih (Teichler, 1999).

Program Erasmus+ je razdeljen v tri temeljne ukrepe:

- učna mobilnost posameznikov,
- sodelovanje za inovacije in izmenjavo dobrih praks,
- podpora za reformo politik.

V prispevku se osredotočamo na učno mobilnost posameznikov, ki običajno traja 5 - 21 dni. Organizacije, prijaviteljice takšno izmenjavo organizirajo in prijavijo projekt na določeno temo (preprečevanje diskriminacije, osveščanje o okoljskih problemih, spoznavanje različnih kultur, izboljšanje svojih veščin itd.). Pri opredelitvi projekta, ki ga organizacija naslavlja v svoji prijavi, sledimo ključnim zaporednim korakom:

1. identifikacija družbenega ali okoljskega problema,
2. iskanje rešitev za dvig kompetenc preko usposabljanj,
3. opredelitev načinov širjenja rešitev – diseminacija.

Če iz teh ukrepov izvedemo cilje na ravni izmenjave, lahko na splošno rečemo, da se ti nanašajo na spodbujanje dela mladih, dopolnitev reforme politik, na lokalni, regionalni in mednarodni ravni, predvsem pa ustvarjanje spodbudnega in zdravega okolja za socialno in družbeno aktivacijo mladih ter skrb za lasten profesionalni razvoj. Ker se danes pri opredelitvi zdravega okolja za razvoj kompetenc soočamo predvsem z nizko stopnjo motivacije pri mladih, jo pri mladini moramo sprožiti na ustrezen način in jih aktivirati, da se prijavijo k izmenjavi. Pri tem upoštevamo osnovno načelo enakih možnosti za vse ter delujemo tako, da pri tem ne bi prišlo do nenačrtovanih diskriminatornih ravnanj pri zbiranju prijav. Seveda pa pri tem nekoliko več pozornosti in skrbi namenimo dijakom, ki že sicer izhajajo iz okolja, ki za njihov razvoj ni idealno (revščina, primanjkljaji na različnih učnih področjih, nizka samopodoba itd.). Na

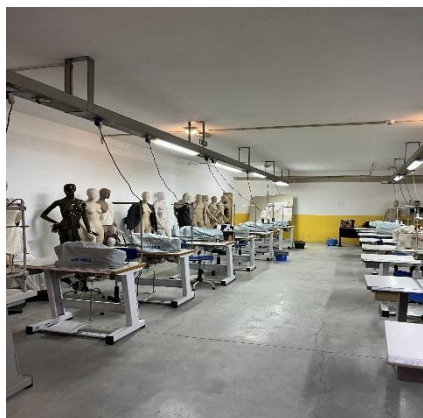
posameznikovo odločitev, da se le-ta udeleži mednarodne mobilnosti, vplivajo tako imenovani potisni (angl. push) faktorji in faktorji, ki posameznika pritegnejo (angl. pull) k izmenjavi. Potisni so tisti, ki delujejo v domači državi in nekako silijo posameznike k izmenjavi, medtem ko so privlačni dejavniki oziroma faktorji, ki pritegnejo posameznika k izmenjavi tisti, ki delujejo na ravni države gostiteljice. Slednji jo naredijo privlačno in pritegnejo posameznika k udeležitvi. Kombinacija obeh faktorjev razloži mednarodno mobilnost študentov/dijakov (Gonzalez, Mesanza Bustilo & Mariel, 2011).

Posameznik v času trajanja mobilnosti stremi k izboljšanju svojega znanja tujega jezika (na primer angleščine), pridobi pa tudi znanje o jeziku, ki je jezik države gostiteljice (na primer angleščina, nemščina, španščina, francoščina, italijanščina in podobno). Izboljšanje znanja tujega jezika je povezano z željo in motivacijo po povečanju svojih zaposlitvenih možnosti ter z željo po razumevanju z domačini v času trajanja mobilnosti (Gardner & Lambert, 1959; Freed, 1990). Nemalokrat se zgodi, da mladostnik živi v toksičnem domačem okolju, ki ga kot takega lahko opredelimo kot nezdravega. Sama vključitev v mobilnost tako lahko pri njem sproži tudi procese izboljšanja odnosov z domačimi itd.

5. UČNA MOBILNOST DIJAKOV SREDNJE ŠOLE ZA OBLIKOVANJE MARIBOR

Dijaki Srednje šole za oblikovanje Maribor so v šolskem letu 2021/2022 v okviru programa Erasmus+ obiskali tri destinacije (dve državi gostiteljici). Na vseh treh destinacijah so bivali tri tedne oz. bili vpeti v učno prakso pri delodajalcih. Državi, kjer so opravljali učno prakso sta bili Španija (Cordoba, Tenerife) in Portugalska (Braga). Postopek izbire udeležencev mobilnosti smo izpeljali na podlagi digitalne prijave na mobilnost na določeno destinacijo, kjer pa so dijaki morali priložiti še motivacijsko pismo in v angleškem jeziku izpolnjen europass. Ni zanemarljivo, da so prijavljeni dijaki prihajali iz različnih socialnih in različno ekonomsko podkrepljenih okolij, pa tudi z različno stopnjo socializacije pri posamezniku. Seveda so se že pri sami prijavi soočali z različnimi strahovi, tudi stiskami, a so jih uspešno premagovali z obzirom na cilje mobilnosti, ki so bili boljša ekološka osveščenost, sprejemanje različnih kultur, boljše komunikacijske zmožnosti, sporazumevanje v različnih jezikih, premagovanje duševnih stisk pri posamezniku in boljša samopodoba. Nekaterim dijakom takšna mobilnost lahko pomeni tudi beg pred primarnim okoljem, v katerem se počuti utesnjena, pa se tega premalo zavedamo. Vodja projekta na šoli je šolska svetovana delavka, ki je tudi takšne situacije prepoznala, znala takšnim dijakom mobilnost približati in jo umestila na nek višji nivo, z višjo dodano vrednostjo tako za šolo, kot posameznega dijaka, ali celo učitelja spremljevalca. Veliko dijakov je bilo takšnih, ki še sploh niso leteli z letalom in so v okviru mobilnosti premagovali strah pred letenjem. Vključili pa smo tudi dijake, ki so dolgotrajno bolni itd. Eden od teh je sladkorni bolnik z inzulinsko črpalko, ki še nikoli ni letel. Skupaj smo opredelili protokol, na kak način dijaku zagotoviti let, ki bo zanj pozitivna in sproščujoča izkušnja ob upoštevanju pravil letenja (za dodatne doze inzulina v ročni prtljagi na letalu je bilo potrebno pridobiti dovoljenje letalske družbe).

Pridobivanje različnih kompetenc za življenje se je za dijake začelo že pred samim odhodom na učno prakso, saj so se samega načrtovanja in priprave na mobilnost lotili skrbno ter preudarno. Vestno so se tudi udeleževali pripravljanih sestankov z mentorji. Na fotografijah spodaj lahko vidimo prostor in izdelke oziroma delovni proces na učni mobilnosti.



Slika 2: Šiviljska delavnica na destinaciji. **Slika 3:** Izdelki dijakov.



Slika 4: Delovni proces v frizerskem salonu.

6. SKLEP

S tem, ko smo pridobivanje kompetenc za življenje postavili v neko novo dimenzijo, smo si pri samem opredeljevanju takšnih projektov morali zastaviti in tudi najti odgovore na naslednja vprašanja:

- Kakšna je vloga načrtovanja?
- Kaj želimo z načrtovanimi cilji in dejavnostmi doseči?
- Katere cilje je smiselno postaviti kot informativne, formativne in socializacijske?
- Katere vloge (učiteljevo in dijakovo) načrtovani cilji in dejavnosti predpostavljajo?
- Kako spremljati uresničevanje ciljev?

Naše raziskovalno vprašanje pa se je neposredno naslavljalno: »Kako in če učna mobilnost dijakov v okviru programa Erasmus + vpliva na razvoj temeljnih kompetenc za življenje pri dijakih?« Na vzorcu osemnajstih dijakov, udeležencev učne mobilnosti v Cordobi smo z anketnim vprašalnikom potrdili, da ima udeležba na učni mobilnosti v okviru Erasmus+ znaten učinek na razvoj temeljnih zmožnosti za življenje. Dijaki tudi takšne mobilnosti v večini dojemajo kot zdravo učno okolje za njihov karierni razvoj in pripravo na življenje. V anketi so zapisali, da jim je učna mobilnost prinesla nov pogled na svet ter še ugotavljajo, da je prilagoditev na okolje v smislu jezika in kulture veliko bolj spontana in brez barier, ki si jih

sicer ustvarjamo v naših glavah. Poročali so še, da so v treh tednih bolje osvojili znanja iz stroke, da je kompetenca podjetnosti sedaj pri njih veliko bolj prepoznana, jo razumejo ter strokovni predmet podjetništvo tako dojemajo kot potreben v šolskem prostoru, kar pa do tedaj niso. V odgovorih so tudi navedli, da so veliko bolj samozavestni, imajo boljše samopodobo ter so bolj zmožni komunicirati z neznanci. Izpostavili so, da IT tehnologijo dojemajo kot vsesplošno uporabno na različnih področjih in ne zgolj za zabavo. Vodja projekta pa je poročala še, da je zaznati bistveno manj obravnav dijakov v svetovalni službi zaradi čustvenih stisk v skupini dijakov, ki so bili udeleženci učne mobilnosti.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Spencer, L. M., & Spencer, S. M. (1993). *Competence at Work: Models of Superior Performance*. New York, Wiley.
- [2] Kovač, M. (2007). *Uvajanje podjetništva v programe srednjega poklicnega in strokovnega izobraževanja*. Ljubljana: Narodna in univerzitetna knjižnica. Pridobljeno s http://www.cpi.si/files/cpi/userfiles/Publikacije/Uvajanje_podjetnistva_slo.pdf.
- [3] Teichler, U. (1999). Student mobility in the framework of ERASMUS: Findings of an evaluation study. *European Journal of Education*, 31(2), 153-179.
- [4] Gonzalez, C. R., Mesanza Bustilo, R., & Mariel, P. (2011). The determinants of international student mobility flows: an empirical study on the Erasmus programme. *Higher Education*, 62(4), 413-430.
- [5] Gardner, R. C., & Lambert, W. E. (1959). Motivational variables in second language acquisition. *Canadian Journal of Psychology*, 13, 266-272.
- [6] Kohont, A. (2005). Razvrščanje kompetenc. V: Pezdirc, M. S. (ur.), *Kompetence v kadrovski praksi*. Ljubljana: GV Izobraževanje.
- [7] Glas, M. in drugi (2006). *Predlog strategije uvajanja podjetništva v redni srednješolski sistem*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani.
- [8] Muršak, J. (2001). *Kompetence kot osnova razvoja sodobnih sistemov poklicnega izobraževanja*. V: *Sodobna pedagogika*.

VPLIV SAMOPODOBE NA MOTNJE HRANJENJA MED SREDNJEŠOLCI

POVZETEK

Dejstvo je, da motnje hranjenja med mladimi naraščajo ne le po svetu, ampak tudi v Sloveniji in predstavljajo resno duševno motnjo. Glede na porast motenj predstavljajo resen ne samo javno-zdravstveni problem, ampak tudi resen problem prepoznavanja in preventivnega ukrepanja v šolskem okolju. Motnje hranjenja so po Ameriški psihiatrični zvezi (Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-V, 2013)), kot tudi po Mednarodni klasifikaciji bolezni in sorodnih zdravstvenih problemov za statistične namene (MKB-10), uvrščene med duševne motnje, ki jih v grobem delimo na anoreksijo nervozo, bulimijo nervozo in kompulzivno prenažedanje. Na razvoj motenj hranjenja lahko vplivajo tako biološko-genetski, družinski kot tudi socialno-kulturni dejavniki. Vplive dejavnikov tveganja lahko bistveno zmanjšamo z večanjem pozitivne samopodobe in samospoštovanja. Namen prispevka je ugotoviti vpliv samopodobe na motnje hranjenja. S pomočjo ankete smo ugotovili, da telesna samopodoba zviša tveganje za razvoj motenj hranjenja, saj so dijaki, ki so bili v vprašalniku opredeljeni kot tisti z manj zdravo samopodobo bili tudi bolj nezadovoljni s svojim telesnim izgledom. Praktični namen strokovnega prispevka je opredeliti preventivne ukrepe za večanje in krepitev pozitivne samopodobe v šolskem okolju. Naš načrt dviga samopodobe pri dijakih je vključeval dijake, učitelje in starše. Pripravili in izvedli smo aktivnosti, delavnice in predavanja, ki so vključevala vse, ki pomembno vplivajo na samopodobo mladostnikov.

KLJUČNE BESEDE: motnje hranjenja, anoreksija nervosa, bulimija nervosa, kompulzivno prenažedanje, samopodoba.

THE INFLUENCE OF SELF-IMAGE ON EATING DISORDERS AMONG SECONDARY SCHOOL STUDENTS

ABSTRACT

Factually, eating disorders among youth have increased, not only globally but in Slovenia as well, and are regarded as serious mental disorders. Presenting a large issue for the public health system, they additionally present a problem for the public school system regarding recognizing the issue and preventing it. Eating disorders are, according to the American Psychiatric Society (Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-V, 2013)) and the International Classification of Diseases (ICD-10), considered a mental disorder, which is roughly divided into anorexia nervosa, bulimia nervosa and binge eating disorder. Eating disorders are multi-fastened and complex, and the causes for their development are never unambiguous. The development of ED 's can be influenced by bio-genetic, family and socio-cultural factors. We can decrease the influence these factors have, by promoting positive self-image and self-respect. However, most people who develop an eating disorder are quite the opposite- having low self-confidence and self-respect (Pelc,2012). The goal of this paper is to figure out how self-image influences eating disorders. The practical purpose of this paper is to define preventative measures for increasing and strengthening positive self-image. The study participants are students from the Secondary School for Food and Nutrition in Maribor, which provided answers through a web survey.

KEYWORDS: eating disorders, anorexia nervosa, bulimia nervosa, binge eating disorder, self-image.

1. UVOD

Najstništvo je kritično življenjsko obdobje, v katerem posameznik oblikuje svojo osebnost in obdobje v katerem posameznik še več pozornosti namenja prehrani in izgledu (postavi) posameznikovega telesa. Vse to pripelje do tega, da so najstniki še bolj obremenjeni s telesnim izgledom in prehranjevanjem. Obdobje adolescence je obdobje, v katerem želijo mladostniki ugotoviti kdo so in kaj želijo postati, kar lahko v primeru kadar se njihova pričakovanja razlikujejo od sveta v katerem živijo med drugim vodi tudi v pojav motenj hranjenja.

2. SAMOPODOBA

Splošno samopodobo prvi opredeli ameriški psiholog James (1980), in sicer kot vse tisto, kar oseba misli, da je, in tisto, kar si želi, da bi bila. Gre za način lastnega dojetja in vrednotenja samega sebe, svojih dejanj in obnašanja, od nje pa so odvisni naši življenjski cilji, komunikacija z drugimi ljudmi, naše spopadanje z ovirami v življenju, kakovostna raven naših odnosov, sposobnost in produktivnost. Samopodoba zajema telesni jaz, ki se začne razvijati okoli drugega leta na podlagi informacij iz okolja in ki močno označuje celotno samopodobo; socialni jaz, kjer so pomembni družina, vrstniki in šola, saj otrok sprejema različne vloge v družbi; ter duševni jaz, ki vključuje stopnjo poznavanja samega sebe, pričakovanj do sebe in samospoštovanja (Kodelja, 2013).

Najbolj splošna definicija pravi, da je samopodoba naša lastna predstava o tem, kdo mislimo, da smo. Samopodoba je v prvi vrsti naš odnos, ki ga gojimo do samega sebe. Je nek skupek zaznav, misli in predstav o sebi, o tem kdo in kaj smo. In veliko teh misli ter zaznav izhaja tudi iz našega nezavednega, kar pomeni, da se jih ne zavedamo. Samopodoba je tudi vse tisto, kar mislimo o svojih sposobnostih, lastnostih, o svojem telesu, naših možnostih v življenju, uspehih in neuspehih. Ker je samopodoba vse to, je zdaj že jasno, zakaj je tako pomembna.

Več avtorjev podpira dejstvo, da je v problematiki motenj hranjenja pomemben predvsem vidik samopodobe, ki se izraža preko nezadovoljstva s svojim telesnim videzom. Rožman (2013) pravi, da je za osebe z motnjo hranjenja značilna izkrivljena predstava o lastnem telesu.

3. MOTNJE HRANJENJA

Kodelja (2013) opisuje, da so motnje hranjenja obstajale že vsaj 400 let pred našim štetjem, saj je o njih pisal že grški filozof Sokrat v svojih esejih, kot bolezen pa jih obravnavamo šele zadnjih 30 let. V zadnjih letih so se po Sternad (2001) potrojile, kar je vplivalo na to, kako ljudje vidimo sami sebi in svoje telo, kakšen je naš odnos do hrane ter katere vrednote nas oblikujejo. Osebe, ki so bolj nagnjene k tveganju za razvoj motenj hranjenja, imajo o Middleton in Smith (2012) pogosto motnje v prehranjevanju, strah pred debelostjo, izkrivljen odnos do svojega telesa, moteno zaznavajo obliko in maso telesa, se pretirano ukvarjajo s telesno maso, videzom in telesno dejavnostjo, so nagnjene k perfekcionizmu, imajo nizko samopodobo in samospoštovanje, izrazito odklanjajo sami sebe ter imajo težave s čustvovanjem. Poznamo več tipov motenj hranjenja. Sama sem se osredotočila na tri: anoreksijo nervozo, bulimijo nervozo in kompulzivno prenažanje.

Po Majcenovič (2012) je William Gull leta 1873 iznašel ime »anoreksija nervoza« in že takrat pri tem poudaril pomen družinskih odnosov. Middleton in Smith (2012) jo uvrščata v najzgodnejšo obliko motenj hranjenja, ki naj bi se pojavila na prehodu iz otroštva v adolescenco. Pri njej je v ospredju velik strah pred debelostjo, posamezniki pa so ob njej neizmerno zadovoljni, ker imajo občutek moči in samodiscipline. V adolescenci je najpogostejša zato, ker se marsikateri mladostnik ne more sprijazniti z novo, hitro razvijajočo se telesno podobo in s tem, da dozorevajo v odrasle osebe. O njej govorimo, kadar oseba namenoma vzdrži telesno maso pod 85 odstotki tiste, ki bi bila primerna za njene proporce. Bulimija nervoza se po mnenju Middleton in Smith (2012) največkrat pojavi na prehodu iz adolescence v odraslost. Zanj je prav tako značilen stalen strah pred debelostjo, vendar pa jo spremlja občutek pomanjkljivega nadzora nad lastnim hranjenjem, saj so zanjo značilna ponavljajoča se obdobja prenašanja, ki jim največkrat sledi bruhanje, manj pogosto pa zloraba odvajal, diuretikov in klistiranje, da bi zaužito hrano čim prej spravili iz telesa. Za kompulzivno prenašanje pa Middleton in Smith (2012) pravita, da je najpogostejši na prehodu iz zgodnje v srednjo odraslost. Zanj je značilno nenadzorovano prenašanje, kjer bolniki v približno dveh urah zaužijejo ogromne količine hrane, sledi pa mu občutek krivde in pomanjkanja nadzora. Bolniki s to motnjo imajo zato večinoma previsoko telesno maso, saj ne zlorabljajo manevrov za čiščenje, ali pa jih le včasih. Lahko se pojavi tudi v kombinaciji z anoreksijo ali bulimijo.

4. EMPIRIČNI DEL

a) Opredelitev problema

V raziskavi sem se posvetila problemu telesne samopodobe mladostnikov v povezavi s tveganjem za razvoj motenj hranjenja. Namen je bil ugotoviti, ali med njima obstaja kakršna koli povezanost, kako mladostniki vidijo sami sebe in kakšen je njihov odnos do hrane.

b) Cilj raziskave

- Ugotoviti kakšno samopodobo imajo anketiranci (zdravo, ne izstopajočo ali manj zdravo samopodobo).
- Zadovoljstvo mladostnikov s sedanjo telesno samopodobo in to povezati s posameznikovim načinom prehranjevanja ter tveganjem za pojav motenj hranjenja;
- Pripraviti in realizirati načrt aktivnosti za dijake, ki bo vplival na zvišanje samopodobe pri dijakih in zmanjšanje tveganja za razvoj motenj hranjenja pri dijakih.

c) Raziskovalna metoda

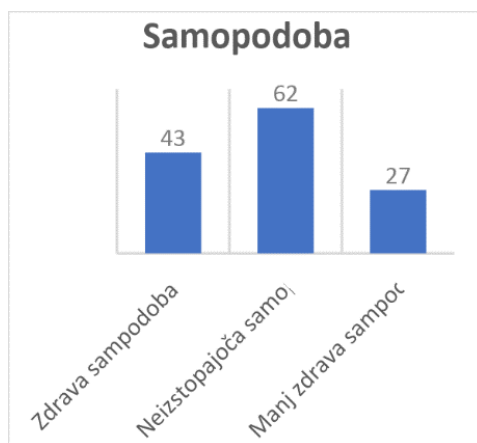
Raziskava je bila izvedena v skladu s kvantitativno raziskovalno paradigmo; pri tem sem uporabila deskriptivno metodo pedagoškega raziskovanja.

č) Vzorec

Vzorec raziskave je predstavljal 132 dijakov 1., 2. in 3. letnika, skupaj deset oddelkov srednje šole. Od tega je bilo 115 deklet, katerih povprečna starost je bila 16,4 let, in 17 fantov, katerih povprečna starost je bila 16,7 let.

d) Rezultati in interpretacija

Analiza rezultatov anketnih vprašalnikov je na začetku razdelila dijake v kategorijo z bolj zdravo in manj zdravo telesno samopodobo. Pri drugem vprašanju anketnega vprašalnika sem izbrala merilo od 1 (»se sploh ne strinjam«) do 5 (»se popolnoma strinjam«). Med učence z bolj zdravo telesno samopodobo sem štela tiste, ki so odgovorili »se popolnoma strinjam«, med učence z manj zdravo telesno samopodobo pa tiste, ki katerih so prevladovali odgovori z oceno 1 ali 2.



GRAF 1: Telesna samopodoba pri dijakih

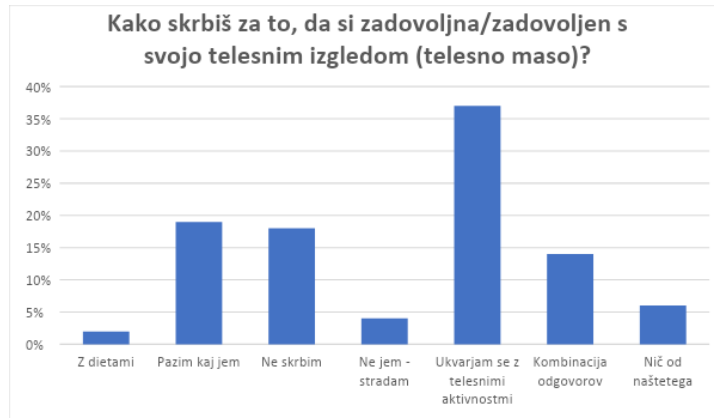
Učencev z bolj zdravo telesno samopodobo je bilo 43, medtem ko je bilo tistih z manj zdravo 27. 62 učencev se je glede na rezultat uvrstilo v kategorijo učencev z ne izstopajočo telesno samopodobo (vsi, ki so odgovorili z oceno 3).



GRAF 2: Zadovoljstvo s telesnim izgledom

Iz grafikona številka 2 lahko ugotovimo, da je 36% dijakom zadovoljnih s svojim telesnim izgledom in 64% dijakov ni zadovoljnih s svojim telesnim izgledom.

Iz spodnjega grafa, ki je analiza odgovorov na vprašanje, kako dijaki skrbijo za to, da so zadovoljni s svojo telesno težo kaže na to, da približno 1/3 učencev (37%) se ukvarja z različnimi telesnimi dejavnostmi, da bi ohranili telesno maso, 19 % jih pazi na prehrano, 18% jih za to ne skrbi, 14% dijakov pa za ohranjanje telesne mase upošteva več možnih kombinacij odgovorov.



GRAF 3: Skrb za zadovoljstvo s telesnim izgledom (telesno maso)

5. INTERPRETACIJA REZULTATOV

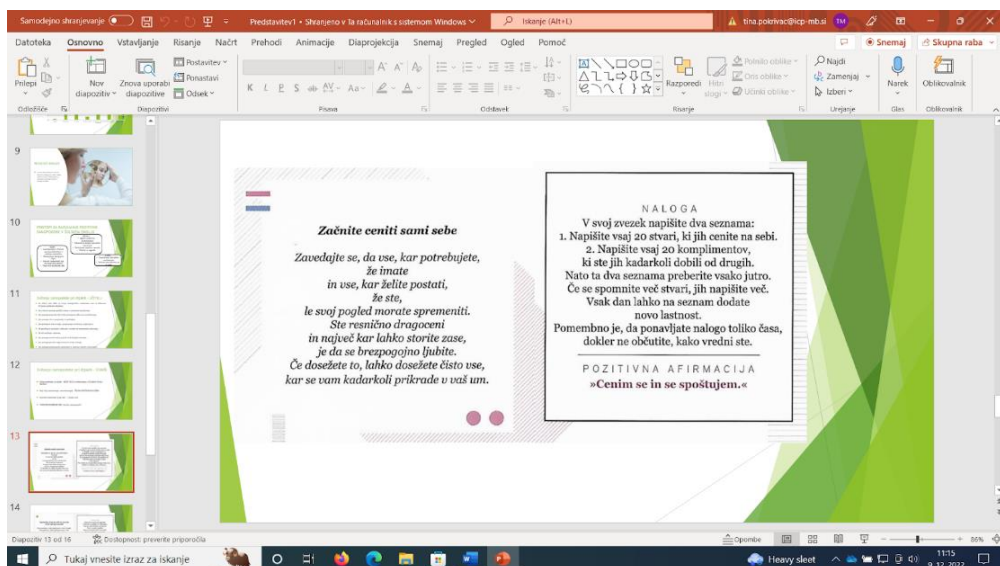
Na podlagi opravljene analize lahko ugotovim, da so predvidevanja, da je telesna samopodoba v povezavi s tveganji za razvoj motenj hranjenja, saj je večina anketiranih, ki sem jih uvrstila v kategorijo tistih z manj zdravo telesno samopodobo, tudi v tej raziskavi izpostavila nezadovoljstvo s svojim telesom. Pri tem so rezultati pokazali, da so dekleta nekoliko manj zadovoljna s svojim telesnim videzom. Izkazalo se je, da manj zdrava samopodoba lahko povzroči, da so posamezniki nezadovoljni s svojim telesom, kar po mnenju različnih strokovnjakov lahko vodi v razvoj motenj hranjenja in sta tako telesna samopodoba in tveganje za razvoj motenj samopodobe med seboj močno povezana.

6. PREVENTIVNI UKREPI

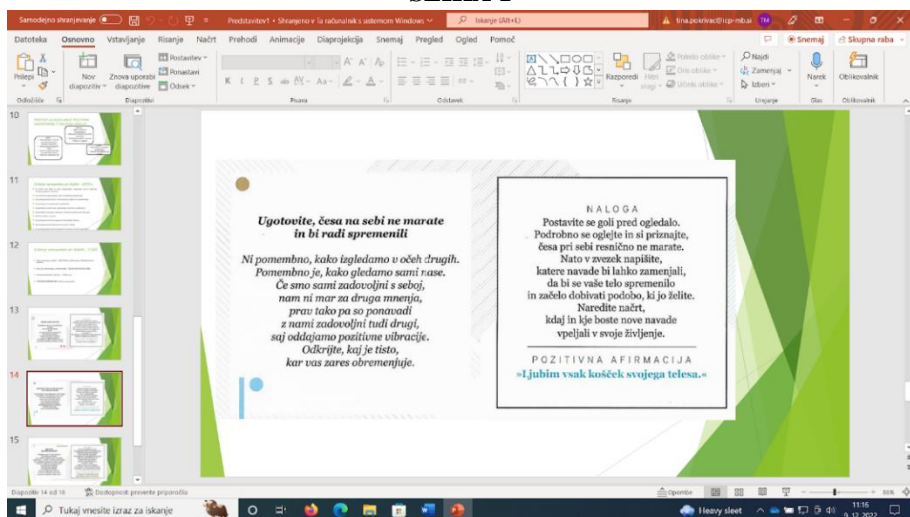
Z namenom doseganja višje samopodobe pri dijakih smo razvili strategije oziroma preventivne ukrepe, v katere smo vključili vse vpletene v pedagoški trikotnik (dijake, starše in učitelje).

V prizadevanju, da bi pri dijakih zvišali njihovo samopodobo smo :

- otroke usposobili za prepoznavanje ustreznih strategij, na podlagi katerih obstoječo samopodobo nadalje razvijajo;
- pri dijakih spodbujali socialne interakcije (problemski pouk, timsko delo);
- pripravili tematske razredne ure na temo samopodobe in vpliva nanjo;
- pripravili predavanje zdravstvenega osebja o fizioloških spremembah telesa v obdobju pubertete;
- izpeljali projekt s karticami za dvig samopodobe, ki so jih razredniki uporabljali na razrednih urah.



SLIKA 1



SLIKA 2

V prizadevanju, da bi pri dijakih zvišali njihovo samopodobo smo za starše pripravili :

- predavanje z vsebino o vplivanju družinskih odnosov na otrokovo samopodobo.

V prizadevanju, da bi pri dijakih zvišali njihovo samopodobo smo učitelje usposobili za :

- bolj kakovostno dajanje povratnih informacij otrokom glede njihovega dela v šoli;
- iskanje in izvajanje dejavnosti, priložnosti zagotovimo priložnosti, v katerih bodo dijaki lahko ustrezne strategije usvojili, preizkusili in uporabljali;
- spodbujanje pozitivne naravnosti z zgledom in optimizmom (povratne informacije);
- ustvarjanje situacij v razredu, v katerih se lahko učenci izkažejo in doživijo uspeh ter s tem dvignejo oziroma ohranjajo pozitivno samopodobo.

7. SKLEP

Zelo pomembno je, da smo v željo po zvišanju samopodobe pri dijakih vključili čim več oseb, s katerimi so v stiku in dijakom dali orodja in znanje, kako vplivati na njihovo samopodobo. Ozavestili smo dejstvo, lahko tudi učitelji sami prispevajo k oblikovanju dobre ali pozitivne samopodobe dijakov. Njihova temeljna naloga je učencem pokazati, kako pomembno je pozitivno zaznavanje samega sebe. S svojimi ravnanji in besedami gradijo temelje za učenčev nadaljnji razvoj. Zavedamo se, da je delo z učenci, ki imajo negativno oziroma slabo samopodobo možno samo v sodelovanju z učiteljem, celotnim kolektivom in starši skozi celotno šolsko leto, saj slabe samopodobe ne moremo spremeniti čez noč. Učenec mora začeti verjeti vase in v svoje sposobnosti. To pa zahteva okolje, ki tako misli in deluje.

Ukrepi za spodbujanje samopodobe, ki smo jih izvajali in predstavili so usmerjeni predvsem na šolske otroke in mladostnike, ki predstavljajo najobčutljivejšo populacijo pri izgradnji samopodobe. Tehnike pa lahko uporabimo tudi pri delu s starejšo populacijo, saj mnogi odrasli zaradi življenjskih izkušenj, kot so izguba službe, smrt, težave pri zaposlitvi, trpijo za nizko samopodobo. Delavnice so namenjene spodbujanju pozitivne samopodobe, kjer posameznik spozna njegovo trenutno raven in jo nato z določenimi vajami ter samo spraševanjem poskuša dvigniti. Potrebno pa je zavedanje, da se spremembe dogajajo zelo počasi, a lahko prinesejo korenite spremembe. V odraslem obdobju je ključna samoiniciativa, saj odrasli po navadi niso vključeni v zavode, kjer bi se spodbujal razvoj pozitivne samopodobe.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Kodelja, L. (2013). Ujetnica hrane (Diplomsko delo). Fakulteta za socialno delo, Ljubljana.
- [2] Rožman, A. (2013). Mladostnikova samopodoba v problematiki motenj hranjenja. *Didakta*, 22(168).
- [3] Sternad, D. M. (2001). *Motnje hranjenja: od besed, ki ranijo, k besedam, ki celijo*. Ljubljana: Samozaložba.
- [4] Middleton, K. in Smith, J. (2012). *Motnje hranjenja. Prvi koraki na poti do ozdravitve*. Koper: Ognjišče.
- [5] Majcenovič, P. (2012). Terapevtska obravnava dolgotrajnih posledic anoreksije. V B Simonič (ur.), *Vloga družine v zasvojenosti in terapevtska praksa* (str. 19). Ljubljana: Združenje zakonskih in družinskih terapevtov Slovenije.

OD DEMONSTRACIJE DO VIDEOANALIZE PRI POUKU ŠPORTA

POVZETEK

Uporaba demonstracije je ena ključnih metod pri poučevanju športa. Z demonstracijo učenci dobijo kakovostne in neposredne predstave o gibanju. Kljub različnim oblikam in možnostim pri uporabi demonstracije, se lahko za odpravljanje napak ali izpopolnjevanje gibanja uspešno uporablja tudi informacijsko-komunikacijska tehnologija (IKT). Zaradi splošne razširjenosti in novih možnosti, ki nam jih tehnologija ponuja, so lahko pametne naprave nepogrešljiv pripomoček pri proučevanju športa. Uvajanje videoanalize v pouk od učitelja ne zahteva več dolgotrajnih priprav in specifičnih računalniških znanj. Z uporabo pametne tablice in ustrezne aplikacije lahko učenci dobijo nazornejše povratne informacije o njihovem gibanju. Cilj prispevka je predstaviti pomen demonstracije in prednosti vključevanja sodobne tehnologije v pouk. Ugotovili smo, da uporaba IKT tehnologije pomembno vpliva na gibalne predstave in motivacijo učencev. Pri tem ima bistven doprinos prav videoanaliza. Do sedaj poznani načini videoanalize so bili za običajne uporabnike zahtevni in časovno potratni. Enostavnejši način, z uporabo tablice in aplikacije, pa je predstavljen v prispevku.

KLJUČNE BESEDE: šport, demonstracija, IKT (informacijsko-komunikacijska tehnologija), videoanaliza.

FROM DEMONSTRATION TO VIDEO ANALYSIS IN PHYSICAL EDUCATION

ABSTRACT

Demonstration is one of the key methods in physical education. Pupils get high-quality visible perceptions using demonstration method. Despite different types and possibilities this method offers us, information and communication technologies (ICT) can also be efficient in learning process. Specially to improve movement and correct mistakes. Smart devices can be an indispensable assistant in physical education due to new possibilities technology offer us. Implementation of video analysis into lessons no longer requires time-consuming preparations and specific computer skills. Pupils can get clearer feedback about their movements just by using a smart tablet with the appropriate apps. The aim of the article is to present the importance of demonstration and the advantages of incorporating modern technology into lessons. We found that the use of ICT technology has a significant impact on pupils' motor perceptions and motivation. Video analysis makes a significant contribution here. The methods of video analysis known until now were difficult and time-consuming for ordinary users. A simpler way, using a tablet and an application, is presented in the article.

KEYWORDS: physical education, demonstration, ICT (information and communication technologies), video analysis.

1. UVOD

Pouk športa ima v življenju učencev pomembno vlogo. Omogoča jim razvijanje gibalnih sposobnosti in spretnosti. Zato jim je potrebno zagotavljati kvalitetno načrtovan in izveden pouk športa (Petrušič in Štemberger, 2021).

Gibalni proces je z vidika učenja nikoli zaključen proces, saj možgani ves čas zaznavajo prepoznavajo in rešujejo gibalne probleme (Retar, 2022). Ob tem pa je bistvena izbira ustreznih metod in vključevanje sodobnih tehnologij v proces poučevanja, ki lahko bistveno pripomorejo k boljšemu gibalnemu znanju.

2. METODIKA POUČEVANJA ŠPORTA

Učne metode so načini, kako učitelj posreduje učno gradivo in vadbene naloge. Izbira metod je odvisna od vzgojno-izobraževalnih ciljev, starosti in sposobnosti otrok, vsebine in zahtevnosti vadbene enote ter stopnje vadbenega procesa. Poleg tega pa tudi od učiteljeve osebnosti, razpoložljivega časa, razpoložljive učne tehnologije itd. (Škof idr., 2006).

Pri posredovanju praktičnih in teoretičnih vsebin športa, učitelj uporablja različne metode, pri tem pa upošteva razvojno stopnjo otrok in njihovo predznanje. Pri pouku športa tako najpogosteje uporablja tri učne metode: metodo razlage, metodo prikaza (demonstracije) ter metodo pogovora (Kovač in Jurak, 2010).

Vse metode se pri vadbi kombinirajo in prepletajo, saj spoznavni proces ne poteka vedno po v naprej definiranih stopnjah. Vrednost metode je odvisna od tega, kdaj, kje in kako jo učitelj uporabi, pri čemer pa ne zanemari vzgojnega vidika (Škof idr., 2006).

Poleg teh v pouk vključuje tudi medpredmetno povezovanje ter posreduje znanje z uporabo različnih didaktičnih gradiv (plakati, slike, učni listi, kartoni) ali posebnih učnih oblik, kot so raziskovalno ali projektno delo (Kovač in Jurak, 2010).

a) Metoda razlage

Pri metodi razlage je govor temeljni način izražanja. Razlaga poteka v obliki pripovedovanja, opisovanja, obrazložitve in pojasnjevanja. Večjo učinkovitost razlage dosežemo, če jo podkrepimo s prikazom oz. demonstracijo. Slabost te metode je, da na športnem terenu težje pritegnemo učenčevu pozornost, še zlasti če razlaga dopolnjuje demonstracijo (Škof idr., 2006). Razlaga je temeljna učna metoda, s katero učitelj poimenuje položaje, gibanje, gibalne sposobnosti ali pripomočke. Z razlago opisuje gibanje, podaja taktične rešitve, opozarja na napake in jih odpravlja. Pojasnjuje zakonitosti gibanja in njegov vpliv na organizem. Z razlago predstavi pravila in opozarja na nevarnosti ter nenazadnje tudi spodbuja. Pri tem pazi, da je razlaga kratka, razumljiva in primerna razvojni stopnji otroka. Med razlago uporablja pravilne strokovne izraze in slovenski knjižni jezik. Razlaga mora biti tudi jasna, dovolj glasna, izgovorjava pa razločna. Predvsem pa je pomembno, da vsebino razloži takrat, ko pritegne pozornost vseh učencev (Kovač in Jurak, 2010).

b) Metoda pogovora

Ko imajo učenci že nekaj gibalnih izkušenj in športnega znanja, se metoda razlage razvije v metodo pogovora. Gre za način dela, ki poteka v obliki dialoga med učiteljem in učencem ali med učenci samimi. Učitelj jo uporablja pri vseh stopnjah učnega procesa (Škof idr., 2006).

Pogovor je učinkovita metoda, kjer učitelj izmenjuje informacije z učenci, jih spodbuja v razmišljanju in iskanju rešitev. Je primerna metoda za povezovanje znanja različnih predmetnih področij, še posebej pri temah, kjer učenci že imajo predhodne izkušnje in znanja o določeni vsebini (Kovač in Jurak, 2010).

c) Metoda demonstracije

Z metodo demonstracije želi učitelj pri učencih ustvariti vizualno predstavo o gibanju. Učitelj poskuša pokazati oz. ponazoriti učno vsebino, ob tem pa pri učencih razvija opazovanje, in mišljenje, ter tako podkrepi proces gibalnega učenja. Pri demonstraciji je pomembno, da je le ta prilagojena ravni znanja učencev. Demonstracija za popolnega začetnika bo bolj splošna in okvirna, toda še vedno korektna. Za učence z boljšim predznanjem in gibalnimi izkušnjami pa bo bolj poglobljena in natančna. Demonstracijo je potrebno večkrat ponavljati, da se lahko pri učencih vzpostavi primerjava med lastno in željeno izvedbo (Škof idr., 2006).

Prikaz oz. demonstracija je najučinkovitejša metoda pri športni vzgoji. Učitelj lahko gibanje prikaže sam, kar poznamo kot neposredna demonstracija (slika 1). Lahko pa učno vsebino prikaže s pomočjo različnih didaktičnih gradiv (slike, video posnetki, skice, kinogrami, plakati, računalniški programi), kar poznamo kot posreden prikaz oz. demonstracijo (Kovač in Jurak, 2010).



SLIKA 1: Prikaz neposredne demonstracije učitelja.

Demonstracijo lahko podkrepimo s hkratnim komentarjem oz. razlago, s tem pa učinek še povečamo. Za ta namen lahko uporabimo videoposnetek ali pa je demonstrator eden od boljših učencev. »Učitelj največji učinek doseže z jasnim in vadečemu razumljivim verbalnim

navodilom in zlasti demonstracijo. Zlasti pri mlajših je ta odločilnega pomena!!!« (Škof idr., 2006).

Poleg tehnično pravilne demonstracije je ravno tako pomemben tudi prikaz napak v gibanju. Tu ima prikaz vloge povratne informacije, ki je pomembna za odpravljanje napak in korekcijo gibanja. Demonstracija je uspešnejša, če pri njej sodeluje čim več učenčevih čutil. Biti mora nazorna in poudariti mora pomembne elemente (Retar, 2022).

Tudi sodobni pristopi pri poučevanju športa, ki opredeljujejo vključevanje IKT v pouk, podpirajo sinergijske učinke uporabe demonstracije in sodobne tehnologije. Predvsem z namenom »da učno vsebino ali cilj lažje in bolje ponazori, osmisli, utemelji, izboljša razumevanje, izboljša kakovost demonstracije, spodbudi učence k razmišljanju in dejavnosti, pripomore h kakovosti procesa učenja.« (Markun Puhan, 2016).

3. IKT PRI ŠPORTU

Z namenom zagotavljanja varnosti, vplivanja na motivacijo in učinkovitost vseh vadečih učitelj izbira in vključuje različne organizacijske oblike. Pri tem uporablja večje število različnih orodij in pripomočkov, ki so prilagojeni starosti učencev (Kovač idr., 2011).

Kot sredstvo oz. pripomoček za poučevanje učencev in za nazornejše in bolj učinkovito poučevanje športne vzgoje, učitelj pri svojem delu uporablja tudi IKT. Ta mu je v pomoč pri nadgrajevanju in dopolnjevanju njegovih rutinskih učnih oblik in metod (Sotošek, 2008 v Štebe, 2015).

Uporabo IKT v procesu poučevanja športa predvideva že učni načrt. Omenja jo kot podporo pri usvajanju teoretičnih ciljev glede zakonitosti športne vadbe in telesnega odziva vadečih nanjo (npr. z uporabo merilcev srčne frekvence, porabe energije...). Ravno tako pomembno nalogo pa ima pri spremljanju telesnega in gibalnega razvoja ter vrednotenju sprememb. S smiselno uporabo vadečim omogoča individualiziran načrt za izboljšanje posameznikove gibalne učinkovitosti (Kovač idr., 2011).

Sotošek (2008, v Štebe, 2015) opredeljuje uporabnost IKT pri športu predvsem na treh področjih: kot pripomoček za boljše ponazoritev, kot dodaten vir informacij, ki vpliva na motivacijo učencev, ter za namene komunikacije med učiteljem in učencem. Slednja je bila predvsem ključna v času izobraževanja na daljavo, kjer so učitelji s pomočjo IKT vodili, usmerjali učni proces.

Pri daljših aerobnih gibalnih nalogah lahko uravnavamo intenzivnost vadbe s spremljanjem srčnega utripa na merilniku srčne frekvence. To ima tako spoznavni kot motivacijski učinek (Kovač idr., 2011). Uporaba IKT ima tako vpliv na ustvarjanje spodbudnega učnega okolja, pozitivno vpliva na motivacijo pri vzdržljivostnih aktivnostih in omogoča spremljanje napredka.

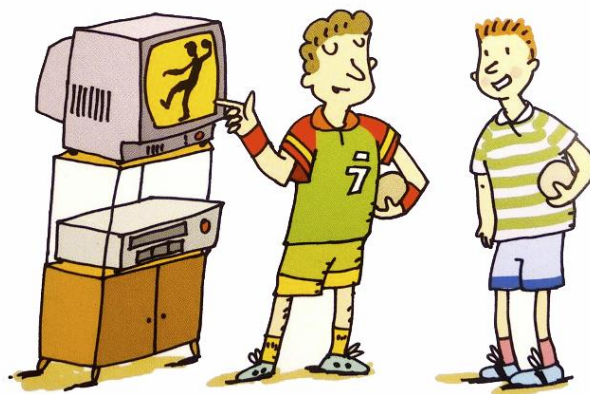
Glede na cilje, ki jih želi doseči, učitelj presodi, kdaj bo v proces poučevanja vključil katero od sodobnih tehnologij. »IKT sama po sebi namreč nima dodane vrednosti. Je le orodje, kot svinčnik, zvezek, žoga, blazina...«, ki je v pomoč pri učenju (Markun Puhan, 2016).

a) Videoanaliza

Uporaba videoanalize je nepogrešljiv sestavni del sodobnega tekmovalnega športa. Videoanaliza je pomembna pri korekcijah tehnike v artističnih športih, kjer ima pomembno vlogo estetika, še posebno uporabna pa je pri športih, kjer je ključna tehnično brezhibna izvedba gibanja (npr. smučarski skoki). Poleg široke uporabnosti v procesu korekcije tehnike je uporabna tudi z vidika taktične analize, tako pri ekipnih kot pri nekaterih drugih športih. Zaradi pozitivnih učinkov pri učenju gibanja in možnosti za lažje odplavljanje napak pa jo vse pogosteje uporabljajo tudi učitelji.

Pri videoanalizi gre za snemanje in analiziranje gibalne aktivnosti. Učitelj si z učenci posnetek pogleda in analizira (slika 2). S pomočjo upočasnitve ali zamrznitve slike lahko podrobneje in jasneje predstavi pomanjkljivosti v posameznih segmentih gibanja, kar omogoča učinkovito korekcijo.

Videoanaliza je izredno pomembna pri učenju motorično težjih gibalnih vzorcev. Še zlasti pri športih, kjer učenčeve predstave o gibanju izvirajo izključno iz vidnih zaznav optimalnih demonstracij. Tak primer je smučanje, kjer otroci zakonitosti gibanja dobro poznajo (posnetki smučanja na televiziji ali demonstracije smučarskega učitelja), nimajo pa predstave o svojem položaju in gibanju na smučeh. Lahko bi rekli, da se svojih napak (kljub verbalnim napotkom učitelja) ne zavedajo. To onemogoča nadaljnje učenje, zato je kvalitetnejša vizualna informacija nujna za spreminjanje gibalnih vzorcev.



SLIKA 2: Učitelj ob vizualni povratni informaciji učencem poda tudi verbalno razlago.

Omenjen način uporabe videoanalize je učinkovit a hkrati tudi časovno potraten. Frontalna oblika pouka, kjer bi vsi učenci opazovali in analizirali posnetke vseh ostalih, bi bila z vidika učinkovite izrabe časa neracionalna. Med tem pa je ta način dela dobrodošel pri drugačnih oblika pouka, npr. v šoli v naravi, kjer ni takšnih časovnih omejitev.

b) Videoanaliza s časovnim zamikom

Alternativa klasični obliki videoanalize je t. i. časovni zamik ali (ang. »time shift«). Njegova bistvena prednost je ta, da si vadeči lahko svoje gibanje ogleda takoj po izvedbi, ko ima še aktualne kinestetične informacije o svojem gibanju. Pri običajnem načinu videoanalize je to

možno šele na koncu učne ure ali morda celo pri naslednji učni uri. Z uporabo časovnega zamika lahko učitelj poleg ustne informacije o gibanju učencem prikaže tudi takojšnjo vidno informacijo. Takšen način pouka pozitivno vpliva na motivacijo za delo, ohranja visoko intenzivnost vadbe in omogoča večjo možnost za diferenciacijo in individualizacijo. Prednost te metode pred klasičnim načinom je tudi, da pri načinu časovnega zamika ne gre za snemanje, za kar ne potrebujemo posebnih soglasij staršev (Štuhec Tivadar, 2015).

Štuhec Tivadar (2015) je na osnovi izkušenj pri poučevanju gimnastike na Fakulteti za šport posodobil analogni način časovnega zamika. Učitelji športa lahko po njegovih navodilih, z uporabo digitalne videokamere, prenosnega računalnika in odprtokodne programske opreme VLC media player, svojim učencem omogočijo videoanalizo s časovnim zamikom. Gre za opremo, ki je dostopna širšemu krogu učiteljev, kljub temu pa ima omenjeni način tudi svoje slabosti. Za nastavitve računalnika ne zadoščajo zgolj osnovna računalniška znanja. Za pripravo sistema naj bi potrebovali največ 5 minut, kar tudi ni zanemarljivo. Glede na to, da je oprema povezana s kabli, so spremembe lokacije oz. premiki med samo učno uro oteženi. Ob daljši uporabi (več učnih ur) pa se ne moremo zanašati na avtonomijo baterij in potrebujemo še električno napajanje. Tako smo omejeni z lokacijo same postavitve ali pa moramo v telovadnici uporabljati električne podaljške, kar predstavlja varnostna tveganja.

Z vidika sodobne tehnologije je videokamera že manj dostopna ali celo zastarela tehnologija, pri kateri lahko ob neprestanih posodobitvah operacijskih sistemov kmalu naletimo na težave nekompatibilnosti opreme ali vsaj spremenjenih pojavnih oken, za katere nimamo navodil za nastavitve. Z vidika dostopnosti in praktičnosti je učiteljem bolj znana uporaba pametnih telefonov in tablic za snemanje videoposnetkov.

Drugačen način opisuje tudi Repič (2020), pri čemer se na pametni telefon namesti aplikacija IP Webcam, ki video posnetek preko internetnega omrežja pretaka (ang. Live Streaming) do računalnikov znotraj istega omrežja. Dostop do posnetkov lahko zaščitite z uporabniškim imenom in geslom, za predvajanje posnetka na računalniku pa uporabite programsko opremo VLC media player. V tem programu nastavite dostope do video prenosa in določite zamik v milisekundah. (Urša Repič S kamero do uporabne povratne informacije pri pouku športa).

Tudi pri tem načinu ne gre brez naprednejših znanj računalništva, dodatno težavo pa lahko predstavlja kakovosten dostop do brezžičnega interneta, kar je lahko omejitev že na posameznih delih telovadnice, vsekakor pa na zunanjih površinah.

c) Uporaba pametne tablice in aplikacije za časovni zamik

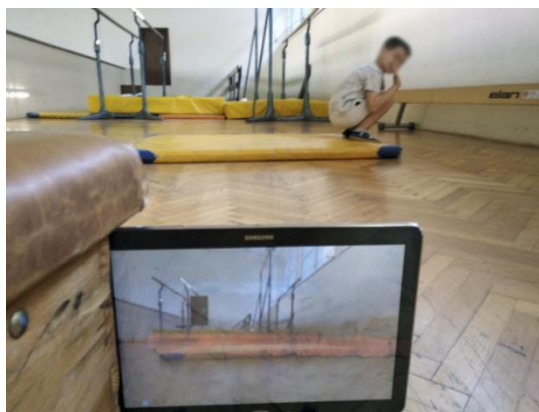
Glede na pomanjkljivosti obstoječih načinov za videoanalizo s časovnim zamikom smo na šoli iskali možnosti za preprostejšo rešitev, ki bi od učitelja zahtevala minimalen čas za vzpostavitev tovrstnega načina dela in bi bila karseda enostavna za uporabo. Glede na to, da je zaslon pametnih telefon premajhen, prenosni računalniki pa imajo praviloma kamero nad zaslonom v smeri, da je ne bi bilo mogoče uporabiti za sočasen zajem in predvajanje videoposnetkov, smo se osredotočili na pametne tablice. Iskali smo način, s katerim bi lahko brez dodatne IKT opreme, tudi tehnološko manj kompetentni učitelji uporabljali videoanalizo s časovnim zamikom. Osredotočili smo se na aplikacije, ki so dostopne preko platforme Google Play Store. Kot neustreznejši sta se izkazali aplikaciji »Delay Camera -Auto Replay-« in »Video Delay Instant Replay«.

Obe aplikaciji sta enostavni za uporabo in od učitelja ne zahtevata nobenih dodatnih nastavitvev. Aplikacijo prenesemo na tablico, izberemo dolžino časovnega zamika in že lahko začnemo uporabljati. Uporaba je enostavnejša, če si pri postavitvi tablice pomagamo z namenskimi stojali za tablico (slika 3). V kolikor tega pripomočka nimamo, lahko tablico prislonimo (npr. ob telovadno skrinjo) ali jo držimo v roki.



SLIKA 3: Primer stojala za tablico.

Uporaba videoanalize s časovnim zamikom je zelo primerna pri obravnavi osnovnih gimnastičnih elementov, kjer učenci zadržijo določen položaj telesa (npr. most, stoja na lopaticah, stoja na rokah, razovka ...). Uporabna je tudi pri učenju kompleksnejših gibanj, ker je učencem poleg kinestetičnih povratnih informacij na voljo tudi takojšnja vizualna povratna informacija. Ob tem učitelj lažje predstavi pomanjkljivosti v gibanju in poda napotke za odpravo le teh. Na ta način lahko učinkoviteje učimo preval naprej, preval nazaj, premete in druge gimnastične prvine (slika 4). Poleg tega je tablica uporabna tudi pri učenju skokov in ostalih atletskih elementov ali različnih gibanjih pri ekipnih športih (dvokorak, polaganje, skok servis ...). Učenci so za vadbo z uporabo videoanalize bolj zainteresirani in motivacija za tehnično pravilno izvedbo je večja.



SLIKA 4: Prikaz uporabe tablice z aplikacijo za časovni zamik pri utrjevanju prevala nazaj.

Ko so učenci navajeni na uporabo videoanalize, lahko ta postane ena od »postaj« pri poligonu. Učenci naredijo preval, si ogledajo svojo izvedbo ter nadaljujejo s posameznimi nalogami poligona. Ta način je primeren za fazo utrjevanja, ko učenci že znajo pravilno izvesti gibanje, potrebujejo pa večje število ponovitev in konstantno pozornost na kakovostno izvedbo. Učenci so lahko pri tem samostojni, učitelj pa lahko ob tem pozornost posveti učenju zahtevnejših

elementov, varovanju pri elementih, ki to zahtevajo ali individualizaciji za učence, ki imajo težave na gibalnem področju.

4. SKLEP

Demonstracija je ključna metoda dela, ki učencem nudi pristen in neposreden prikaz gibanja, ki ga pri športu obarvamo. Kljub temu pa lahko to metodo uspešno nadgrajujemo z vključevanjem videoanalize v pouk. Sodobna IKT tehnologija je bistveno poenostavila tehnični vidik, ki je mnogim učiteljem predstavljal nepremostljive ovire, ki niso pretehtale nad koristmi. S preprostejšim načinom, ki je predstavljen v tem prispevku, pa se odpirajo nove možnosti vključevanje videoanalize na vsa področja poučevanja športa.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Kovač, M. in Jurak, G (2010). Izpeljava športne vzgoje : didaktični pojavi, športni programi in učno okolje. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- [2] Kovač, M., Markun Puhan, N., Lorenci, B., Novak, L., Planinšec, J., Hrastar, I., ... Muha, V. (2011): Učni načrt. Program osnovna šola. Športna vzgoja. Ljubljana: Ministrstvo RS za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo.
- [3] Markun Puhan, N. (2016). Smernice za uporabo IKT pri predmetu šport/športna vzgoja. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo. Pridobljeno iz https://ucilnice.arnes.si/pluginfile.php/1577885/mod_resource/content/1/Smernice%20za%20IKT%20-%C5%A1PO.pdf
- [4] Petrušič, T. in Štemberger, V. (2021). The Efficiency of the Physical Education Teaching Process. *Sodobna pedagogika/Journal of Contemporary Educational Studies*, 72 (138), 173-188. Pridobljeno iz <https://www.sodobna-pedagogika.net/arhiv/nalozi-clanek/?id=1881>.
- [5] Repič, U. (2020). S kamero do uporabne povratne informacije pri pouku športa. Pridobljeno iz <https://resitve.sio.si/s-kamero-do-uporabne-povratne-informacije-pri-pouku-sporta/>.
- [6] Retar, I. (2022). Zgodnje gibalno učenje in poučevanje. Koper: Založba Univerze na Primorskem. Pridobljeno iz <https://www.hippocampus.si/ISBN/978-961-293-141-4.pdf>.
- [7] Škof, B., Tomažin, K., Dolenc, A., Marcina, P. in Čoh, M. (2006). Atletski praktikum – didaktični vidiki poučevanja osnovnih atletskih disciplin. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- [8] Štebe, L. (2015). Uporaba informacijsko-komunikacijske tehnologije za spodbujanje gibalnih dejavnosti pri športu : magistrsko delo. Ljubljana: Pedagoška fakulteta - Univerza v Ljubljani Pridobljeno iz http://pefprints.pef.uni-lj.si/3180/1/MAGISTRSKO_DELO_Lucija_%C5%A1tebe.pdf.
- [9] Štuhec Tivadar, D. (2015). Uporaba kamere in programa za zamik predvajanja pri pouku športne vzgoje. V Š. Bergoč (ur.), *Posodobitve pouka v osnovnošolski praksi. Športna vzgoja, šport* (str. 92-101). Ljubljana : Zavod RS za šolstvo.

AKTIVNOSTI ZA KREPITEV PSIHOFIZIČNEGA ZDRAVJA OTROK S POSEBNIMI POTREBAMI

POVZETEK

V Strokovnem centru Mladinski dom Maribor vzgajamo, poučujemo in pripravljamo na samostojno življenje otroke in mladostnike s čustvenimi in vedenjskimi težavami. Pri vsej populaciji otrok in mladostnikov narašča število psihičnih, psihosomatskih, socialno emocionalnih ter motivacijskih težav. Dolgo trajajoči negativni dejavniki kot so revščina, neurejeni družinski odnosi, slaba samopodoba, šibka telesna konstitucija pomenijo tveganje za zdrav razvoj. Tisti otroci in mladostniki, ki so nameščeni v vzgojne ustanove, pa so še posebej ne le socialno, temveč tudi zdravstveno veliko bolj ogroženi od vrstnikov. Le zdrav, fizično krepak in zadovoljen otrok oziroma mladostnik je lahko uspešen, zato z njimi izvajamo različne športne in zdravstvene aktivnosti, projekte, delavnice in tekmovanja na domski, medinstitucionalni, državni ter mednarodni ravni. V prispevku opišem športne in druge aktivnosti za spodbujanje zdravega življenjskega sloga, za krepitev osebne rasti, aktivnosti in terapije s pomočjo živali ter aktivnosti za namen krepitev psihofizičnega zdravja, ki sem jih z otroki in mladostniki izvajala zadnja štiri leta. Ob koncu predstavim evalvacijo na začetku začetih ciljev, ki je zelo jasno pokazala, da so naši otroci in mladostniki v času izvajanja opisanih aktivnosti začeli bolj kritično razmišljati o lastnem zdravju, bolj realno ocenjevati in posledično izbirati priložne športne aktivnosti ter da so ponotranjili vrednote, na podlagi katerih bodo znali bolje prispevati k svojemu lastnemu psihofizičnemu zdravju. Ne le evalvacija, temveč tudi vidno boljši rezultati na področju učne uspešnosti ter večje socialne vključenosti v družbo izven institucije nam potrjujejo, da so naša trajnostno usmerjena prizadevanja koristna in da pozitivno vplivajo na psihofizično zdravje otrok in mladostnikov.

KLJUČNE BESEDE: čustvene in vedenjske težave, vzgoja za zdravje, psihična odpornost, učna uspešnost, psihofizično zdravje.

ACTIVITIES TO STRENGTHEN THE PSYCHOPHYSICAL HEALTH OF CHILDREN WITH SPECIAL NEEDS

ABSTRACT

In the center Mladinski dom Maribor we raise, teach and prepare children and adolescents with emotional and behavioral problems for an independent life. The number of psychological, psychosomatic, social-emotional and motivational problems is increasing among the entire population of children and adolescents. Long-lasting negative factors such as poverty, disordered family relationships, poor self-esteem, weak physical constitution represent a risk of healthy development. Those children and adolescents who are placed in educational institutions are in particular not only socially, but also medically much more at risk than their peers. Only a healthy, physically strong and contented child or adolescent can be successful, which is why we carry out various sports and health activities, projects, workshops and competitions with them in the institution, on the interinstitutional, national and international level. In the article, I describe sports and other activities to promote a healthy lifestyle, to strengthen personal growth, activities and therapy with the help of animals and activities for the purpose of strengthening psychophysical health, which I have carried out with children and adolescents for the last four years. At the end, I present the evaluation of the outlined goals, which very clearly showed that during the implementation of the described activities, our children and adolescents began to think more critically about their own health, more realistically evaluate and consequently choose leisure sports activities, and that they internalized the values, on the basis of which they will be able to better contribute to their own psychophysical health. Not only the evaluation, but also visibly better results in the field of the academic performance and greater social inclusion in society

outside the institution confirm to us that our sustainability- oriented efforts are useful and that they have a positive effect on the psychophysical health of children and adolescents.

KEYWORDS: emotional and behavioral problems, health education, psychological resilience, academic performance, psychophysical health.

1. UVOD

Predpogoj za uspešno življenje in delo vsakega posameznika je njegovo telesno in duševno zdravje. Zdravi in zadovoljni mladostniki so bolj motivirani, bolj ustvarjalni, bolj produktivni, bolj inovativni, torej tudi bolj uspešni posamezniki tako v šoli kot tudi v izven šolskih dejavnostih in širše v življenju. Kot taki lahko predstavljajo zametke zdravega temelja družbe. Tega se vzgojitelji v Strokovnem centru Mladinski dom Maribor zavedamo. Prizadevamo si, da bi jim olajšali preživeti posledice, ki so jim jih pustila travmatična doživetja v njihovem neugodnem življenjskem poteku. V vzgojnem delu iščemo poti, na katerih jim želimo pomagati prebroditi težke psihološke stiske in jim omogočiti kar najbolj sproščeno doživeti otroštvo in mladost in zanje še posebej težaven prehod v odraslost. Ker si želimo, da bi ostali zdravi in bili uspešni tudi naši otroci in mladostniki, smo aktivnosti promocije zdravja razširili in prenesli še nanje.

2. OTROCI IN MLADOSTNIKI S ČUSTVENIMI IN VEDENJSKIMI TEŽAVAMI

Dokument Zavoda RS za šolstvo Kriteriji za opredelitev vrste in stopnje primanjkljajev, ovir oziroma motenj otrok s posebnimi potrebami (Vovk Ornik, 2015) uvršča otroke s čustvenimi in vedenjskimi težavami med otroke s posebnimi potrebami. Praviloma ti otroci in mladostniki izhajajo iz neurejenih družin z nizkim socialno ekonomskim statusom, kjer pogosto vlada konstantna revščina. Starši se ubadajo z eksistenčnimi problemi, brezposelnostjo, ločitvami; lahko so storilci kaznivih dejanj in so zaprti; ali so telesno ali duševno bolni; se borijo z zasvojenostjo od alkoholizma, drog ali z drugo vrsto odvisnosti; lahko so celo umrli. Pogosto so starši vzgojno nemočni, čustveno hladni in otroka ne sprejemajo. Lahko so prezahtevni ali preveč popustljivi in otroka razvajajo, kar je tudi oblika zlorabe. Lahko ga materialno ali čustveno zanemarjajo; ali pa je otrok psihično, fizično, spolno ali kako drugače zlorabljen. Travmatična doživetja puščajo težke posledice na otrocih in mladostnikih: so psihofizično izredno slabo opremljeni, imajo zelo nizko samopodobo, postanejo socialno anksiozni, imajo ADHD, se slabše spopadajo s težavami, slabše prepoznavajo in regulirajo svoja čustva in vedenje, trpijo za depresijo, motnjami hranjenja, motnjami osebnosti ali hujšimi psihotičnimi stanji, se samo poškodujejo, imajo samomorilna nagnjenja, težko sklepajo in vzdržujejo prijateljstva, se konfliktno vedejo, močno nihajo v razpoloženju.

Otroci in mladostniki s čustvenimi in vedenjskimi težavami konflikte prenašajo iz domačega okolja v šolo; tu pa naletijo na storilnostno naravnane zahteve šolskega kurikula. Pojavijo se težave v šoli, ki se manifestirajo kot učne težave in kot vedenjske težave. Otroci s čustvenimi in vedenjskimi težavami sodijo med vedenjsko najtežavnejše v šolah.

Otroci in mladostniki s čustvenimi in vedenjskimi težavami so izredno čustveno obremenjeni in močno ranljivi tako na individualnem, socialnem in učnem področju. Prikrajšani so za doseganje zelenega nivoja izobrazbe, zato zanje obstaja velika nevarnost, da bodo v naprej obsojeni na nižjo kakovost življenja.

a) Socialna ranljivost otrok in mladostnikov s čustvenimi in vedenjskimi težavami

Otroci in mladostniki s čustvenimi in vedenjskimi težavami so ranljivejši od ostalih otrok, ki živijo v običajnih družinskih situacijah, saj so obremenjeni zaradi neurejenih družinskih razmer, slabega socialno ekonomskega statusa družine, zaradi morebitne zlorabe, selitve v drug kraj ali življenja v instituciji. Ule (2000) govori o razmerju med socialno ranljivostjo in družinsko podporo; pravi, da so na eni strani najbolj ranljivi prav tisti mladi, ki ne morejo živeti v družinskem okolju in živijo v ustanovah. Na drugi strani pa so zelo ranljivi tudi tisti mladi, ki sicer živijo v matičnih družinah, a se v njih počutijo slabo, saj od nobenega od staršev ne dobijo ustrezne čustvene podpore.

Socialna ranljivost teh otrok in mladih se kaže na različne načine kot so neopravičeno izostajanje od pouka, zgodnje in redno uživanje alkohola, kajenje, eksperimentiranje z drogami in spolnostjo, zapletanje v mladinski kriminal, slaba disciplina pri delu, splošen upor proti avtoritetam. Prenehajo se družiti z vrstniki, zavračajo šolske in prostčasne aktivnosti, učni uspeh se jim poslabšuje in na splošno postanejo popolnoma neaktivni (Ule, 2000).

b) Zdravje otrok in mladostnikov s čustvenimi in vedenjskimi težavami

Otroci in mladostniki s čustvenimi in vedenjskimi težavami, ki so nameščeni v vzgojnih ustanovah so ne samo socialno, temveč tudi zdravstveno bolj ogroženi od vrstnikov (Kranjčan, Miklavžin, 2010). Pri vsej populaciji otrok in mladostnikov narašča število psihičnih, psihosomatskih, kognitivnih, socialno emocionalnih ter motivacijskih težav in motenj (Zorc Maver, 2010). Kljub visokemu življenjskemu standardu narašča delež socialnih problemov, psihičnih motenj in telesnih bolezni. Socialna neenakost pomeni tudi zdravstveno neenakost (prav tam). Raziskovalca (Lampert in Schenk, 2004) opozarjata, da je vse manj otroških bolezni (zaradi precepljenosti) in vse več psihičnih težav (motnje pozornosti, motnje prehranjevanja, razvojne motnje govora in motorike, depresivne motnje). Nemška raziskava (Inštitut Roberta Kocha, 2008, v Kranjčan, Miklavžin, 2010) je pokazala, da se pri otrocih in mladostnikih iz družin z nizkim socialno ekonomskim statusom pojavlja več psihičnih motenj kot pri njihovih vrstnikih, ki živijo v družinah v srednjem ali višjem ekonomskem razredu. Na Bavarskem je psihiatrično obravnavanih kar 60% otrok in mladostnikov, ki so nameščeni v vzgojne zavode; v Sloveniji je takih otrok in mladostnikov 40% (Kranjčan, 2017). Socialni položaj v otroštvu vpliva na socialno ekonomski položaj v odraslosti. Dolgotrajna izpostavljenost nizkemu ekonomskemu statusu je povezana z večjim tveganjem za nastanek bolezni v odrasli dobi (Kranjčan, 2010). Tudi Zorc Maver (2010) pravi, da dolgo trajajoči negativni impulzi kot so revščina, neurejeni družinski odnosi, slaba samopodoba, šibka telesna konstitucija pomenijo tveganje za zdrav razvoj otrok in mladostnikov.

3. VZGAJANJE V ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA V STROKOVNEM CENTRU MLADINSKI DOM MARIBOR

Zdrav, fizično krepak in zadovoljen vzgojitelj z izgrajeno osebnostjo lahko predstavlja dober model otrokom in mladostnikom ter jih z raznolikimi aktivnostmi vodi na poti zdravega načina

življenja. Le zdrav otrok oziroma mladostnik je lahko uspešen, zato z otroki in mladostniki izvajamo različne športne in zdravstvene aktivnosti, projekte, delavnice in tekmovanja na domski, medinstitucionalni, državni in mednarodni ravni.

a) Aktivnosti za spodbujanje zdravega življenjskega sloga in osebne rasti pri otrocih in mladostnikih

Vzgojitelji poučujemo otroke in mladostnike in jih vzgajamo v zdrav način prehranjevanja. Skupaj določamo jedilnike zajtrkov in večerij, ki si jih tudi pripravljamo skupaj. Otroke in mladostnike osveščamo o pravilnem ritmu prehranjevanja, zdravih obrokih, vnosu zadostne količine kalorij z ustrezno hrano in pijačo. Spodbujamo jih k zadostnemu pitju vode ali drugih primernih pijač. Upoštevamo možnost dietnih jedilnikov glede na njihove potrebe (debelost, alergije). Vzgojitelji otroke in mladostnike osveščamo o pomembnosti in ustrezni količini spanca in počitka. Navajamo jih na ustrezno osebno higieno in na čistočo bivalnih prostorov. Vzgojitelji skrbimo, da otroci in mladostniki redno obiskujejo zobozdravnika, po potrebi pa še druge zdravnike specialiste. S konstantnim vzgojnim delom pri otrocih in mladostnikih krepimo njihove socialne kompetence, pozitiven odnos do sebe in drugih, sprejemanje drugačnosti, zaupanje vase in v druge ter z različnimi aktivnostmi zvišujemo njihovo fizično in psihično odpornost.

b) Športne aktivnosti

Vzgojitelji spodbujamo otroke in mladostnike k zdravemu in aktivnemu preživljanju prostega časa. Vsak otrok oziroma mladostnik je glede na njegove sposobnosti in želje vključen v vsaj eno športno interesno dejavnost. Skupaj v prostem času med tednom odhajamo na krajše ali daljše sprehode v bližini doma, na igrišču igramo košarko, nogomet, badminton, se rolkamo, kolesarimo. Med vikendi hodimo na izlete, plavanje, pohode, smučanje, drsanje. Med zimskimi počitnicami po načelih doživljajske pedagogike organiziramo zimovanja, kjer otroci in mladostniki skupaj z vzgojitelji smučajo, hodijo na pohode, na plavanje. Med poletnimi počitnicami organiziramo letovanja, kjer skupaj z vzgojitelji otroci in mladostniki uživajo ob in v morju, plavajo, hodijo na izlete, spoznavajo tuje kraje, običaje, hrano, jezik, kulturo. Ob vikendih in/ ali ob koncu šolskega leta vzgojitelji v posameznih skupinah organiziramo in spremljamo otroke in mladostnike na večdnevne doživljajske projekte. Ti vključujejo športne aktivnosti (pohode, plavanje, kolesarjenje in druge aktivnosti, npr. plezanje, igre z žogo, veslanje) in tudi učenje socialnih veščin ter spoznavanje tamkajšnjih običajev, ljudi, hrane. Vzgojitelji tudi pripravljajo otroke in mladostnike iz različnih stanovanjskih in vzgojnih skupin na športna tekmovanja med zavodi. Nastopajo na tekmovanjih doma in v tujini, na primer v smučanju, namiznem tenisu in nogometu, kjer so zelo uspešni.

c) Aktivnosti in terapije s pomočjo živali

V okviru projekta v nastajanju strokovnega centra so v naše stanovanjske skupine dvakrat mesečno za dve šolski uri prihajali terapevtski pari iz društva Slo Canis. Otroci in mladostniki so v družbi psa premagovali strah, se učili odgovornosti za skrb do drugega, premagovali

občutke osamljenosti, izoliranosti in depresije, skozi igro s psom so se sprostiti, razvijali empatijo, so bili bolj telesno in miselno aktivni, krepili so socialne spretnosti. Osebno sem prevzela koordinacijo in organizacijo aktivnosti in terapij s pomočjo konja. Otroke in mladostnike iz različnih stanovanjskih in vzgojnih skupin sem dvakrat mesečno dve šolski uri spremljala v Konjeniški klub Starošince, kjer so se učili jahanja, vzporedno s tem pa tudi odločnosti, vztrajanja, potrpežljivosti, odgovornosti, sodelovanja, navezovanja socialnih stikov, se znebili strahu pred konjem in jahanjem, krepili so tudi fizične sposobnosti, ravnotežje in koordinacijo, razvijali skrb zase in druge ter se sprostiti.

4. EVALVACIJA AKTIVNOSTI, KI SEM JIH IZVEDLA Z OTROKI IN MLADOSTNIKI V NAMEN KREPITVE PSIHOFIZIČNEGA ZDRAVJA

Ocenjujem lahko le rezultate tistih aktivnosti, ki sem jih vodila ali pa jih še vodim in še trajajo. Rezultati izhajajo iz opazovanja in spremljanja otrok oziroma mladostnikov pri posameznih aktivnostih:

- Aktivnosti za odpravljanje prevelike telesne teže. Mladostnika sem spremljala v programu zdravljenja zaradi prevelike telesne teže v Centru za zdravljenje boleznih otrok v Šentvidu pri Stični. V programu je sodeloval več kot leto in pol. V tem času je mladostnik izgubil 23 kilogramov in še nekaj časa vzdrževal normalno telesno težo ter spoznal načela zdravega prehranjevanja.
- Koordinacija in organizacija aktivnosti in terapij s pomočjo konja. Vmesne in končna evalvacija aktivnosti in terapij s pomočjo konja so razkrile, da so se pri otrocih in mladostnikih pojavile med ali po posameznih terapijah trenutne spremembe v njihovem počutju in vedenju, ki trajajo krajši čas po terapiji (na primer premagovanje strahov, krepitev občutka samozavesti, sposobnost dajanja in sprejemanja pomoči, dobra volja). Pojavile so se tudi spremembe, ki trajajo daljši čas po terapiji (na primer prepoznavanje in uravnavanje čustev, odnos in sprejemanje vrstnikov in odraslih, zmanjšanje agresije, zmanjšanje anksioznosti).
- Organizacija in vodenje letovanja. Dve šolski leti sem med poletnimi počitnicami vodila letovanje za otroke in mladostnike, ki poletnih počitnic ne morejo preživljati z matično družino. Letovali smo v kraju Kaštel Lukšić pri Splitu, kjer smo deset dni uživali v igrah ob in v vodi, socialnih, družabnih in športnih igrah ter medsebojnem druženju. V tem času smo obiskovali bližnje kraje in spoznavali geografske značilnosti, tamkajšnjo kulturo, jezik, navade, običaje. Po načelih doživljajske pedagogike so otroci in mladostniki pridobivali socialne veščine in krepili čustveno odpornost. Vrednost letovanja vidim v izboljšanju fizičnega zdravja in splošnega počutja udeležencev, ki se kaže kot dobra volja, boljša sposobnost komunikacije, manj agresivno vedenje, pripravljenost sodelovati in pomagati, boljša skrb zase in za druge.
- Šport za sprostitev ali meditacija kot priprava na učenje. Če so otroci oziroma mladostniki sproščeni, si veliko bolje zapomnijo informacije in se lažje učijo. V stresnih razmerah je učenje neprimerljivo težje. Ob primernem vremenu se zato pred učnimi urami z otroki in mladostniki igramo različne športne in družabne igre na igrišču. Ob slabem vremenu pa jih pred učenjem povabim na vaje oziroma igre za krepitev socialnih veščin ali pa na skupno meditacijo, da se sprostito in si umirijo misli.

Pomemben rezultat ob teh aktivnostih vidim v tem, da so otroci in mladostniki bolj umirjeni pred in med učenjem, da znajo prositi za učno pomoč, so sposobni počakati na učno pomoč, da se manj upirajo glede učnega dela, da so bolj vztrajni, zavzeti in motivirani za učno delo, da zaupajo tako vzgojitelju kot tudi sami sebi in v svoje sposobnosti in da so pripravljeni pomagati drugemu.

- Skupno branje kot sprostitev pred nočnim počitkom. Morda menite, da so otroci oziroma mladostniki v naši stanovanjski skupini (12 do 16 let) že prestari za poslušanje in branje pravljic in zgodb. A oni zaostajajo za vrstniki v socialnem, kognitivnem in čustvenem razvoju. Starodavne in tudi moderne pravljice jim ponujam kot protiutež zabavi ob moderni zaslonski tehnologiji. Z branjem - s to prijetno skupno dejavnostjo jim omogočam, da doživijo ugodje varnosti in občutek umirjenosti pred spanjem. Ocenjujem, da je ta aktivnost v naši skupini priljubljena, saj se naši otroci in mladostniki kar sami od sebe zvečer zberejo v dnevni sobi, se usedejo ali uležejo po kavčih in se umirijo ter čakajo, da jim preberem ali povem pravljico ali zgodbo, o katere sporočilnosti se pred odhodom spat še pogovarjamo. O uspešnosti te aktivnosti same zase govorijo tudi pohvale in odobravanje staršev, predvsem pa dejstvo, da otroci in mladostniki v svojih sobah še samostojno berejo pol ure, preden zaspijo.

5. SKLEP

Naša prizadevanja so trajno usmerjena tako v zdravje zaposlenih kot tudi v zdravje otrok in mladostnikov. Aktivnosti odraslih, naši zgledi in stališča pozitivno vplivajo na zdravje otrok in mladostnikov, ki so nam zaupani v varstvo in vzgojo. Z mojim osebnim pedagoškim prispevkom z zgoraj opisanimi aktivnostmi otrokom in mladostnikom pomagam, da bodo znali bolj kritično razmišljati, ocenjevati in izbirati lastne aktivnosti ter ponotranjili tiste vrednote, s katerimi bodo znali bolje prispevati k svojemu lastnemu psihofizičnemu zdravju. Njihovi šolski uspehi ter športni in drugi dosežki, zadovoljni nasmehi in od športne aktivnosti pordela lica kot znak pozitivne življenjske naravnosti, so zame največja nagrada.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Kranjčan, M. (2017). *Spremljanje razvoja Strokovnega centra Mladinski dom Maribor*. Predavanje, 24.11.2017, Maribor.
- [2] Kranjčan, M., Miklavžin, P. (2010). *Zdravje mladostnikov s čustvenimi in vedenjskimi težavami*. Ljubljana: Ministrstvo za zdravje.
- [3] Lampert, T., Schenk, L. (2004). *Gesundheitliche Konsequenzen des Aufwachsens in Armut und sozialer Benachteiligung*. V M. Kranjčan, P. Miklavžin, *Zdravje mladostnikov s čustvenimi in vedenjskimi težavami* (str. 19). Ljubljana: Ministrstvo za zdravje.
- [4] Ule, M., et al. (2000). *Socialna ranljivost mladih*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Urad Republike Slovenije za mladino, Aristej.
- [5] Zorc Maver, D. (2010). *Nekateri vidika zdravja otrok in mladostnikov*. V M. Kranjčan, P. Miklavžin, *Zdravje mladostnikov s čustvenimi in vedenjskimi težavami* (str. 13- 32). Ljubljana: Ministrstvo za zdravje.

SPLETNI VIR:

- [1] Vovk Ornik, N. (2015). *Kriteriji za opredelitev vrste in stopnje primanjkljajev, ovir oziroma motenj otrok s posebnimi potrebami*. [Elektronski vir]/ uredila Natalija Vovk Ornik. – 2. izd.. – Elektronska knjiga. – Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo, 2015. Pridobljeno s <http://www.zrss.si/pdf/Kriteriji-motenj-otrok-s-posebnimipotrebami.pdf>, 10. 10. 2021.

USMERJANJE UČENCEV PODALJŠANEGA BIVANJA V ZDRAVO ŽIVLJENJE IN KULTURNO PREHRANJEVANJE

POVZETEK

Zdravo življenje in zdrava prehrana otrok sta ključnega pomena za njihovo psihofizično zdravje in temelj za njihov razvoj. Učenci si od doma pridobijo različne prehranske navade. Veliko prehranskih navad pa si pridobijo tudi v šoli. S projektom Zdravo življenje in kulturno prehranjevanje, ki smo ga v mesecu septembru izvedli na OŠ Ljudski vrt Ptuj v oddelkih podaljšanega bivanja, smo želeli doseči, da imajo učenci spoštljiv odnos do hrane, da ne odklanjajo novih jedi zaradi nepoznavanja, temveč jih poskusijo. Pri projektu so sodelovali učenci od prvega do petega razreda, ki po pouku obiskujejo oddelke podaljšanega bivanja (okrog tristo učencev). Učenci so zapisali bonton prehranjevanja v šolski jedilnici, izdelovali so plakate o zdravem življenju ter likovno in literarno ustvarjali na to temo. Spoznavali so zdrave prigrizke in pripravljali sadne malice. Sklenili so, da bodo upoštevali bonton kulturnega prehranjevanja, da hrane ne bodo metali proč, se posluževali zdravih prigrizkov in omejevali nezdravo hrano. Spoznali so, da zdrav način življenja zajema zdravo in raznovrstno prehrano, vsaj pol ure gibanja na dan, počitek in higieno, pa tudi to, da delo opravljamo z veseljem, smo spoštljivi do drugih ljudi in prijateljev ter se ukvarjamo s stvarmi, ki nas razveselijo in sprostijo.

KLJUČNE BESEDE: zdrava prehrana, gibanje, zdrav način življenja, kultura prehranjevanja.

DIRECTING EXTENDED STAY STUDENTS TO A HEALTHY LIFE AND CULTURAL NUTRITION

ABSTRACT

A healthy life and a healthy diet of children is crucial for their psychophysical health and the foundation for their development. Students acquire different eating habits from home. Many eating habits are also acquired at school. With the project Healthy life and cultural eating, which we carried out in the month of September at Ljudski vrt Primary School Ptuj in the extended stay sections, we wanted to achieve that students have a respectful attitude towards food, that they do not reject new dishes due to unfamiliarity, but rather try them. Pupils from the first to the fifth grade participated in the project, who after school visit the extended stay departments (around three hundred pupils). The students wrote down the etiquette of eating in the school cafeteria, made posters about healthy living, and created art and literature on this topic. They learned about healthy snacks and prepared fruit snacks. They concluded that they will observe the etiquette of cultural eating, that they will not throw food away, serve healthy snacks and limit unhealthy food. They realized that a healthy lifestyle includes a healthy and varied diet, at least half an hour of exercise a day, rest and hygiene, as well as doing work with joy, being respectful to other people and friends, and doing things that make us happy and relax.

KEYWORDS: healthy diet, exercise, healthy lifestyle, eating cultur.

1. SMERNICE ZDRAVE PREHRANE ZA OTROKE

Zdrava prehrana je za otroke in mladostnike zelo pomembna, 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 dejavnikov varovanja zdravja.

Pripravljeni obroki za otroke in mladostnike morajo biti sestavljeni iz priporočenih kombinacij različnih vrst živil iz vseh skupin, kar bo ob ustreznem energijskem vnosu zagotovilo zadosten vnos vseh hranil. Prednost se daje sadju in zelenjavi, kakovostnim ogljikovim hidratom (npr. polnovrednim žitom in žitnim izdelkom), kakovostnim beljakovinskim živilom (npr. mleku in mlečnim izdelkom z manj maščobami, ribam, pustim vrstam mesa in stročnicam) ter kakovostnim maščobam (npr. olivnemu, repičnemu, sojinemu olju in drugim rastlinskim oljem). Otrokom se mora ponuditi zadostne količine pijač, predvsem zdravstveno ustrezne pitne vode.

Za uživanje vsakega obroka mora biti dovolj časa, obroki pa morajo biti ponujeni v okolju in na način, ki vzbuja pozitiven odnos do prehranjevanja. Zajtrk mora biti pomemben del celodnevne prehrane.

Pri načrtovanju prehrane je potrebno upoštevati tudi želje otrok in mladostnikov ter jih uskladiti s priporočili energijsko-hranilne in kakovostne sestave ter splošne zdravstvene ustreznosti ponujenih obrokov. [4]

2. USMERJANJE UČENCEV PODALJŠANEGA BIVANJA V ZDRAVO ŽIVLJENJE IN KULTURNO PREHRANJEVANJE

a) Smernice zdravega življenja

Zdrav način življenja zajema zdravo, raznovrstno in uravnoteženo prehrano

Uživajmo raznovrstno sadje in zelenjavo

Zelenjava je odličen vir vitaminov, mineralov in koristnih prehranskih vlaknin. Dnevno je priporočljivo pojesti več zelenjave kot sadja, ki običajno vsebuje več sladkorjev. Redno bi jo morali vključevati v vse obroke in na ta način razporediti vnos koristnih snovi skozi ves dan. V pomoč nam je lahko pravilo pet na dan, ki nas spomni na dnevno zaužitje pet različnih vrst zelenjave ali sadja, od tega vsaj tri vrste zelenjave in dve vrsti sadja. Skupaj je dnevno priporočljivo zaužiti več kot 400 g sadja in zelenjave. [4]

Zelenjava in sadje krepi in ohranja zdravje, dobro počutje in delovne sposobnosti. Varujeta pred prehladi in različnimi boleznimi. Zmanjšujeta tveganje za bolezni srca in ožilja, različne

vrste raka in možgansko kap. Znižujeta krvni pritisk. Pomagata vzdrževati normalno telesno težo. Prispevata k uravnoteženi prehrani. Živila rastlinskega izvora so bogata tudi z antioksidanti, ki varujejo organizem pred posledicami stresa in vplivov iz okolja. [1]

Sadje in zelenjavo lahko izbiramo tudi po barvi, ki naj bo raznolika npr. zeleni brokoli, belo cvetačo, oranžno korenje – s tem zaužijemo raznovrstne hranilne snovi, ki jih naše telo potrebuje. Da otrokom še bolj približamo sadje in zelenjavo, si lahko izmislimo igrice – Mavrica sadja in zelenjave ter tako skupaj izbiramo sadje in zelenjavo iz različnih barvnih skupin, kar lahko otrokom nato ponudimo pripravljeno na različne načine: sveže in surovo, kot solate, v sendvičih, pečeno, popečeno, dušeno v omakah, v juhah, kot glavne jedi, sladice ali prigrizke. [2]

Žitarice v prehrani

Žita in izdelki iz žit spadajo v skupino ogljikovih hidratov. Človekov organizem jih potrebuje predvsem za pokrivanje energijskih potreb in pokrivanje potreb po glukozi, za delovanje možganov in drugih presnovnih procesov. Dajejo nam moč za delo, igro in učenje. Jesti bi jih morali vsak dan. Moke iz celih žitnih zrn in izdelki iz njih vsebujejo veliko vlaknin, ki so pomembne pri vzdrževanju dobre prebave, ugodno pa vplivajo tudi na nivo glukoze in holesterola v krvi. Antioksidanti, ki so v nekaterih žitih preprečujejo mnoge bolezni – nastanek nekaterih vrst raka in pozitivno vplivajo na krvni tlak. [3]

Hranila, ki utrujajo um in hranila za boljše delovanje možganov

Zelo pomembno je, da imajo otroci redne obroke, da omejujejo nezdrave prigrizke, na kar bi jih morali opozarjati že v domačem okolju. Brez uravnoteženih in rednih obrokov možgani ne morejo delovati po svojih najboljših zmožnostih, zato trpijo pozornost, spomin in učne sposobnosti. Izogibati se morajo slani, sladki in preveč masni hrani, hrani z barvili in sladili ter želatino, hrani s konzervansi in umetno dodanimi okusi, gaziranim pijačam, hrani z dodatki: zgoščevala, emulgatorji, stabilizatorji. Njihovi zdravi prigrizki naj bodo: sveže sadje in zelenjava, doma pripravljeno pecivo in piškoti iz polnozrnate moke brez dodanega sladkorja, suho sadje, majhne količine kakovostne čokolade, mlečni napitki z dodano sadno kašo, sadni napitki, navadni jogurt z narezanim sadjem, domačo marmelado ali medom, oreščki (pozorni moramo biti na alergije), polnozrnati kruh z doma pripravljenimi namazi, riževi, ovseni in koruzni kolački ali grisini namesto čipsov, ki jih otroci tako radi uživajo. [2]

- Za ohranjanje zdravja je pomembna redna telesna aktivnost. Priporočljivo je, da čim bolj zmanjšamo gledanje televizije in uporabo telefona ter smo telesno dejavni vsaj pol ure dnevno. Vsakodnevna telesna dejavnost krepi naše zdravje in delovne sposobnosti. Poveča odpornost organizma in dobro počutje. Dviga razpoloženje ter telesne in duševne sposobnosti. Krepi moč mišic, čvrstost kosti in poveča gibljivost telesa. Pomaga vzdrževati normalno telesno težo. [1]
- Zelo pomembno je tudi, da imamo dovolj počitka in spanja, saj le tako lahko dobro opravljamo vsakodnevne naloge.

- Če hočemo ohranjati svoje zdravje, moramo vzdrževati osebno higieno in upoštevati higienske predpise.

b) Smernice kulturnega prehranjevanja v podaljšanem bivanju

V podaljšanem bivanju je ena izmed dejavnosti (poleg sprostitve, samostojnega učenja in usmerjenega prostega časa tudi prehrana – kosilo. V okviru tega poteka priprava na obrok s poudarkom na kulturi prehranjevanja in razvijanju higienskih navad (redno umivanje rok) pri učencih.

c) Projekt oddelkov podaljšanega bivanja: Zdravo življenje in kulturno prehranjevanje

Namen projekta

V šoli učencem vsakodnevno ponudimo sadje, pa tudi zelenjava je vsak dan na jedilniku, vendar opazamo, da uživajo premalo sadja in zelenjave, pa tudi različnih kaš npr. ajdovo kašo, ki jih imamo občasno na jedilniku, premalo poznajo in jih ne uživajo, zato sem bila pobudnica tega projekta ter izvajalka v svojem oddelku. Predlagala sem vsebine in pripravila načrt ter koordinirala delo med oddelki podaljšanega bivanja. V projekt smo želeli vključiti čim več učencev podaljšanega bivanja, tudi glede na njihove interese.

Načrt dela po tednih

1. teden – Bonton v jedilnici in kultura prehranjevanja

Cilji: Učenci se pri jedi primerno obnašajo in pravilno uporabljajo jedilni pribor. Pridobivajo si higienske navade in spoznavajo njihov namen. Zapišejo bonton prehranjevanja v jedilnici.

2. teden – Sadje in zelenjava, pet na dan

Cilji: Učenci spoznajo pomen sadja in zelenjave v prehrani.

3. teden – Žita, od moke do kruha, ajdova in prosena kaša

Cilji: Spoznajo dolgo pot od zrna do kruha. Spoznajo različna žita. Poskusijo proseno in ajdovo kašo ter spoznajo pomen uživanja žitaric. Naučijo se pripraviti enostavnejše jedi ter hrano aranžirati in postreči. Sklenejo, da hrane ne bodo metali proč.

4. teden – Ne jejmo hitre in nezdrave hrane, skrbimo za zdravo življenje

Cilji: Spoznajo pomen zdrave, raznovrstne in uravnotežene prehrane za človekov razvoj. Razumejo pomen zajtrka, ostalih obrokov in ritem prehranjevanja. Sklenejo, da se bodo

izogibali nezdravi, sladki in preveč slani hrani ter uživali čim več lokalno pridelane hrane. Spoznajo smernice zdrave prehrane in zdravega načina življenja.

č) Izvedba projekta

1. teden: Bonton v jedilnici in kultura prehranjevanja

Pogovarjali smo se o primernem obnašanju v jedilnici in o kulturi prehranjevanja. Učenci od 1. do 3. razreda so likovno ustvarjali (likovne teme - V jedilnici, Pogrinjki, Moja najljubša jed). Učenci 4. in 5. razreda so zapisali in ilustrirali pravila obnašanja v jedilnici, kar so nato računalniško obdelali in predstavili na oglasni tabli v jedilnici, da se s pravili lahko seznanijo vsi učenci šole (slika1). Pravila obnašanja v jedilnici - Pri jedi sedimo mirno, se ne obračamo in vstajamo. Ne cmokamo ali srebamo. Zaželimo si dober tek. Jemo tiho in pri jedi ne motimo sošolcev. Pravilno uporabljamo jedilni pribor. S krožnika počistimo ostanke hrane in pospravimo pladenj. Uporabljamo vljudne besede – prosim, hvala, izvoli. Poskusimo vso hrano in poskušamo čim več pojesti. O hrani ne dajemo grdih pripomb. V jedilnici se ne prerivamo in ne tekamo.



SLIKA 1: Pravila kulturnega prehranjevanja.

2. teden: Sadje in zelenjava – pet na dan

Učenci so prinesli in razstavili različno sadje in zelenjavo. Pogovarjali smo se o pomenu uživanja sadja in zelenjave ter o nasvetih in smernicah zdravega prehranjevanja. Literarno in likovno so ustvarjali na to temo in izdelovali plakate.

1. razred - skupinska lepljenka: Eno jabolko na dan prežene zdravnik stran, risanje košarice s sadjem, 2. razred - kaširanje sadja in zelenjave, moja knjiga o sadju in zelenjavi, 3. razred - lutka na palici: Sadje se predstavi, 4. razred – Kolo sadja in zelenjave (slika 2), 5. razred: Nasveti za zdravo prehranjevanje, mavrica sadja in zelenjave (slika 3).



SLIKA 2: Kolo sadja in zelenjave.



SLIKA 3: Nasveti za zdravo prehranjevanje, mavrica sadja in zelenjave.

3. teden – Od zrna do kruha, ajdova in prosena kaša

Spoznali smo različna žita, pomen žit v prehrani in dolgo pot od zrna do kruha.. Spoznali smo proseno in ajdovo kašo, saj ju učenci premalo poznajo in pogosto zaradi tega ne uživajo.

Učenci 2. razreda so narezali sadje in zelenjavo ter si pripravili zdravo malico z ajdovo in proseno kašo. Pripravili so proseno kašo z zelenjavo, narezanimi jabolki, z medom in lešniki, s kisló smetano in marmelado. Ajdovo kašo so pripravili z narezano zelenjavo (slika 4). Naučili so se pripraviti pogrinjek ter okrasiti mizo (slika 5 in 6). Iz narezanega sadja so pripravili sadne ražnjiče. Učenci 4. in 5. razreda so za našo razstavo iz kartona izdelali kuharja in štedilnik. Sklenili smo, da hrane ne bomo metali proč in uživali čim več lokalno pridelane hrane.



SLIKA 4: Jedi iz ajdove in prosene kaše.



SLIKA 5: Pogrinjki.



SLIKA 6: Okusna malica.

4. teden – Ne jejmo hitre in nezdrave hrane, skrbimo za zdravo življenje

V vseh oddelkih smo se pogovarjali o nezdravih prigrizkih in iskali zanje zdrava nadomestila. Učenci so ugotavljali posledice nezdravih prigrizkov za zdravje in miselne sposobnosti. Na plakat so zapisali nasvete za zdravo prehranjevanje (slika 7).



SLIKA 7: Nezdravi in zdravi prigrizki.

d) Zaključek projekta

Ob zaključku projekta smo zapisali deset priporočil za zdravo življenje in delo v podaljšanem bivanju.

- Skrbimo za osebno higieno. Veliko se gibamo na svežem zraku in telovadimo. Jemo raznovrstno in zdravo hrano z veliko sadja in zelenjave. Pijemo dovolj vode. Oblečemo se letnemu času primerno. Poskrbimo za dovolj spanja in vsakodnevni počitek. Redno opravljamo svoje naloge. Delamo z veseljem. Ukvarjamo se s stvarmi, ki nas razveselijo in sprostitjo. Smo prijatelji, ki si med seboj pomagajo.

Pripravili smo razstavo naših risbic, plakatov in izdelkov v prireditvenem prostoru šole, ki smo jo otvorili s kulturnim programom. Skupaj smo še telovadili, zapeli in zaplesali.



SLIKA 8: Kulturna prireditev ob zaključku projekta.

Naš projekt smo predstavili tudi Društvu Šola zdravja, saj že vrsto let medgeneracijsko sodelujemo. V Ljudskem vrtu smo med drevesi pripravili razstavo plakatov o zdravju in zdravi prehrani, predstavili smo se s kratkim kulturnim programom, naš kuhar pa nam je ponudil jabolka za zdravje. Skupaj smo telovadili, saj je zdrav način življenja povezan tudi z vsakodnevnim gibanjem.



Slika 9: Kuhinja v gozdu.



SLIKA 10: Skupna telovadba.



SLIKA 11: Razstava in nastop.

3. SKLEP

Projekt smo izvedli v mesecu septembru, da se učenci seznanijo s smernicami zdravega življenja in z dobrimi prehranskimi navadami ter jih upoštevajo skozi celo šolsko leto.

Pri učencih smo razvijali spoštljiv odnos do hrane in primerno obnašanje pri uživanju obrokov v jedilnici. Spodbudili smo jih, da ne odklanjajo novih jedi zaradi nepoznavanja. Ugotovili so, da je hrana bogastvo, ki ga moramo spoštovati in varovati. Spoznali so, da tudi v pripravo jedi vložimo veliko truda, zato so sklenili, da hrane ne bodo metali proč. Ker so se navajali na zdrave prigrizke, so pojedli tudi več sadja in zelenjave, saj smo ju pripravili tako, da je bila hrana na krožniku barvno zanimiva, lepa na pogled in dobra. Sklenili so, da bodo omejili nezdrave prigrizke in se posluževali čim več zdravih prigrizkov, sadja in zelenjave ter lokalno pridelane hrane.

Ves čas projekta so se navajali na zdrav način življenja, kar bodo lahko upoštevali tudi doma in vsa naslednja leta.

Na koncu smo vsi skupaj ugotovili, da zdravega načina življenja ni brez smeha, prijateljstva in razumevanja, spoštljivega odnosa do drugih ljudi in do narave.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Dober tek Slovenija . Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015-2025. Ljubljana: Skupaj za zdravje, 2015.
- [2] Graims, N. (2004). Brain foods for kids, Prava hrana za otroške možgane. Ljubljana: Meander, 2005, str. 18-29.
- [3] Polnovredne žitarice. Pridobljeno 5.9.2022 s <https://www.seniorji.info/si/zdravo-zivljenje/polnovredne-zitarice>.
- [4] Smernice zdrave prehrane za otroke. Pridobljeno 13.9.2022 s <http://www.prehrana.si/moja-prehrana/solarji-in-mladostniki>.
- [5] Slike: lasten arhiv.

ŠOLSKI PLANINSKI KROŽEK – Z GIBANJEM DO ZDRAVJA

POVZETEK

V razvoju posameznika je gibanje pomemben dejavnik, ki vpliva na naš razvoj, zdravje in dobro počutje, predvsem pa je sredstvo za normalen otrokov razvoj. V sodobnem času pa še toliko bolj, ko so nekateri otroci obsedeli pred televizijskimi, računalniškimi in drugimi zasloni. Pomanjkanje gibanja se kaže v zdravstvenih težavah, delovni storilnosti, ki je slabša, v negativnem obnašanju, posnemanju negativnih oseb, ki jih vidijo na spletu. Taki otroci so velikokrat pod stresom in prav gibanje je najučinkovitejši način spopadanja z njim. Strokovni delavci naše šole smo se odločili, da učence 1. in 2. triade za gibanje motiviramo z različnimi planinskimi aktivnostmi v sklopu interesne dejavnosti. Vsako šolsko leto organiziramo pet daljših enodnevnih pohodov na različne lokacije, kjer jim hojo popestrimo še z dodatnimi gibalnimi izzivi. Ugotovili smo, da smo razmišljali pravilno, saj se je gibalna aktivnost otrok vidno povečala. V planinski krožek se vpisuje vse več učencev, ki so za pohode navdušili tudi svoje družinske člane. Skupaj tako aktivno preživljajo prosti čas na planinskih izletih.

KLJUČNE BESEDE: hoja, gibanje, planinski krožek.

SCHOOL MOUNTAINEERING CLUB – WITH MOVEMENT FOR HEALTH

ABSTRACT

In the development of an individual, movement is an important factor that affects our development, health and well-being, above all, it is a means for the normal development of children. In modern times even more so, since some children spend a lot of time in front of television, computer and other screens. Lack of movement manifests itself in health problems, work mortality that is worse, negative behavior, imitating negative people they see on online. Such children are often under stress, and movement is the most effective way to deal with it. The professional workers at our school have decided to motivate the students of the 1st and 2nd triad for movement with various mountaineering activities as part of an extracurricular activity. Every school year we organize five longer one-day hikes to different locations, where we enrich their walking with additional movement challenges. We have found out that we were thinking correctly, as the children's movement activity has visibly increased. More and more students are enrolling in the mountaineering club. They have also inspired their family members to go hiking. Therefore, they actively spend their free time together on mountain trips.

KEYWORDS: walking, movement, mountaineering club.

1. UVOD

Gibanje in telesna aktivnost sta pomembni sredstvi za otrokov razvoj, saj vemo, da je gibanje ena izmed njegovih osnovnih potreb in vpliva na zdravje ter dobro počutje. Gibalne dejavnosti otroka vzgajajo in ga pripravljajo na sodelovanje in življenje v skupnosti. Problem današnjega časa in vpliva digitalizacije se v družbi odraža v smislu pretirane potrošniške usmerjenosti. Vse bolj ugotavljajmo in opažamo, da gibanje tako odraslih kot otrok upadeta, zato ima vse več otrok težave pri osnovnih oblikah gibanja. Otroke starši pripeljejo v šolo z avtomobili, mnogi med njimi se pripeljejo s šolskim avtobusom, le redki pridejo peš ali s kolesom. Zato je potrebno za zdrav razvoj otrok poiskati rešitve iz nastale situacije in otroke vključiti v športne aktivnosti, kjer se bodo čim več gibali. Strokovnjaki ugotavljajo, da ima gibanje pozitiven učinek na otroke in ob tem tudi številne koristi, kot so: zmanjševanje vedenjskih težav, izboljševanje vrstniških odnosov, razvijanje delovnih navad in samostojnosti, lažje učenje, boljša samopodoba.

2. VPLIV HOJE NA ČLOVEKA

Ena izmed osnovnih oblik gibanja je hoja, ki je najcenejša športna dejavnost in postaja med posamezniki vedno bolj priljubljen šport. Za njo ne potrebujemo posebnega znanja, saj se hoditi naučimo že okrog enega leta starosti. Primerna je za vsa starostna obdobja in različne letne čase. S hojo v naravi si otroci pridobijo večjo odpornost imunskega sistema, krepijo mišičevje in okostje, razvijajo vzdržljivost in vztrajnost, pokurijo precej kalorij, zato je dobra alternativa za preprečevanje debelosti.

V današnjem času zdravstveni delavci in pedagogi ugotavljamo pri otrocih povečano telesno težo, kar je posledica sodobnega časa (digitalizacija, COVID-19). Pred učitelji, vzgojitelji in starši je velik izziv, da jim že v zgodnjem otroštvu vcepimo pozitiven odnos do različnih oblik gibanja v naravi na svežem zraku in tako preprečimo gibalno neaktivnost.

3. POHODNIŠTVO

Pohodništvo je šport, ki združuje telesno aktivnost in preživljanje prostega časa v naravi. Njegove prednosti so obogatitev življenja z nepozabnimi doživetji, ki nam jih ponujajo planine. Trenutki preživelih v naravi so nedvomno najboljši način spopadanja s stresom, ki mu v tem hitrem tempu življenja le redko in težko ubežimo. S pohodi v gore si krepimo zdravje, se družimo s prijatelji in sošolci, spoznavamo in usvajamo znanja s področja planinstva. Slovenija je pravi raj za pohodništvo in planinske izlete v naravi, saj ponuja raznovrstne možnosti, od tistih najbolj obleganih poti pa do skrivnih in le redko obiskanih koticov neokrnjene narave. Pestrost sredogorja in visokogorja omogoča tako čudovite izlete mladim družinam kot celodnevne, dolge in naporene ture za bolj izkušene pohodnike in planince. Nanje se odpravimo primerno opremljeni, zahtevnost in dolžina pa naj bosta prilagojeni izkušnjam in vremenskim razmeram. Podobnega mnenja je tudi mag. Borut Peršolja, ki pravi: »Samo sam lahko prideš do vrha gore, samo sam lahko doživiš čudovito jutro v hribih, in če je vsak moj obisk povezan z zavedanjem, da sem v hribih le gost, varuh te narave, je to največ.«

KAKO PA JE ZA GIBANJE POSKRBLJENO PRI NAS V ŠOLI?

4. ŠOLSKI PROJEKTI

Učitelji naše šole smo sodelovali pri izvedbi dveh projektov, in sicer Pešbus in Gremo peš s Kokoško Rozi. S Pešbusom so se učenci v šolo odpravili peš v organiziranih skupinah po domišljeno začrtanih poteh in po stalnem urniku. Tovrstna aktivnost je ob gibanju spodbujala njihov osebnostni in socialni razvoj, razvijala neodvisnost, krepila občutek odgovornosti in zavest o lastnih zmožnostih. Namen projekta Gremo peš s Kokoško Rozi je bil ozavestiti učence in njihove starše ter skrbnike o pomenu hoje v vsakdanjem življenju s ciljem spodbujati gibanje otrok in hkrati krepiti njihovo zdravje.

Učitelji smo pri izpeljavi obeh projektov odigrali pomembno vlogo, saj smo z lastno aktivnostjo motivirali učence za sodelovanje. K pouku so pogosteje prihajali peš, prav tako so »pripešačili« tudi k popoldanskim aktivnostim.

5. NABIRANJE KILOMETROV

V času COVIDA-19 je gibanje naših učencev nekako zamrlo. Razmišljala sem o tem, kako učence v tem času zopet motivirati za hojo. Utrnila se mi je ideja o nabiranju kilometrov. Učencem sem predstavila svojo zamisel, nad katero so bili navdušeni. Dnevno so mi poročali o številu prehojenih kilometrov. Svoje pohode so tudi fotografirali. Kot poseben dosežek štejem, da so se otrokom pri hoji pridružili tudi njihovi starši. Z idejo smo seznanili tudi ostale učence naše šole in jih navdušili za sodelovanje. Odziv je bil nad pričakovanji. Učenci, ki so dosegli največ prehojenih kilometrov, so dobili priznanje. Z veseljem ugotavljam, da se prav zaradi nabiranja kilometrov veliko učencev še danes odpravi na krajše ali daljše pohode.

6. ŠOLSKI PLANINSKI KROŽEK

Strokovni delavci naše šole se zavedamo, da ob učno-vzgojnem procesu tudi interesne dejavnosti predstavljajo pomemben del vseživljenjskega učenja. Trudimo se, da učencem ponudimo pester izbor interesnih dejavnosti, v katerih so učenci gibalno aktivni na svežem zraku.

Učenci se prostovoljno odločijo za vključevanje v interesne dejavnosti, pri katerih soustvarjajo in prispevajo svoj delež k programu dela skupaj z mentorjem. Ob tem si razvijajo sposobnosti in spretnosti, ki so prvine vseživljenjskega učenja. Pomembno je, da se učijo »naučiti se«. S tem pridobivajo pozitiven odnos do učenja, pri tem uživajo in so zadovoljni.

Cilji krožka so:

- navajanje na aktivno preživljanje prostega časa v naravi,
- vzpodbujanje vzdržljivosti, potrpežljivosti in vztrajnosti pri hoji,
- razvijanje prijateljstva, solidarnosti in občutka pripadnosti,
- razvijanje pozitivnega odnosa do narave in naravnih lepot.

Pohodi morajo biti dobro izbrani, načrtovani in otrokom zanimivi. Da to dosežemo, jih planiramo skupaj z mladimi planinci, s starši in vodniki PD Skalca Hoče Slivnica, katerega člani so mladi planinci. Planinski krožek na naši šoli deluje že od leta 2002.



SLIKA 1: Planinsko društvo SKALCA je bilo ustanovljeno leta 2001 potem, ko se je formirala nova občina Hoče-Slivnica. Društvo združuje okrog 220 članov.

a) Program dela planinskega krožka

Na začetku šolskega leta učencem predstavimo planinski krožek kot prostovoljno interesno dejavnost in zainteresiranim razdelimo prijavnice. Ko so prijave zbrane, skličemo sestanek. Nanj povabimo učence, starše in vodnike planinskega društva Skalca. Predstavimo delo planinskega krožka in program planiranih izletov za tekoče šolsko leto ter razdelimo zgibanke z izbranimi izletniškimi točkami. Učence seznanimo s planinsko opremo (nahrbtnik, obutev, oblačila, hrana, pijača) in spregovorimo o varnosti na pohodih. Mladi planinci, ki se vključijo v PD Skalca, plačajo članarino in so s tem na pohodih v slučaju nesreče tudi zavarovani.

Tabela 1. Plan izletov v letu 2022.

Številka izleta	Datum izleta	Cilj izleta
1.	11. 3. 2022	Piramida nad Mariborom
2.	21. 5. 2022	Hudičeve Skale
3.	11. 6. 2022	Belveue – slap Skalca
4.	15. 10. 2022	Trije kralji – Osankarica
5.	28. 10. 2022	Slivnica – Ranče

Sezona izletov se je začela z nepozabnim nočnim pohodom na Piramido nad Mariborom in zaključila s kostanjevim piknikom ter druženjem na šolskem igrišču. Učencem so se na vseh izletih pridružili tudi starši in stari starši.

b) Načrtovanje, izvedba in evalvacija planinskega izleta

Dobra priprava je predpogoj uspešne izvedbe izleta. Priprava mora biti v pisni obliki in ne samo v glavi. Za vsak izlet posebej je potrebno pripraviti varnostni načrt, v katerem je podrobno opisana pot, opredeljena aktivnost izletnikov in posebnosti, ki vključujejo varnost. Pri izvedbi izleta upoštevamo, da je cilj uresničljiv glede na starost pohodnikov, da je cilj izletniška točka s planinskim žigom, kajti učenci imajo dnevnik Mladi planinec/Mlada planinka.

Ker je pohodništvo gibanje v naravi, nam ponuja veliko priložnosti za pridobitev vseživljenjskih znanj. Zavedati pa se moramo, da na planinskih izletih otroci ne mislijo samo na hojo, ampak tudi na igro. Za igro je čas na cilju ali med potjo. Pogosto jim pripravimo različne poligone iz naravnih materialov, usmerimo jih na hojo po podrtih drevesih, jih navdušimo za izdelovanje bivačkov iz naravnih materialov ali že v šoli pripravimo kakšno miselno igro. Pri pripravi in izvedbi izleta zelo radi sodelujejo tudi učenci.

Priprava na izlet je sestavljena iz treh delov:

- priprava na izlet,
- izvedba izleta,
- evalvacija izleta.

c) Priprava na izlet

Dva tedna pred izletom razdelimo učencem prijavnice. Učenci se prijavijo na izlet do določenega roka. S pomočjo prijavnice ugotovimo številčnost in starost udeležencev. Starostna skupina je zelo pomembna, ker temu prilagodimo pot, čas in število spremljevalcev.

Z mladimi planinci nekaj dni pred izletom organiziramo srečanje v računalniški učilnici. S pomočjo ustreznega programa poiščemo zemljevid poti glede na cilj planinske ture. Natančno preučimo opis poti in ne spregledamo zanimivosti, s katerimi je opisana pot. Pozorni smo na objavo vremenske napovedi, ki je za hojo v hribovit svet zelo pomembna. Tudi orientaciji in pripomočkov zanj namenimo pozornost. Pogovorimo se še o seznamu planinske opreme (nahrbtnik, oblačila – čebulno oblačenje, vetrovka, topel pulover, visoke debelejšje nogavice, čevlji – visoki preko gležnjev, gumijast narezljan podplat, pijača, hrana). Tudi na bonton obnašanja ne smemo pozabiti (pozdravljanje, nasmeh, prijazna beseda). Pred vsakim odhodom na izlet se pogovorimo o pomenu varstva narave z mislijo: »Vse kar prinesemo, tudi odnesemo«. O izbrani planinski poti navadno mladi planinci pripravijo zanimivosti, s katerimi bodo med potjo seznanili udeležence izleta.

č) Izvedba izleta

Udeleženci se zberejo na dogovorjenem zbirnem mestu, kjer preverimo prisotnost. Skupaj se odpravimo proti zadanemu cilju. Mentor mora poskrbeti, da udeleženci izleta sledijo smernicam iz varnostnega načrta. Med samo potjo se sproti orientiramo s pomočjo naravnih znamenj, s kompasom in zemljevidom, ki smo ga izdelali. Seveda vse skozi opazujemo naravo.

Mladi planinci po usvojenem cilju planinske ture prejmejo priznanje v obliki medalje, narejene iz naravnega materiala.



SLIKA 2: Planinski izlet na slap Skalca.



SLIKA 3: Planinski izlet Trije kralji - Osankarica.



SLIKA 4: Medalje za usvojen pohodniški cilj.

d) Evalvacija izleta

Skupaj z učenci napravimo evalvacijo. Zberemo vtise, zapišemo kakšno lepo misel, uredimo fotografije in izdelamo plakat ter ga obesimo na pano, ki je namenjen planinskemu krožku. Priprava na planinski izlet je za mentorja velik zalogaj, saj zanjo porabi veliko prostega časa. Ves vložen trud ni zaman, ko ob koncu izleta vidi zadovoljne, srečne in nasmejane obraze otrok, ki povedo, da so uživali in se imeli lepo. Učenci o svojih planinskih podvigih radi govorijo s svojimi vrstniki. Še posebej so ponosni nase, ko o tem spregovorijo z gospodom ravnateljem.

7. ZAKLJUČEK

Analiza izletov in rezultati so pokazali, da so tako otroci kot njihovi starši zadovoljni z izvedbo izletov. Z veseljem ugotavljamo, da se zadani cilji uresničujejo in da naše delo in vložen trud v planinski krožek, nista zaman, saj se v planinski krožek vpisuje vse več učencev. Gibalna aktivnost otrok se je povečala. Vedno več otrok svoj prosti čas preživi aktivno v naravi. Učenci pri izvedbi interesne dejavnosti uživajo in aktivno sodelujejo. Uspešnejši so, če je njihov trud opažen in nagrajen s strani mentorjev. Z veseljem opažamo, da se njihova fizična pripravljenost ohranja in krepi, njihova ustvarjalnost je večja. Dosežen je še en zastavljen cilj, in sicer da so otroci za planinske pohode navdušili tudi svoje starše ter se ob vikendih skupaj odpravijo na bližnje vrhove in prosti čas preživijo v naravi.

LITERATURA IN VIRI

- [1] L. Pavlič (2001). Model planinskega krožka v prvem in drugem vzgojo izobraževalnem obdobju v osnovne šole (Magistrsko delo), Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, Ljubljana.
- [2] M. Marinšek in D. Rajtmajer (2017). Šport v funkciji doživljajske vzgoje, 1.izd – Ljubljana: Amalietti&Amalietti.
- [3] Pistotnik, B. (2003). Osnove gibanja: Fakulteta za šport.
- [4] B. Rotovnik, S. Burnik, T. Golnar, F. Kadiš, F. Krpač, P. Pehani, B. Peršolja (2011). Učbenik: Planinska šola, druga dopolnjena izdaja, Planinska zveza Slovenije. Ljubljana.
- [5] U. Kermavt (2019). Pomen gibanja za otroke. Pridobljeno na <https://www.druzina.si/clanek/pomen-gibanja-za-otroke>

OSNOVNA PRIPOROČILA IN SMERNICE PRI ŠPORTNI PREHRANI ATLETOV

POVZETEK

Vsak šport terja specifične napore. Športnikovo telo kuri svojo energijo iz različnih energijskih sistemov, ki se tekom aktivnosti uspešno obnovljajo. Regeneracija je odvisna od goriva, ki je dostopno v trenutku napora. V kolikor športnik ne pozna osnovnih zakonitosti športne prehrane, bo zelo hitro prišel do stagnacije rezultata in morebitne poškodbe. Kot bivši vrhunski športnik in dolgoletni trener imam veliko opravka z različnimi športniki, zato moj vpogled temelji na praktičnih izkušnjah kot tudi zadnjih smernicah in priporočilih s tega področja. V prispevku so predstavljena spoznanja glede vpliva ustrezne zdrave prehrane na regeneracijske procese v mišicah pri atletih, povečanje mišične mase in zmanjšanje maščobne mase. Spoznanja, kako osnovna uravnotežena in športna prehrana pozitivno vpliva na regeneracijo, rast mišic ter boljši športni dosežek, temeljijo na dolgoletnih izkušnjah predpisovanja prehrane atletom v sklopu trenažnega procesa ter spremljanju dosežka na specifičnih morfoloških testiranjih. Hkrati pa so podprta z raznimi raziskavami.

KLJUČNE BESEDE: atleti, dosežek, mišice, morfologija, prehrana, priporočila, smernice, šport, regeneracija, testiranje.

BASIC RECOMMENDATIONS AND GUIDELINES FOR ATHLETES SPORTS NUTRITION

ABSTRACT

Every sport requires specific efforts. The athlete's body burns its energy from various energy systems, which are successfully renewed during the activity. Regeneration depends on the fuel available at the moment of exertion. If the athlete does not know the basic fundamentals of sports nutrition, he will very quickly come to a stagnation of the result and possibly get injured. As a former elite athlete and long-time coach, I deal with a variety of athletes, therefore my insight is based on practical experience as well as the latest guidelines and recommendations in the field. This article presents findings regarding the impact of adequate healthy nutrition on muscle regeneration processes in athletes, increasing muscle mass and reducing fat mass. The knowledge of how a basic balanced and sports diet has a positive effect on regeneration, muscle growth and better sports performance is based on many years of experience in prescribing nutrition to athletes as part of the training process and monitoring their achievements in specific morphological tests. It is also supported by various researches.

KEYWORDS: athletes, achievement, morphology, muscles, nutrition, recommendations, guidelines, sport, regeneration, tests.

1. UVOD

Ustrezna prehrana igra pomembno vlogo pri doseganju vrhunskih rezultatov in je varovalni mehanizem, ko govorimo o pretreniranosti in poškodbah pri športnikih. Makrohranila, mikrohranila in ustrezna hidracija, ki jih športnik vnaša v telo, so esencialnega pomena za obnovo energijskih sistemov, kar nenazadnje vpliva na boljšo regeneracijo in posledično boljše nastope tako na treningih kot tudi tekmovanjih. Osnovna prehrana je pomembna za rast, zdravje in dobro počutje. Športna prehrana pa je razumevanje potreb športnikovega telesa med naporom pri izbranem športu. Ustrezno načrtovana športna prehrana, ki lahko bazira na osnovni prehrani in ne nujno samo na prehranskih dodatkih, na dolgi rok prinese rezultate v obliki boljše regeneracije, manj poškodb ter posledično hitrejšega športnega napredka.

Z vnosom ustreznih hranil se športnikovo telo spreminja. V tem prispevku bo govora o športni prehrani, prilagojeni atletom, ki se ukvarjajo z eksplozivnimi anaerobnimi aktivnostmi, kot so sprinti, skoki, meti. Predstavljena bodo prehranska izhodišča in smernice, ki znatno pripomorejo k doseganju boljših rezultatov. Predstavljena bo tudi metoda spremljanja morfoloških spremenljivk, na katere ima posreden vpliv vnos ustrezne športne prehrane pri posameznih atletih.

2. ENERGIJSKI PROCESI PRI EKSPLOZIVNIH ANAEROBNIH AKTIVNOSTIH BREZ KISIKA

Pri eksplozivni vadbi, ki traja nekaj sekund do maksimalno 20 sekund, mišice pretvarjajo kemijsko energijo v mehansko. ATP (adenozin trifosfat) deluje kot gorivo za krčenje mišic. Ob delovanju živčnih impulzov se ATP razgradi ter sprosti energijo in toploto.

Če so v mišičnih vlaknih nizke zaloge ATP-ja, se bodo mišice lahko skrčile le za 1 do 2 sekundi, kar pa je premalo za večino atletskih disciplin, ki bazirajo na eksplozivnih gibih. Obnavljanje ATP-ja se v tem primeru vrši s pomočjo KP (kreatinfosfata), ki je direktno dostopen v mišicah, v kolikor so zaloge polne. Prehrana, bogata z ogljikovimi hidrati, ki so direktni vir energije, ter ustrezen vnos KP v obliki uravnotežene prehrane (rdeče meso) ali bodisi kot dodatek, se odraža v boljših dosežkih in hitrejši regeneraciji znotraj treninga in po treningu.

Obstajajo dokazi, da lahko diete z izredno nizko vsebnostjo ogljikovih hidratov poslabšajo učinkovitost pri kratkih treningih, kot je npr. 30-sekundni sprint, verjetno zaradi nizkih zalog glikogena v mišicah in zmanjšane stopnje glikolize (Langfort, idr., 1997). Dejansko se lahko zaloge mišičnega glikogena zmanjšajo za skoraj polovico po samo treh 30-sekundnih maksimalnih sprintih. Vendar to dejstvo samo po sebi ne vpliva na uspešnost sprinterske vadbe. Utrujenost je tudi posledica zmanjšane razpoložljivosti kreatin fosfata, povečane koncentracije vodikovih ionov, okvare v funkciji sarkoplazemskega retikuluma ali kakšnega drugega povzročitelja utrujenosti (Hargreaves, idr., 1998).

Bela mišična vlakna, ki se aktivirajo pri zgoraj omenjenih aktivnostih, vsebujejo največ KP, na splošno pa ga skeletne mišice v telesu lahko shranijo do 95 %. Telo samo proizvaja KP, vendar ga atleti potrebujejo več, kot ga pridobijo z lastno sintezo. Vsakodnevna prehrana z rdečim mesom pa ni priporočljiva iz vidika smernic zdrave prehrane, zato so atleti za doseganje boljših

rezultatov primorani jemati dodatek KP, ki pa ne spada pod nedovoljene dodatke in ni na listi prepovedanih substanc.

Sposobnost proizvodnje eksplozivne mišične moči je ključnega pomena za uspeh v šprinterskih oziroma eksplozivnih disciplinah (Cunningham, idr., 2013). Zato je cilj atleta, da čim bolj poveča zmogljivosti in kapaciteto v moči. Treningi so usmerjeni tako, da mišice hipertrofirajo. Samo hipertrofija skeletnih mišic in prehrana, ki vzpodbuja rast mišic, pa ni dovolj za doseganje optimalnih rezultatov. Pomemben je tudi načrten vnos določenih hranil pred in po treningu, ki mišice optimalno oskrbijo z energijo. Posledično se skrajša čas do popolne regeneracije v mišicah in kakovost regeneracije. Izboljša se tudi razmerje med močjo in telesno težo. Več mišične mase načeloma pomeni, da atlet lažje proizvede več moči. Hkrati pa vzdrževanje nizke ravni telesne maščobe vpliva na telesno težo atleta. Skakalec v daljino, ki bo imel več mišične mase in hkrati manj maščobne mase kot atlet, ki ima prav tako veliko mišične mase, a hkrati tudi več maščobne mase, bo težje dosegal primerljive rezultate.

3. PRIPOROČILA GLEDE VNOSA MAKRO IN MIKROHRANIL GLEDE NA SPECIFIKO EKSPLOZIVNIH DISCIPLIN

Prehranski plan mora vsebovati vsa pomembna makrohranila, med katere štejemo beljakovine, ogljikove hidrate (OH), maščobe ter mikrohranila, med katere štejemo minerale in vitamine. Hrana, ki je osiromašena, vsebuje bodisi premalo vitaminov in mineralov, oziroma premalo nujno potrebnih komponent, kot so esencialne maščobe, aminokisliline in zadostna količina OH. Kako se atlet prehranjuje pred vadbo, med vadbo in po vadbi, močno vpliva na hitrost regeneracije in dostopnost goriv, ko jih telo potrebuje. Zato je ustrezna, kvalitetna in količinsko zadostna prehrana po zaključeni vadbeni enoti ključna za obnovitev mišičnih in jetrnih glikogenskih zalog.

TABELA 1: Dnevni vnos makrohranil za eksplozivnega atleta.

TIP MAKROHRANIL	VNOS BELJAKOVIN	VNOS OH	VNOS MAŠČOB
PRIPOROČENA KOLIČINA – g/kg/tt	1,6–2,2 g/kg/TT	8–12 g/kg/TT	1–1,2 g/kg/TT
SKUPNA KOLIČINA ZA ATLETA – g/tt	169,4 g	924 g	92,4 g
ENERGIJSKA VREDNOST MAKROHRANILA – kcal/dan	677,6 kcal/dan	3696 kcal/dan	831,6 kcal/dan
OPIS	*Od tega se priporoča vnos beljakovin v obliki mesa (rdeče, belo), ribe, stročnice, oreščki, jajca, manj masten sir, skuta.	*Od tega se priporoča vnos enostavnih OH takoj po treningu (bele testenine, riž, krompir) ter kompleksne OH, vključene v dnevni jedilnik.	*Od tega naj bi zaužili največ eno tretjino nasičenih maščob, eno tretjino mononenasičenih in vsaj eno tretjino polinenasičenih; olivno olje, ribe, oreščki, avokado.

TT – telesna teža; *Kalkulacija je narejena za 77 kg težkega moškega.

4. PRIPOROČILA GLEDE POSAMEZNIH MAKRO IN MIKRO HRANIL TER HIDRACIJE

a) Ogljikovi hidrati v prehrani atleta

Kontroliran vnos pred vadbo je glede na študije smiseln samo v primeru, ko je trening zelo izčrpajoč in dolgotrajnejši ter poleg eksplozivnih enot vsebuje še druge komponente treninga, ki zmanjšajo zaloge glikogena. V kolikor so vadbene enote krajše in gre samo za kratke šprinte, skoke, mete, pretiran vnos med vadbo ni priporočljiv, saj lahko enostavni OH vplivajo na dvig inzulina in posledično padec sladkorja v krvi. V času po treningu je priporočljivo zaužiti OH, ki so hitro prebavljivi in nudijo hitrejšo zapolnitev izpraznjenih glikogenskih rezerv. V času med treningi in v fazi počitka pa se priporoča kompleksne OH, ki počasneje prehajajo v kri in ne vplivajo na hiter dvig krvnega sladkorja. To so polnovredni žitni izdelki, kvinoja, ajda.

b) Beljakovine v prehrani atleta

Eksplozivni športniki, kot so šprinterji, že vrsto let zagovarjajo diete z visoko vsebnostjo beljakovin. Čeprav se nadaljuje razprava o potrebi po dodatnih beljakovinah med športniki, ki trenirajo šprint, splošne smernice priporočajo, da športniki, ki izvajajo vadbo moči, zaužijejo približno dvakrat več kot so sedanja priporočila za vnos beljakovine pri neaktivni populaciji oziroma kar 1,6–2,2 g/kg TT/dan (Stokes, 2018). Ta vnos je možno doseči z načrtovano dnevno prehrano in prehranskimi jedilniki, prilagojenimi specifični športa. Preseganje zgornje meje vnosa beljakovin verjetno ne prinaša nobenih dodatnih koristi, hkrati pa to vpliva na povečan katabolizem aminokislin in oksidacijo beljakovin (Witard, 2014). V sklopu dnevne prehrane je najbolj optimalen vir beljakovin iz mesa, za eksplozivne športe vsaj 2x tedensko rdeče meso, ki vsebuje veliko KP. Ker pa velike količine mesa niso priporočljive iz vidika smernic zdrave prehrane, je pomembno, da športnik uživa tudi druge vrste hrane z visoko vsebnostjo beljakovin. To so ribe, stročnice, oreščki, jajca, manj masten sir.

c) Maščobe v prehrani atleta

Potrebe po maščobah za eksplozivne športnike so podobne tistim za nešportnike (20–35 % skupnih dnevnih kalorij naj prihaja iz zdravih maščob). Generalno se ne priporoča uživanja manj kot 15 % do 20 % skupnih kalorij iz maščob, ker so bistvenega pomena za številne procese v telesu, vključno s strukturo celične membrane, absorpcijo vitaminov, topnih v maščobi, regulacijo hormonov, zdravjem možganov in energijo za mišični metabolizem. Športniki bi se morali osredotočiti na dobre vire maščob, ki vsebujejo veliko nenasičenih maščob in esencialnih maščobnih kislin. Izogibati se je treba transmaščobam, delež nasičenih maščob pa mora biti manjši od 10 % celotne porabe. Zdravi viri maščob se nahajajo v lososu, oreščkih in maslu iz orehov ter avokadu, pa tudi kokosovem in oljčnem olju. Športniki lahko razmislijo tudi o jemanju prehranskih dopolnil omega-3, saj lahko tudi preprečijo vnetje in nastajanje prostih radikalov, ki nastanejo med treningom.

č) Hidracija v prehrani atleta

Pitje ustrezne količine tekočin z vsebnostjo elektrolitov in dodatkom enostavnih sladkorjev med vadbo deluje preventivno. Za zelo učinkovite napitke so se izkazali hipotonični napitki, to so športni napitki z vitamini, minerali in aminokislinami, ki telo med zahtevnimi treningi napolnijo z energijo. Vsebujejo esencialne sestavine za ohranjanje telesne kondicije, zmanjšuje tveganje za bolečine v mišicah in spodbujajo regeneracijo. Telo hidrirajo med in po vadbi. V kolikor bi atlet v zahtevnih vremenskih pogojih, to je pri visoki vročini in visoki vlaga, pil samo vodo, bi kaj hitro prišlo do porušanja elektrolitskega ravnovesja v telesu, kar lahko vpliva na delovanje srca in ledvic. V času počitka se priporoča pitje vode, zeliščnih čajev in čim manj sladkanih pijač, ki po nepotrebnem dvignejo krvni sladkor.

d) Mikrohranila in dodatki k prehrani

Atleti med treningom obremenjujejo številne presnovne poti in imajo lahko povečane potrebe po mikrohranilih (vitaminih in mineralih). Večina športnikov bi morala dobiti dovolj mikrohranil z dobro načrtovano uravnoteženo prehrano, vendar neznanje na tem področju ter uživanje določenih diet lahko privede do primanjkljaja določenih vitaminov. Pogosti primanjkljaji vitaminov in mineralov pri športnikih so železo, vitamin D, kalcij in nekatere antioksidante, kot sta vitamina E in C. Športniki se zato poslužujejo uživanja prehranskih vitaminskih dodatkov, saj je z uravnoteženo prehrano težko zadostiti vsem potrebam. Dodatki za eksplozivne športnike so tudi KP pred treningom za povečanje eksplozivnosti, kofein pred treningom za večjo živčno inervacijo, sirotkine beljakovine po treningu za regeneracijo, hipotonični napitki za hidracijo in zaščito mišic pred poškodbami.

5. VPLIV PREDPISANE PREHRANE NA MORFOLOGIJO ATLETA

Vrhunski atleti (eksplozivnih disciplin), ki se pripravljajo na tekmovanja, imajo predvidenih 8–10 vadbenih enot na teden. Vsaka vadbeni enota traja od minimalno 90 do maksimalno 120 minut. Atleti so v tem času podvrženi velikim obremenitvam in naporom, kar posledično pomeni, da pokurijo veliko energije. V kolikor se atlet slabo prehranjuje, bo zelo težko kvalitetno opravil posamezno vadbeno enoto ali pa bo že sredi vadbene enote odnehal. Velikokrat tudi zaradi poškodbe, ki je povezana s slabo gibljivostjo, slabo regeneracijo, ter stresom pred vadbo.

Vsem vrhunskim atletom je bil predpisan individualni jedilniki (tabela 2), ki je sestavljen na podlagi njihove starosti, spola, bazalnega metabolizma v mirovanju ter z upoštevanjem sestave telesa. Več mišične mase in manj maščobne mase pomeni, da ima atlet večjo porabo energije v mirovanju, zato ima posledično višji bazalni metabolizem in potrebuje večje količine hrane, da lahko vzdrži normalno raven dnevne energije ter energije za vadbo. Spet tisti z manj mišične mase in več maščobne mase imajo nižji dnevni kalorični vnos. Več mišične mase pa je povezano z razvojem večje moči, kar vpliva tudi na rezultate.

TABELA 2: Primer dnevnega jedilnika za vrhunsko atletinjo.

Zajtrk

<ul style="list-style-type: none"> • Na tešče 2 dcl vode z malo limone • Ovseni kosmiči – dve pesti (60 g), kuhani na ovsemem mleku (2 dcl) z dodatkom cimeta – pol čajne žličke in 1 žlico konopljinih semen ter čajno žlico chia semen • 1x večje jabolko ENERGIJSKA VREDNOST: 620 kcal
Dopoldanska malica <ul style="list-style-type: none"> • Kivi – 2x • 2 rezini kozjega sira • 2 koščka ajdovega kruha brez glutena • 5 dcl vode ENERGIJSKA VREDNOST: 510 kcal
Kosilo <ul style="list-style-type: none"> • Ajdova kaša – 70 g (prepraži čebulo na olivnem olju, dodaj kašo, timijan, bio kocko in kuhaj 12–14 min) • Tuna – mala, 50 g – v olivnem olju, ki jo dodaš na koncu v ajdovo kašo • Rdeča pesa, 100 g • Limonada 3 dcl ali svež pomarančni sok 2 dcl + 2 dcl vode ENERGIJSKA VREDNOST: 680 kcal
Popoldanska malica <ul style="list-style-type: none"> • Brazilski oreščki – 4x • Pu-erh čaj – 3 dcl ENERGIJSKA VREDNOST: 140 kcal
Med treningom/po treningu <ul style="list-style-type: none"> • Ustrezna hidracija – 1dcl/10 min – športni hipotonični napitek z vsebnostjo BCAA • Takoj po treningu 30 g WHEY ISOLAT z vodo in 1x banana ENERGIJSKA VREDNOST: 180 kcal
Večerja <ul style="list-style-type: none"> • Solata zelena – skleda oz. 120 g • Fižol rdeči ali rjavi – 40 g • 2x trdo kuhano jajce • Sir, moccarella – 5 malih kroglic • Bučno olje za solato – 10 g, olivno olje za peko piščanca 5 g in jabolčni kis za solato - 100 ml • 3x rženi hrski (100 % ržena moka) • Pred spanjem – koprivin čaj – 3 dcl ENERGIJSKA VREDNOST: 704 kcal

6. METODA IN PARAMETRI ZA SPREMLJANJA NAPREDKA ATLETA

Preden so atleti prejeli individualne jedilnike, smo jim izmerili posamezne morfološke parametre – kožne gube. Uporabljali smo kaliper. Za pretvorbo posameznih kožnih gub na različnih delih telesa v skupno maščobno maso ter pusto mišično maso pa smo uporabljali formulo po Jackson/Pollock 7 kaliper metodi. Za izračun skupne telesne maščobe pri tej metodi potrebujemo še telesno težo atleta, starost in spol. Izmerili smo jim tudi dve komponenti eksplozivnosti, skok z mesta in kratek šprint na 30 m (tabela 3).

Pri Jackson/Pollock 7 metodi merimo 7 kožnih gub:

- prsna kožna guba
- midaksilarna – podpazdušna
- kožna guba trebuha
- kožna guba tricepsa – nadlakti
- kožna guba stegna
- subskapularna – podlopatična kožna guba
- suprailiakalna kožna guba – nad bokom.

TABELA 3: Obrazec za spremljanje morfologije in testov eksplozivnosti pri atletinji.

PARAMETRI MERITEV	DATUM: 30. 9. 2017	DATUM: 13. 12. 2017	DATUM: 18. 5. 2018
	1. MERITEV	2. MERITEV	3. MERITEV
Kožna guba tricepsa na roki	12 mm	12 mm	7 mm
Prsna kožna guba	5 mm	4 mm	6 mm
Midaksilarna kožna guba	5 mm	5 mm	3 mm
Subskapularana kožna guba	6 mm	5 mm	5 mm
Kožna guba trebuha	9 mm	6 mm	4 mm
Suprailiakalna kožna guba trebuha	9 mm	5 mm	3 mm
Kožna guba stegna (medioventralna)	24 mm	21 mm	16 mm
TELESNA TEŽA	56 kg	55 kg	54 kg
PUSTA TELESNA MASA	46,57 kg	46,89 kg	47,36 kg
MAŠČOBNE MASA SKUPAJ (%)	16,84 %	14,75 %	12,29 %
MAŠČOBNA MASA SKUPAJ (Kg)	9,43 kg	8,11 kg	6,64 kg
TEST EKSPLOZIVNOSTI 1 – SKOK Z MESTA	225 cm	235 cm	250 cm
TEST EKSPLOZIVNOSTI 2 – 30 m ŠPRINT SKOZI ELEKTRONSKE CELICE (v sekundah)	3,45 s	3,39 s	3,31 s

7. SKLEP

Iz zgornjega primera atletinje je razvidno, da je možno z ustrezno vadbo, individualnimi jedilniki ter predpisano regeneracijo vplivati na zmanjšanje maščobne mase in povečanje mišične mase (puste telesne mase). Vse to je pozitivno vplivalo tudi na izboljšanje testa eksplozivnosti 1 in 2. V eksplozivnih disciplinah atletike je trend iskanje idealnega razmerja med telesno težo, telesno sestavo in relativno močjo. Spremljati je potrebno tudi krvno sliko in psihofizično počutje atleta, saj je pri nizkih telesnih maščobah zelo tanka meja med zdravjem in uspehom. Posebej pazljivi moramo biti pri ženskah, saj lahko nizek procent telesne maščobe negativno vpliva na ženske hormone, kar lahko privede do neredne menstruacije.

Prav tako pa lahko pritiski iz strani trenerja in iz okolice glede zdravega prehranjevanja in pretirano poudarjanje te teme privede do motenj hranjenja.

Zdrava in uravnotežena prehrana je zagotovo osnova, iz katere mora izhajati vsak športnik. O športni prehrani in o dodatkih k osnovni prehrani je potrebno razmišljati šele v fazi, ko atlet prehaja na višji nivo tekmovanja in posledično trenira več. Svetuje se, da se glede dodatkov posvetuje s strokovnjakom ter da kupuje preverjene izdelke, ki niso na listi prepovedanih substanc. Nikakor pa športna prehrana ne sme biti nadomestilo za zdrav uravnotežen obrok.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Benardot D. (1999). Nutrition for serious athletes.
- [2] Pilis K., Stec K., Pilis A., Mroczek A., Michalski C., Pilis W. (2019). Body composition and nutrition of female athletes – Telesna sestava in prehrana športnic. Pridobljeno s <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31515983/>
- [3] Slater G. J., Sygo J., Jorgensen M. (2018). Dietary Approaches to Optimize Training Adaptation and Performance – Prehranski pristopi za optimizacijo prilagajanja in učinkovitosti vadbe Pridobljeno s <https://journals.humankinetics.com/view/journals/ijsnem/29/2/article-p85.xml>.
- [4] [USADA.org/supplement-connect](https://www.usada.org/supplement-connect) USADA's Supplement Education Center Nutrition Guide – Reach Your Peak Performance Naturally - Dosežite svojo vrhunsko zmogljivost naravno Pridobljeno s <https://www.usada.org/athletes/substances/nutrition/>.

ODNOS MLADOSTNIKOV S ČUSTVENIMI IN VEDENJSKIMI MOTNJAMI DO HRANE

POVZETEK

V prispevku je opisan odnos mladostnikov do hrane. Mladostniki, ki so nastanjeni v Strokovnem centru Veržej, v institucijo pridejo z že oblikovanim odnosom do hrane. Ugotovitve izhajajo iz dela z mladostniki, ki so nastanjeni v enoti Dom, starimi med 10 in 14 let, ki obiskujejo 4. do 9. razred Osnovne šole Veržej (najpogosteje s fanti iz Stanovanjske skupine Dokležovje). Na kratko so povzete navedbe različnih mladostnikov glede (pre)hrane v domačem okolju. V prispevku je izpostavljeno, da je v samem letnem delovnem načrtu Osnovne šole Veržej – enota Dom zabeleženo, da se v procesu dela z mladostnikom posveča tudi odpravljanju slabega načina prehranjevanja. Mladostniki se vsak dan srečujejo z različnimi izzivi pri prehranjevanju (npr. kako se vesti pri mizi, kateri pribor uporabljati ipd.). Tako je na temo prehranjevanja in hrane bilo z njimi opravljenih veliko pogovorov, delavnic o bontonu in tudi samih kuharskih delavnic (peka glavnih jedi, priprava testenin, omak, peka slaščic). Na kvalitativni podlagi so navedene ugotovitve glede izvedenih kuharskih delavnic z različnimi mladostniki. Kadar mladostniki aktivno sodelujejo pri pripravi hrane so manj kritični glede okusa, teksture in vonja hrane. Prav tako so bolj pogosto dajali pozitiven odziv in se s svojo izkušnjo pobahali pred vrstniki ter o njej poročali tudi staršem. Doprinosu praksi med drugim zajema učenje o pomenu zdrave in raznovrstne prehrane, učenje bontona pri mizi, predstavitev različnih živil (začimb, jedi), vzpodbujanje funkcionalne pismenosti mladostnikov, učenje in priprava doma skuhanih obrokov, uporabne veščine za vsakdanje življenje, izkustvene kuharske delavnice.

KLJUČNE BESEDE: mladostniki, hrana, odnos do hrane, bonton

THE ATTITUDE OF ADOLESCENTS WITH EMOTIONAL AND BEHAVIORAL DISORDERS TOWARDS FOOD

ABSTRACT

The article describes the attitude of young people to food. Young people who are accommodated in the Veržej Professional Center come to the institution with an already formed attitude towards food. The findings come from working with young people who are housed in the Dom unit, between the ages of 10 and 14, who attend the 4th to 9th grade of the Veržej Primary School (most often with boys from the Dokležovje Housing Group). The statements of various young people regarding (over)nutrition in the home environment are briefly summarized. The article points out that in the annual work plan of the Veržej Primary School - Dom unit, it is noted that in the process of working with adolescents, they also focus on poor eating habits. Young people face different challenges every day when it comes to eating (e.g. how to behave at the table, what utensils to use, etc.). Thus, many conversations, etiquette workshops and even cooking workshops (baking main dishes, preparing pasta, sauces, baking desserts) were held with them on the topic of nutrition and food. On a qualitative basis, the findings regarding the conducted cooking workshops with various young people are stated. When adolescents actively participate in food preparation, they are less critical of the taste, texture and smell of food. They also gave a positive response more often and showed off their experience in front of their peers and reported it to their parents. The contribution to practice includes, among other things, learning about the importance of a healthy and varied diet, learning etiquette at the table, arranging different foods (spices, dishes), encouraging the functional literacy of young people, learning and preparing home-cooked meals, useful skills for everyday life, experiential cooking workshops.

KEYWORDS: adolescents, food, attitude to food, etiquette.

1. UVOD

Delam kot vzgojiteljica otrok s čustvenimi in vedenjskimi težavami in motnjami v intenzivni stanovanjski skupini v Stokovnem centru Veržej.

Košnik *et al.* (2022) opredeli intenzivno skupino kot tisto, ki je namenjena otrokom in mladostnikom, ki zaradi težje problematike potrebujejo bolj specializirano pomoč in ki bolje delujejo v manjši skupini ali individualno.

Mladostniki, ki so nameščeni v našo institucijo, pridejo k nam z že izoblikovanim odnosom do hrane. Tekom življenja v skupini ugotavljamo, katera so otrokova močna področja in katera so šibka, na katerih je skupaj z otrokom potrebno graditi. Nema lokrat se izkaže, da je pomembno področje za učenje odnos do hrane ter vedenje za mizo ob prehranjevanju.

2. RAZVIJANJE ODNOSA DO HRANE

Družba prenaša na posameznike sprejemljive in zaželeno vrednote, vloge, vedenja, verovanja preko socializacije. Hkrati pa jih s tem tudi nadzira in usmerja. Različni avtorji (Berger in Luckman, 1988; Bučar-Ručman, 2004; Pečar, 1990) navajajo, da se družinske norme ponotranjajo preko nagrajevanja in kaznovanja, preko razlikovanja med prav in narobe. S tem se tudi uči mladostnike, kaj je za družbo sprejemljivo in kaj ne.

Ob dinamiki življenja v stanovanjski skupini, skupnih aktivnosti in dejavnostih mladostniki sami večkrat povedo kaj o svojih prehranjevalnih navadah in vzorcih v domačem okolju. Povzemam navedbe mladostnikov glede (pre)hrane v domačem okolju:

- Prehranjevanje pred zaslonom, pri čemer je mladostnik sklonjen nizko nad krožnik (Rojnik, 2022b).
- Marsikateri otrok trdi, da določenih jedi ne je preprosto zato, ker mu niso všeč, čeprav jih največkrat (še) ni imel priložnost poskusiti.
- Večina mladostnikov navaja, da doma posega po nezdravi hrani (npr. pica, sendvič, hamburger, ocvrt krompirček, kebab), le izjemoma kateri pripoveduje, da doma uživa sadje in zelenjavo.
- Nekateri so povedali, da so bili v domačem okolju večkrat lačni (Rojnik, 2021).
- Pri nekaterih je prisoten strah, da bo hrane zmanjkalo (Rojnik, 2021).

Izsledki mednarodne raziskave glede z zdravjem povezanega vedenja v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji (Jeriček Klanšček *et al.*, 2019) kažejo, da ima zgolj tretjina mladostnikov vsak dan skupen obrok z družino. Izsledki iste raziskave kažejo, da med šolskim tednom zajtrkuje manj kot polovica mladostnikov. Prav tako uživa sadje vsak dan manj kot polovica mladostnikov, medtem ko zgolj tretjina vsak dan uživa zelenjavo. Energijske pijače pije malo več kot tretjina mladostnikov.

Mislej (2018) v svoji magistrski nalogi ugotavlja, da imajo mladostniki pred namestitvijo v vzgojni zavod (raziskavo je izvedla v okviru vzgojnega zavoda Logatec) nezdrave prehranjevalne navade. Izpostavlja, da je večina mladostnikov pred namestitvijo jedla obroke, ki so bili nezdravi, neredni in hitro pripravljani. Prav tako je ugotovila, da se po namestitvi mladostnikov v vzgojni zavod njihova prehrana (po mnenju vzgojiteljev, ki delajo s temi mladostniki), uredi, saj dobivajo pet obrokov na dan. Obenem pa ista avtorica navaja, da sami

mladostniki ugotavljajo, da bolje skrbijo za svoje zdravje odkar so nameščeni v vzgojni zavod. Pri tem so mladostniki sami izpostavili redne prehranjevalne navade.

V Letnem delovnem načrtu Osnovne šole Veržej – enota Dom (2022) (v nadaljevanju LDN OŠ Veržej) so pri načelih vzgojnega delovanja med drugim izpostavljena:

- načelo aktivne vloge in soodgovornosti otroka/mladostnika v procesu lastnega razvoja
- načelo odpravljanja razvojnih zaostankov in vrzeli ter
- načela inkluzije, integracije in normalizacije.

Pri opisu neposrednega vzgojnega pristopa je opredeljeno, da bo vzgojitelj vzgojno deloval »z vzgledom, besednimi in nebesednimi sporočili, z načrtovanimi procesi, z močjo svoje osebnosti in sposobnosti« (LDN OŠ Veržej, 2022: 7). Med drugim je pri opisu posrednega delovanja vzgojitelja navedeno, da bo vzgojitelj:

- omogočal in organiziral vključevanje otrok in mladostnikov v dejavnosti, ki omogočajo nova doživetja, spretnosti, znanja, spoznanja, navade in vedenjske vzorce,
- da bo otrokom in mladostnikom pomagal pri doseganju napredka na individualni ravni.

Pri navedbi področij skrbi in pozornosti je v sklopu zdravstvene vzgoje navedeno, da bomo »spreminjali slab način prehranjevanja« (LDN OŠ Veržej, 2022: 11).

3. UČENJE O BONTONU PREHRANJEVANJA

Večina mladostnikov s katerimi sem delala do sedaj, ima zelo pomanjkljivo znanje bontona pri jedi oz. pri mizi. Kako se vesti pri mizi in pri samem zauživanju hrane, se soočamo vsak dan, ki ga skupaj z mladostniki preživljamo v stanovanjski skupini.

Nekateri mladostniki tudi ne vedo razlikovati med občutkom sitosti in prenajedenosti.

Med tednom hrano pripravljajo kuharice, v stanovanjsko skupino pa jo pripeljemo v menažnih posodah. Večkrat se zgodi, da ko mladostniki opazijo kaj je za kosilo, imajo neprimerne komentarje (npr. »fuj«, »ogabno«), še preden sploh hrano poskusijo. Mnogokrat jim je tako samoumevno, da nekdo drug pripravi hrano, pri čemer s svojim komentiranjem kažejo, da večkrat truda, ki ga vložijo kuharice v okusen obrok, ne cenijo.

Na temo hrane, prehranjevalnih metod, občutkov lakote/sitosti/prenajedenosti, primerne vedenja za mizo, komentarjev o hrani se redno pogovarjamo. Zaradi težavnega odnosa do hrane, ki ga kažejo mladostniki, pri svojem delu večkrat uporabljам različne delavnice, denimo o bontonu ter različne kuharske delavnice (peka različnih slaščic, priprava testenin, omak, peka palačink, kuhanje pudinga, mlečnega riža in podobno).

Lani smo za novo leto v dar dobili pirino moko iz Ekološke kmetije Topolovec. Iz moke smo pripravili več jedi, tudi v sklopu različnih delavnic (več v Rojnik, 2022a).

Kuharske delavnice so pravzaprav izkustvene vrste. Kakor piše Špilek Štrumberger (2000) je namen izkušenskega izobraževanja prav v tem, da nimamo pasivnih udeležencev, ampak sodelujoče. Na tak način se poveča samozavest in razumevanje. Tudi Marentič-Požarnik, Šarić in Šteh (2021) navajajo, da je bistvo izkustvenega učenja pristanost izkušnje, saj udeleženec sam aktivno sodeluje.

Največ časa in priložnosti za kuharsko delavnico je med vikendom. Takrat mladostniki, ki niso sledili navodilom vzgojiteljev in učiteljev ter so kršili hišni red in pravila, ostanejo za vikend v zavodu oz. stanovanjski skupini. V nadaljevanju navajam ugotovitve glede izvedenih kuharskih delavnic do sedaj, z različnimi mladostniki:

- kadar mladostniki sami sodelujejo pri pripravi hrane, so do hrane manj kritični (nimajo neprimernih komentarjev), ter bolj pogosto dajejo pozitiven odziv; prav tako so bolj pozorni na okuse.
- Vrstnikom se pohvalijo ter staršem pripovedujejo o tem, da so sodelovali pri delavnici, posebej kadar gre za mladostnikom ljubo hrano, radi sodelujejo pri pripravi hrane (Rojnik, 2021).
- Občasno mladostniki potrebujejo veliko vzpodbude in motivacije, da zmorejo aktivno sodelovati vse do konca delavnice (Rojnik, 2021).
- Nekateri mladostniki se želijo naučiti npr. začiniti solato po svojem okusu (mladostnik je vedel povedati da ne bi rad tistega temnega olja (t.j. bučnega), ampak bi raje svetlega (t.j. sončničnega ali olivnega)).
- Izjemoma kakšen posameznik kljub pojasnilu, da olupki agrumov niso užitni, le-te vseeno pojedjo.
- Pri kuharski delavnici mladostnikom natisnem recept, vsak prebere del le-tega, nato se pogovorimo ali je razumljivo, kako poteka priprava in šele nato se lotimo dejanske priprave obroka. Že pri branju je marsikdaj opazno ali je napredek, stagnacija ali pa celo nazadovanje samega branja. Prav tako se da opaziti ali so mladostniki funkcionalno pismeni (nekateri na vprašanje katere sestavine potrebujemo ali kje piše kakšne so količine sestavin, tega ne znajo razbrati iz recepta brez pomoči). Posamezni mladostniki si namreč zapomnijo samo del prebranega recepta, ne pa vsega, kar tudi predstavlja svojevrsten izziv.
- Izpeljala sem delavnico o bontonu, kjer smo razmišljali kaj za koga pomeni bonton ter kaj vse spada pod bonton pri mizi. Vsak izmed mladostnikov je nekaj odstavkov prebral na izbrano temo bontona (vedenje pri mizi). Nato smo prebrali pravljico »Ne govori s polnimi usti« in utrdili, kako se vedemo pri mizi in kako ne. Ker je bila pravljica, so mladostniki (predvsem tisti z težavami pri branju) dobili dobro izkušnjo, saj je bilo besedila malo, slike pa so bile privlačne na pogled. Ugotovili so, da se nekdo (v knjigi) še huje vede pri mizi kakor oni sami.

Izzivi, ki se pojavljajo pri prehranjevanju pri mizi:

- mladostnik je nizko sklonjen nad krožnik, večkrat potoži da ga boli hrbet, vendar ne poveže tega s tem, da se zgrbi nad mizo zato, da je čim bližje krožniku.
- Navajanje mladostnikov, da sedijo vzravnano na stolu ter da žlico/vilico s hrano prinese do ust in ne obratno (se ne zgrbi nad krožnik in s priborom hrano s krožnika zgolj potisne v usta).
- Pomemben je vpliv vrstnikov. Primer mladostnika, ki se sprva norčuje in zavrača določeno hrano. Šele ko opazi, da vsi ostali jedo in celo pohvalijo jed, tudi sam prisede in poskusi hrano ter trdi, da je bil prvi, ki je pohvalil jed (spremeni zgodbo, zato da bi bil del skupine).

- Navajanje mladostnikov na uporabo ustreznega pribora za hrano (sicer bi marsikdo kar vse, od juhe do sladice, jedel le z žlico), da se hrane ne drži z rokami (npr. riža, testenin), da si hrane ne tlačijo v usta, da najprej pojedjo in šele potem prosijo za repete, da ne govorijo medtem ko žvečijo hrano, da pri mizi ne spuščajo vetrov, da ne hlastajo po večji količini hrane.
- Posebej pri enem izmed mladostnikov je bilo jasno, da med dvomesečnimi šolskimi počitnicami ni uporabljal jedilnega noža. Kajti, ko je rezal meso, mu je krožnik neslo sem in tja po mizi, kakor da se šele navaja na uporabo omenjenega pribora. Ko sem vprašala kdo mu je doma rezal meso, je že drug mladostnik ugotovil, da je namesto njega mama rezala meso. Povedal je tudi, da je užival tako mehko meso, da ga ni bilo potrebno niti prerezati.
- Nekateri mladostniki med pripravo hrane iščejo pozornost, tako da se zatečejo k psihosomatiki. Med kuhanjem priloge se je eden izmed mladostnikov nenadoma obrnil in brez besed odšel v svojo sobo. Čez nekaj minut se je vrnil in povedal, da mu je olje iz sosednje ponve špricnilo neposredno na beločnico levega očesa, da ga je strašno bolelo ter da sedaj megleno vidi. Pove, da potrebuje tekočino za oko, saj je prepričan, da bo le zatem boljše. Povem, da ga moramo potemtakem naročiti pri zdravniku, saj to lahko predpiše samo zdravnik. Takoj, ko mu to povem, pa mladostnik sklene, da se počuti boljše. Nato niti enkrat več ne omeni, da je kaj narobe z njegovim očesom.
- Mladostniki imajo včasih bolj, včasih pa manj izvirne izgovore. Mladostnik, ki sem ga spomnila, da si ne baše jedi v usta, ampak da najprej prežveči in šele nato nese drugo hrano v usta, je povedal, da ima v ustih še prostor, zato si lahko naloži še nekaj hrane.
- Večkrat je potrebno spomniti mladostnike, ko imamo hrano enkrat v ustih, da je ne pljunemo ven – če je hrana vroča prej nekoliko popihamo hrano, ravno zato da nas ne opeče in da je potem ne pljunemo ven, medtem ko ostali uživajo v prehranjevanju.
- Nekateri mladostniki so občasno motivirani, da sami pazijo na količino zaužite hrane (npr. jih zanimajo sladkorji in maščobe v hrani, čeprav ne vedo točno, kaj bi ti podatki naj povedali).
- Posamezniki skušajo jutranjo medikamentozno terapijo uporabiti kot pojasnilo zakaj enkrat jedo zajtrk, spet drugič pa ga ne želijo (ali zajtrk želijo ali ne je odvisno od hrane, ki jim je všeč ali pa tudi ne).
- Posamezni mladostniki težko sprejmejo, kadar se jim po nesreči kaj razbije. Denimo, ko je po večerji mladostnik želel pobrisati krožnik, mu je le-ta zdrsnil iz rok in se na tleh razbil. To ga je tako vrglo iz tira, da je odhitel v sobo, jokal ter se smilil sam sebi. Ko se je umiril, je sicer zmožgel upoštevati navodilo, da pospravi črepinje.

4. DOPRINOS PRAKSI

Med delom z mladostniki sem tako izvajala različne delavnice in vodila mnogo pogovorov na temo hrane in prehranjevanja. Tekom vsakodnevnega dela mladostnike opazujem pri mnogih opravilih in delu, zato so podatki zbrani predvsem kvalitativno. Doprinos stroki je:

- učenje o pomenu zdrave in raznovrstne prehrane,
- pomen zdravih prehranjevalnih navad,
- učenje bontona pri mizi,

- predstavitev različnih živil, začimb in jedi,
- vzpodbujanje funkcionalne pismenosti mladostnikov,
- učenje in priprava doma skuhanih obrokov,
- nove, uporabne veščine za vsakdanje življenje,
- dobra izkušnja vrstniške pomoči (pri branju in razumevanju recepta),
- izkustvene kuharske delavnice (na tak način mladostnik bolj cenijo jed, ki jo pripravijo),
- predstavitev verige od polja do krožnika,
- vlaganje truda in vztrajanje pri nalogi do konca (sodelovanje na delavnici od začetka do konca priprave jedi), obrestovanje vloženega napora.

5. SKLEP

Opaziti se da razliko med prehranjevanjem v stanovanjski skupini in doma. V stanovanjski skupini imajo več obrokov kakor doma, prav tako za večino mladostnikov velja, da v stanovanjski skupini dobijo bolj raznolike in polnovredne obroke kakor doma. Mladostniki aktivno sodelujejo pri pripravi obrokov, kar je v domačem okolju redkeje. Po obrokih so mladostniki navajeni za seboj pospraviti in urediti kuhinjo, kar pa načeloma za domače okolje ne velja.

Uživanje hrane je telesna potreba, ki jo zadovoljujemo vsak dan. V naši instituciji imajo mladostniki pet obrokov na dan, od tega štiri v stanovanjski skupini (zajtrk, kosilo, popoldanska malica, večerja). Pomembno je, da mladostniki spoznajo raznovrstno hrano in tudi načine priprave hrane, saj so to uporabne veščine v vsakdanjem življenju.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Berger, P. L. in Luckman, T. (1988). *Družbena konstrukcija realnosti*. Ljubljana: Cankarjeva založba.
- [2] Bučar-Ručman, A. (2004). *Nasilje in mladi*. Novo mesto: Klub mladinski kulturni center.
- [3] Jeriček Klanšček, H., Roškar, M., Drev, A., Pucelj, V., Koprivnikar, H., Zupanič, T., Korošec, A. (2019). *Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji*. Izsledki mednarodne raziskave HBSC. Uredniki H. Jeriček Klanšček, M. Roškar, A. Drev, T. Zupanič, P. Prelec Poljanšek. Dostopno na: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/hbcs_2019_e_verzija_obl.pdf (7.10.2022).
- [4] Košnik, P., Plavčak, D., Vovk Ornik, N., Zupanc Grom, R., Domajnko, J., Marolt, B., Pal, P., Zalokar, L. in Krajncan, M. (2022). *Vzgojni program za vzgojo in izobraževanje otrok in mladostnikov s čustvenimi in vedenjskimi težavami in motnjami in izvedbena priporočila za izvajanje vzgojnega programa*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo. Dostopno na: http://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Izobrazevanje-otrok-s-posebnimi-potrebami/OS/vzgojni_program_VIZ_s_priporocili.pdf (7.10.2022).
- [5] *Letni delovni načrt OŠ Veržej* (2022). Šolsko leto 2022/2023. Enota dom. Dostopno na: <http://www.vzgojni-zavod-verzej.si/o-domu/dokumentacija/> (30.10.2022).
- [6] Marentič-Požarnik, B.; Šarić, M. in Šteh, B. (2021). *Izkustveno učenje*. Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete.
- [7] Mislej, A. (2018). *Zdravje mladostnikov po namestitvi v vzgojni zavod*. Magistrsko delo. Ljubljana: Pedagoška fakulteta. Dostopno na: http://pefprints.pef.uni-lj.si/5076/1/Magistrsko_delo_-_Anja_Mislej.pdf (7.10.2022).
- [8] Pečar, J. (1990). Družinsko nadzorovanje. *Revija za kriminalistiko in kriminologijo*, 41(1), 24-35.
- [9] Rojnik, N. (2021). Čustveno prenašanje otrok (s čustvenimi in vedenjskimi težavami). Prispevek na konferenci. V: *Zbornik III. Strokovne konference. Promocija psihofizičnega zdravja otrok in mladostnikov*, str. 80-83. Ljubljana: MIB, d.o.o. Dostopno na: <https://books.mib.si/sl/publikacije/promocija-zdravja-otrok/pzom2021/> (7.10.2022).
- [10] Rojnik, N. (2022a). Domače testenine. V: *Fünkešnica: glasilo občine Veržej*, 15(1), str. 14.
- [11] Rojnik, N. (2022b). Uporaba računalnika in TV v intenzivni stanovanjski skupini. V: *X. mednarodna konferenca Izzivi in težave sodobne družbe* (ur. M. Dajčar in N. Kovač), str. 931-941. Rakičan: RIS Dvorec. Dostopno na: https://www.ris-dr.si/data/attachment/6590318a70806f5b81e1bab1d862f20e621bc1fd/1658078883Zbornik_STROKOVNIH_PRISPEVKOV_Izzivi_in_te_ave_sodobne_dru_be_2022.pdf (7.10.2022).
- [12] Špilek Štrumberger, K. (2000). Izkušensko učenje – učenje z delovanjem: tudi izobraževanje odraslih na podlagi lastnih izkušenj je pomembno. V: *Androgoška spoznanja*, 6(1), str. 13-23. Dostopno na: <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:doc-ERXNOWCN/bfdc9443-a1e8-451c-8228-acd34354d6dc/PDF> (7.10.2022).

MATEMATIČNI TABOR KOT STROKOVNA IN PSIHOFIZIČNA PRIPRAVA NA MATURO

POVZETEK

Matura predstavlja zaključek izobraževanja v srednji šoli. Dijaki takrat pokažejo znanje, ki so ga pridobili v vseh letih šolanja. Pogosto se v tem obdobju znajdejo pod težo različnih pritiskov, ki nanje delujejo stresno. Zato je zelo pomembno, da se na izpite pravočasno in dobro pripravijo. Na Gimnaziji Franceta Prešerna tako že več let organiziramo matematični tabor na katerem dijaki z intenzivnim delom ponovijo in utrdijo celotno snov. V prispevku je predstavljeno, kako smo tabor od prvotne ideje o utrjevanju znanja matematike razvili v tridnevno pripravo v mirnem naravnem okolju, v katero je vključeno veliko gibanja. Ugotovili smo namreč, da je delo mnogo bolj učinkovito, če se dijaki med krajšimi ali daljšimi odmori primerno razgibajo. Zato smo v izvedbo vključili profesorja športne vzgoje. Gibanje je izredno pomembno za razvoj in delovanje možganov ter posledično učno uspešnost dijakov. Poleg tega pa je pomembno tudi za sprostitev. Ker tudi ta igra pomembno vlogo pri opravljanju mature, na tabor povabimo še profesorico psihologije, ki z delavnico o tehnikah sproščanja poskrbi za ustrezno sprostitev po napornem delu. Tabor je predstavljen kot primer dobre prakse, s katerim želimo dati dijakom smernice za nadaljnjo samostojno pripravo na matura, pri kateri je poleg ustreznega znanja pomembna tudi dobra psihična in fizična pripravljenost. Poleg pozitivne motivacije za delo pa se krepi tudi zaupanje, povezanost in medsebojna pomoč pri dijakih in tudi med sodelujočimi profesorji.

KLJUČNE BESEDE: matematični tabor, ponovitev snovi, gibanje, sproščanje.

MATH CAMP AS PROFESSIONAL AND PSYCHOPHYSICAL PREPARATION FOR MATURITY DIPLOMA

ABSTRACT

Maturity diploma marks the end of secondary school education. At that time students demonstrate the knowledge they have acquired during all their years of schooling. During this period, they often find themselves under increased pressure that have a stressful effect on them. Therefore, it is very important to prepare well for the exams and on time. At the France Prešeren High School, we have been organizing a math camp for several years, where students intensively repeat and consolidate the entire knowledge. In this article it will be discussed how we developed the camp from the original idea of consolidating mathematical knowledge into a three-day preparation in a quiet natural environment in which we included a lot of sport movement. We have learned that the work is much more effective if the students exercise during short or long breaks properly. So we included a physical education professor in the implementation. Movement is extremely important for the development and functioning of the brain and consequently for the academic success of students. Additionally, it is also important for relaxation. We also invite a professor of psychology to the math camp, who ensures that we all relax after hard work, with different programs on relaxation techniques, since it plays an important role in the maturity examination. The camp is presented as an example of good practice, with which we want to give students guidelines for further independent preparation for maturity diploma, where in addition to adequate knowledge, good mental and physical preparation are also important. In addition to positive motivation for work, trust, connection and mutual help among students and among participating professors are also strengthened.

KEYWORDS: math camp, consolidation of knowledge, movement, relaxation.

1. UVOD

Matura predstavlja zaključek izobraževanja v srednji šoli. Dijaki takrat pokažejo znanje, ki so ga pridobili v vseh štirih letih šolanja. Profesorji se v okviru svojega predmeta trudimo, da bi jih na ta končni preizkus čim bolj pripravili. Tako se nam je porodila ideja o organizaciji matematičnega tabora, ki je bil prvič organiziran marca 2007 v okviru takratne Ekonomske gimnazije Kranj v Seči pri Portorožu. Dijaki naj bi z intenzivnim delom čez vikend ponovili snov vseh štirih let. Poleg frontalne razlage in reševanja nalog po skupinah, so izdelovali tudi miselne vzorce in plakate za boljše utrjevanje snovi, delno pa tudi za sprostitev med delom. Dijaki so bili nad izvedenim taborom navdušeni, a tudi precej utrujeni.

Tabor smo ponovno organizirali aprila 2014, tokrat v Centru šolskih in občolskih dejavnosti v Planici. Udeležencem smo želeli poleg utrjevanja znanja iz matematike ponuditi tudi oddih v mirnem naravnem okolju. V izvedbo smo vključili profesorja športne vzgoje, saj smo ugotovili, da je delo mnogo bolj učinkovito, če se dijaki med krajšimi ali daljšimi odmori primerno razgibajo. Navdušenje dijakov nam je dalo veselje do organizacije tabora v nadaljnjih letih. Termin smo zadnji dve leti premaknili v začetek meseca maja, ko je matura že zelo blizu. Na tabor smo povabili še profesorico psihologije, ki je z delavnico o tehnikah sproščanja poskrbela, da smo se vsi skupaj po napornem delu sprostili.

2. IZVEDBA TABORA

Za kraj izvedbe tabora smo izbrali Center šolskih in občolskih dejavnosti v Planici (Slika 1). Zanj smo se odločili zato, ker smo želeli pripravo na maturo izvesti izven učilnic na naši šoli. Planica namreč ni le zibelka smučarskih skokov in poletov, ampak je tudi ena najlepših alpskih dolin, obkrožena z mogočnimi stenami Mojstrovke, Ponc in Jalovca[1]. Dijaki tako preživijo vikend v mirnem, sproščujočem okolju, ki hkrati ponuja možnosti za številne aktivnosti v naravi. Ugodno je tudi to, da je do tja le uro vožnje z avtobusom, saj na tabor odhajamo v petek po pouku in se vračamo v nedeljo popoldan.



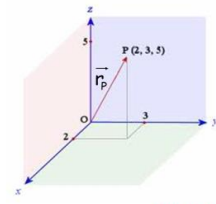
SLIKA 1: Dom Planica, kjer smo bivali v času tabora.

a) Strokovna priprava

Matura pri predmetu matematika je sestavljena iz pisnega in ustnega izpita in poteka na dveh ravneh zahtevnosti; osnovni in višji. Pisni izpit ima dve izpitni poli z nalogami, ki jih dijaki rešujejo dvakrat po 90 minut. Na ustnem izpitu pa dobijo tri vprašanja, ki zahtevajo od njih poznavanje matematične teorije in pravilno izražanje [2]. Pri rednem pouku v četrtem letniku obravnavamo še veliko novih vsebin, ki zahtevajo določeno število ur za ponavljanje in utrjevanje. Precej vsebin iz preteklih let je vključenih, npr. enačba premice, kvadratna enačba, itd. Določene vsebine pa pri ponavljanju redne snovi niso vključene, npr. vektorji, kompleksna števila, trigonometrija, itd. V okviru tabora skušamo z intenzivnim delom ponoviti celotno snov, ki jo obravnavamo v vseh štirih letih. Razdelimo jo na posamezne sklope. Prvi dan obravnavamo vektorje in številske množice. Drugi dan je v celoti namenjen funkcijam, ki jih razdelimo v štiri sklope: linearna funkcija, kvadratna funkcija, eksponentna in logaritemska funkcija ter polinomi in racionalna funkcija. Zadnji dan je namenjen trigonometriji in kotnim funkcijam. Vsak sklop obravnavamo 90 minut. V začetku posameznega sklopa s pomočjo pripravljenih gradiv frontalno ponovimo teoretični del: definicije, pravila, formule, zveze, opozorimo na pravilno matematično terminologijo in ustrezne zapise (Slika 2, 3, 4 in 5). Nato dijaki po skupinah rešujejo naloge, ki se nanašajo na to snov. Skupine so manjše, največkrat po 4 dijaki. Veliko si med seboj pomagajo. Profesorji pa neprestano krožimo med skupinami in prav tako ves čas usmerjamo delo, pomagamo z nasveti in iščemo napake, če dijaki ne dobijo pravih rešitev, ki so vnaprej znane (Slika 6).

ŠTEVILSKÉ MNOŽICE

- ▶ NARAVNA ŠTEVILA
- ▶ CELA ŠTEVILA
- ▶ RACIONALNA ŠTEVILA
- ▶ REALNA ŠTEVILA
- ▶ KOMPLEKSNA ŠTEVILA



$\vec{OP} = \vec{r}_p = (x_p, y_p, z_p)$
Krajevni vektor
točke P

$P(2, 3, 5)$ koordinate točke P

$\vec{r}_p = (2, 3, 5)$ komponente krajevnega vektorja

Kvadratna funkcija

♦ Oblike zapisa:

1. Splošna: $f(x) = ax^2 + bx + c$
2. Temenska: $f(x) = a(x - p)^2 + q$; teme $T(p, q)$
3. Ničelna: $f(x) = a(x - x_1)(x - x_2)$; x_1, x_2 -ničli

Izračun ničel: $x_{1,2} = \frac{-b \pm \sqrt{b^2 - 4ac}}{2a}$


Izračun temena: $p = \frac{-b}{2a} = \frac{x_1 + x_2}{2}$, $q = \frac{-D}{4a} = f(p)$

PERIODIČNOST KOTNIH FUNKCIJ

$\sin(\alpha + 2k\pi) = \sin \alpha$
 $\cos(\alpha + 2k\pi) = \cos \alpha$ Osnovna perioda 2π

$\tan(\alpha + k\pi) = \tan \alpha$
 $c \tan(\alpha + k\pi) = c \tan \alpha$ Osnovna perioda π

$k \in \mathbb{Z}$



SLIKA 2, 3, 4 in 5: Del pripravljenega gradiva za frontalno ponovitev snovi.



SLIKA 6: Reševanje nalog za utrjevanje znanja.

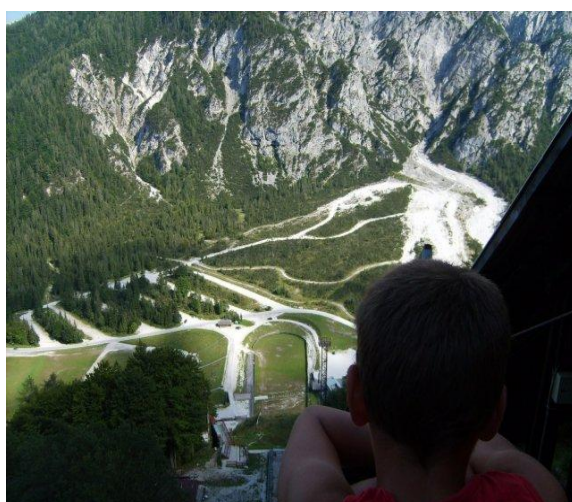
b) Gibanje

Na matematični tabor vsako leto povabimo profesorja športne vzgoje. Med ponavljanjem in utrjevanjem matematične snovi namreč naredimo 30 minutne odmore. Po kosilu in večerji pa naredimo daljši odmor. Ta čas dijaki izkoristijo za bolj ali manj intenzivno športno aktivnost pod vodstvom profesorja. Na razpolago imajo dvorano z napravami za fitnes (Slika 7), mizo za namizni tenis in telovadnico. Nekateri izkoristijo plezalno steno v telovadnici, drugi koše za košarko, po večerji pa se zelo radi pomerijo v odbojki. Učitelji si med krajšimi odmori malo oddahnemo, pri odbojki pa prevzamemo vlogo navijačev. Všeč nam je, ker je odbojka kolektivna igra, pri kateri je uspeh ekipe v veliki meri odvisen od dobrega sodelovanja in povezanosti soigralcev. Dijaki se pri igri zabavajo, hkrati pa krepijo medsebojno sodelovanje. Daljši odmor v soboto po kosilu je namenjen aktivnosti na prostem. Vsako leto se večje število dijakov pa tudi profesorjev povzpne po številnih stopnicah na vrh skakalnice (Slika 8). Druga skupina se odpravi na daljši sprehod proti Tamarju. Lahko pa izkoristijo tudi zunanje igrišče za igre z žogo.

Izkaže se, da dijaki tovrstne aktivnosti sprejemajo z veseljem. V veliki večini se udeležijo tudi kratke jutranje telovadbe na prostem h kateri jih povabi profesor športne vzgoje. Dostikrat tudi v anketnih vprašalnikih ob zaključku tabora izpostavijo prav uspešno povezovanje športa in matematike.



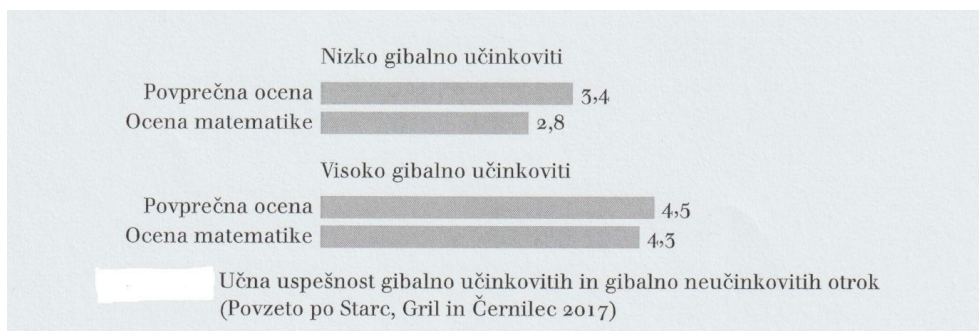
SLIKA 7: Dvorana z napravami za fitness.



SLIKA 8: Na vrhu skakalnice (Foto: Galerija ČŠOD OE Planica).

Telesna dejavnost prek beljakovine, ki se imenuje možganski nevrotrofski dejavnik, spodbuja rast nevronov, sinaps in spomina. Če si namreč spomin predstavljamo kot skodelico, lahko med učenjem vanjo vlijemo le toliko informacij, kolikor jih lahko sprejme. Ko zmogljivost zapolnimo, začnejo informacije teči čez rob. Če pa ta proces prekinemo s telesno dejavnostjo, se skodelica poveča in vanjo spet lahko vlivamo nove informacije. Tudi izsledki nevroznanosti potrjujejo dejstvo, da je gibanje nujno za ustrezen razvoj in delovanje možganov ter posledično za učno uspešnost otrok oziroma dijakov[3].

Na eni izmed šol so izvedli analizo podatkov meritev za SLOfit - Športnovzgojni karton in tako izbrali 50 gibalno najmanj in 50 gibalno najbolj učinkovitih učencev oziroma učenk. Nato so preverili kakšna je bila njihova povprečna ocena in ocena pri matematiki. Izkazalo se je, da so imeli tisti, ki so bili gibalno bolj učinkoviti tudi višjo povprečno oceno in višjo oceno pri matematiki (Slika 9).



SLIKA 9: Primerjava učne uspešnosti nizko in visoko gibalno učinkovitih učencev [3].

Zanimiva je tudi povezava med učno uspešnostjo slovenskih dijakov in dijakinj, ki sodelujejo v mednarodni raziskavi PISA in njihovo gibalno učinkovitostjo. Profesor Gregor Starc je analiziral ocene, ki so jih dosegli v bralni, naravoslovni in matematični pismenosti v letih 2006, 2009, 2012 in 2015. Nato je na podlagi podatkov SLOfit – Športnovzgojni karton, analiziral gibalno učinkovitost istih generacij. Izkazalo se je, da so tiste generacije dijakov in dijakinj, ki so bile gibalno najbolj učinkovite, dosegale tudi najboljše rezultate v raziskavi PISA[3].

Dijaki v času priprave na maturo večji del dneva preživijo sede. Ravno zato je šport nujno potreben, da ohranijo dobro vzdržljivost, življenjsko moč in gibčnost. Gibanje pa je pomembno tudi za sprostitvev. Že sprehod na svežem zraku misli preusmeri drugam in poskrbi za dobro voljo. Napetosti se zmanjšajo. Zmožnost pomnjenja in koncentracije pa se znatno izboljša.

c) Sprostitev

Čeprav se dijaki bolj ali manj vse leto pripravljajo na maturitetne izpite, je kljub temu pritisk pred izpiti velik. Čutijo tremo, ki je v zmerni meri dobrodošla, saj se možgani s tem aktivirajo do te mere, da optimalno delujejo in tako dijaki dosežejo dobre rezultate. Če pa imajo treme preveč, lahko zablokirajo, posledica pa so slabi rezultati. Vpliv stresa je seveda manjši pri tistih dijakih, ki se na izpite dobro pripravijo. Pomembno pa je tudi, da v času priprave in med izpitnim obdobjem poskrbijo za sprostitvev v naravi in ob druženju s prijatelji. Koristno je tudi izvajati tehnike sproščanja, ki pa se jih ne da naučiti tik pred maturo.

Zato na naš tabor povabimo profesorico psihologije, ki izvede delavnico o tehnikah sproščanja. Lani je pred izvedbo delavnice dijake povprašala o njihovih izkušnjah s sproščanjem. Izkazalo se je, da razen redkih posameznikov, nekaj dijakov športnikov, s tem niso imeli izkušenj. Povedala je, da obstajajo različne tehnike sproščanja kot so: sprostitvev telesa, avtogeni trening, meditacija, sprostitvev z barvami, vizualizacija, aromaterapija, masaža, dihalne vaje, joga, sproščanje v naravi, in še nekatere. V grobem jih lahko delimo na tiste, ki so bolj usmerjene na telo (npr. postopno mišično sproščanje) in tiste, ki so bolj usmerjene na um, misli (npr. vizualizacija, avtogeni trening, meditacija). Pomembno je, da posameznik izbere tisto, ki mu najbolj ustreza [4].

Profesorica nam je v delavnici predstavila tri različne tehnike:

- Dihalne vaje: kot osnovno tehniko, ki je del večine ostalih tehnik, je preprosta in jo lahko uporabimo kadarkoli.
- Postopno mišično sproščanje: kot nezahtevno tehniko, ki je usmerjena na telo.
- Vizualizacijo pomirjujočega kraja: kot nezahtevno tehniko, ki je usmerjena na misli.

Postopno mišično sproščanje imenujemo tudi progresivna mišična relaksacija (PMS). Za izvajanje te tehnike je profesorica pripravila tudi navodila, ki so jih dijaki dobili za izvajanje doma. Pri tej tehniki se učimo zavestnega sproščanja mišic v dveh korakih. Prvi korak je krčenje določene mišične skupine, drugi korak pa je sproščanje. Začeli smo s pestjo ali spodnjim delom roke, nato smo sproščali zgornji del roke, sledi zgornji in nato spodnji del čela, mišice okrog oči in ust, sledijo mišice vratu, ramena, prsni koš, trebuh, kolena in nazadnje spodnji del nog in stopala. Spodnji del nog in stopala stegnemo naravnost naprej in pritegnemo nožne prste proti kolenom. Nato mišice sprostimo. Vsako mišično skupino skrčimo in sprostimo dvakrat zapored.

Med izvajanjem smo sedeli udobno nameščeni na stoli, s hrbtom naslonjeni nazaj. Pogled smo usmerili predse ali pa celo zaprli oči. Dihali smo enakomerno v svojem ritmu.

Pri vseh naštetih tehnikah je v večji ali manjši meri prisotna telesna sprostitvev, čustvena razbremenitev, umiritev misli, ter prevzemanje odgovornosti za lastno počutje in zdravje. Pri pravilni sprostitvi se sprošča napetost v mišicah, spočije se celotni organizem, razbremenimo se napetosti in slabega počutja ter tako postanemo bolj učinkoviti in zadovoljni[5].

3. SKLEP

Prvotni namen organizacije matematičnega tabora je bil ponovitev in utrditev snovi vseh štirih let za pripravo na maturo. Na podlagi izkušenj, pogovorov z dijaki in analize evalvacijskih vprašalnikov, ki jih ob koncu tabora razdelimo dijakom, pa smo tabor nadgradili. Z vključitvijo veliko gibanja in sprostitve skušamo dati dijakom smernice za nadaljnjo samostojno pripravo na maturo, pri kateri je poleg ustreznega znanja pomembna tudi dobra psihična in fizična pripravljenost. Čeprav je delo intenzivno, se dijakom ne zdi pretirano naporno. Vedno znova se tudi veselijo tridnevnega druženja z vrstniki.

Ugotovili smo, da se poleg pozitivne motivacije za delo, krepi tudi povezanost in medsebojna pomoč pri dijakih, pa tudi med sodelujočimi profesorji. Tabor vsekakor nameravamo organizirati tudi v prihodnjih letih.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Pridobljeno 28.10.2022 s <https://www.csod.si/dom/planica>.
- [2] Predmetni izpitni katalog za splošno maturo – matematika. Ljubljana: Državni izpitni center, 2019. Dostopno na: <https://www.ric.si/splosna-matura/predmeti/matematika/>
- [3] G. Starc, "Pomen gibanja za učno uspešnost otrok." Vodenje v vzgoji in izobraževanju letnik 17. številka 1 (2019) str. 9-25, 119. <http://www.dlib.si>.
- [4] Tančič Grum, B. Zupančič -Tisovec, Tehnike sproščanja: priročnik za udeležence delavnice. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2017. <http://skupajzazdravje.nijz.si/media/tehnike.sproscanja.pdf>.
- [5] Cerkvenik, Načini sproščanja. Diplomsko delo. Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, 1999.

UČENJE Z GIBANJEM, VZDRŽEVANJE SOŽITJA Z NARAVO, POVEZOVANJE Z OKOLJEM! TO JE NAŠA ŠOLA!

POVZETEK

Podružnična osnovna šola Veliki Podlog se nahaja med ravniciami krškega polja, ki ga obdaja krakovski gozd. Umirjena dinamika življenja v manjšem kraju in tukajšnje naravne danosti nam omogočajo varno prepletanje šolskih aktivnosti z lokalnim okoljem. Zaradi zavedanja dolgoročnega pomena medsebojne povezanosti učencev s krajem, želimo čim več učnih dejavnosti izvesti zunaj učilnice. Učenci uresničujejo učne cilje in ob enem spoznavajo domače okolje, kaj jim le-to nudi in omogoča. Otroci za razvoj v celovite osebnosti potrebujejo izkustveno učenje. Med učenjem izven učilnice poteka neposredna interakcija z naravo, doživljanje izkušenj je bolj povezano, učna snov pa pridobi na pomenu. Učenje v naravi zagotavlja gibanje učencev. Učenci so aktivni, vzdržujejo kondicijo in krepijo svoj imunski sistem ter odpornost. Zaradi zavedanja pomena učenja na prostem, vzdrževanja sožitja z naravo in povezovanja z okoljem, bom v prispevku predstavila več aktivnosti, ki smo jih izvedli z učenci v zadnjih dveh šolskih letih.

KLJUČNE BESEDE: podružnična osnovna šola, pouk zunaj, gibanje, narava, povezovanje z okoljem.

LEARNING THROUGH MOVEMENT, MAINTAINING COMMUNITY WITH NATURE, CONNECTING WITH THE ENVIRONMENT! THIS IS OUR SCHOOL!

Branch elementary school Veliki Podlog is located between the plains of the Krsko polje, surrounded by the Kraków forest. The calm dynamics of life in a smaller town and the local natural conditions allow us to safely intertwine school activities with the local environment. Due to the awareness of the long-term importance of the mutual connection of students with the place, we want to carry out as many learning activities as possible outside the classroom. Students realize learning goals and at the same time get to know their home environment, what it offers and enables. Children need experiential learning to develop into complete personalities. During learning outside the classroom, there is direct interaction with nature, experiences are more connected, and the learning material gains meaning. Learning in nature provides students with physical movement. Students are active, maintain fitness and strengthen their immune system and resistance. Due to the awareness of the importance of learning outdoors, maintaining coexistence with nature and connecting with the environment, in this article I will present several activities that we carried out with the students in the last two school years.

KEYWORDS: branch primary school, outdoor lessons, movement, nature, connecting with the environment.

1. UVOD

Šola je okolje, ki ohranja otrokovo radovednost in spodbuja njegovo vedoželjnost. Poučevanje najmlajših učencev zaradi razvojne specifik in potreb otrok, zahteva od strokovnih delavcev dodatno kreativnost in izvirnost pri snovanju pouka.

Zaradi zavedanja pomembnosti dela, ki ga opravljam, sem začela snovati prilagojen pouk. Potrebo otrok po gibanju sem izkoristila za uresničevanje vzgojnih in izobraževalnih ciljev. Izpostavila bi, da ob tem, ko izvajamo pouk zunaj, ohranjamo stik z naravo in vzdržujemo povezanost med ljudmi in z okolico, kar je v manjšem naselju pomembno že zaradi samega obstoja kraja.

V članku bom predstavila nabor nekaterih aktivnosti, ki smo jih izvedli pri pouku izven razreda. Dejavnosti sem izvedla z isto skupino otrok.

Na koncu bom izpostavila bom prednosti in slabosti izvajanja pouka v naravi.

2. PRIPRAVA NA POUK ZUNAJ

Pred pričetkom šolskega leta sem izbrala cilje in vsebine, ki sem jim lahko tekom šolskega leta pri pouku izvedla in realizirala zunaj šole. Izbrane cilje sem medpredmetno povezala in načrtovala smiselne aktivnosti. Preverila sem, če potrebujemo dodatna materialna sredstva in ali potrebujemo za katero od aktivnosti dovoljenje staršev. Na prvem roditeljskem sestanku sem starše obvestila, da bomo pouk večkrat izvajali v naravi. Dogovorili smo o načinu obveščanja staršev pred izvedbo takšnega dne in o potrebščinah, ki jih otroci potrebujejo pri pouku zunaj. Povabila sem jih k snovanju aktivnosti oz. aktivnem sodelovanju pri pouku zunaj. Kakšna dodatna ideja o izvedbi določene vsebine v naravi se je porajala tudi kasneje med tekom šolskega leta.

3. OPIS DEJAVNOSTI

Vsaka izvedena dejavnost je vsebovala več aktivnosti, obravnava vsebina pa je potekala daljše časovno obdobje.

a) Lokalne dobrote naših kmetij

Obiskali smo več kmetij našega kraja. Učenci so doživeli življenje kmeta in spoznali delo na kmetiji. Ogledali so si stroje in pripomočke za delo na kmetiji. Izvedli so kaj na lokalnih kmetijah pridelujejo ali vzrejajo in ponujajo.

Na eni izmed kmetij se ukvarjajo z živinorejo. Učenci so opazovali domače živali v svojem življenjskem okolju in spoznali namen vzreje teh živali. Vzrejajo prašiče in perutnino za domačo oskrbo in prodajo. Imajo tudi nekaj glav govedi. Iz mleka gospodinja naredi skuto, ki jo proda.

Obiskali smo tudi kmetijo, ki se ukvarja s poljedelstvom. Učenci so izvedeli kaj pomeni ekološko poljedelstvo in kako se razlikuje od intenzivnega načina kmetovanja. Ogledali so si polja in poskušali prepoznati žita, ki rastejo. Na kmetiji so si ogledali shrambo žit. Izvedli so, da na kmetiji prodajajo različne vrste moke in zdroba, ječmenovo kašo, pirin rižek, kosmiče in

kruh. Ozaveščeni kupci lahko kupijo tudi žita za prehrano živine. Učenci so pomagali gospodinji zmleti žito v moko. Zamesili so testo in spekli vsak svojo žemljico.

Učenci so povzeli, da imajo kmetje ves čas polne roke dela. Njihovo delo se jim je zdelo naporno in lepo ob enem. Naporno zaradi neodložljivega dela, lepo pa so pojasnili, da jim je zaradi povezanosti človeka z naravo.

b) Vodnik in reševalni pes sta neločljiv par

K sodelovanju smo povabili društvo IZAR - Kinološko društvo za Iskanje, Zaščito in Reševanje. Obiskala sta nas dva predstavnika njihovega društva s tremi reševalnimi psi. Razkazala sta opremo, ki je potrebna v reševalnih akcijah. Vodnika sta demonstrirala nekaj osnovnih vaj s katerimi učita pse. Sledila je improvizacija več reševalnih akcij. V njih so bili aktivno udeleženi učenci.

Učenci so bili nad aktivnostmi navdušeni. Zlasti zaradi poslušnosti in izurjenosti psov. Uvideli so pomen prostovoljstva in solidarnosti.

c) Krakovski gozd - najboljša učilnica

Gozd je nadvse bogata učilnica. Pouk v gozdu smo izvajali pogosto, večkrat na mesec. Naše gozdne urice so potekali po določenem časovnem razporedu. Po malici smo se oblekli in primerno uredili za pouk zunaj. Na poti smo pogosto naredili kakšen postanek, saj se pri pouku zunaj vedno srečamo s situacijo iz katere se naučimo kaj novega. Vsakič smo bili pozorni na spremembe v naravi. Opazovali smo vrtove ob poti, delo kmetov, spremembe na polju, dogajanje pri čebelnjaku, bili pozorni na vreme, promet, ipd. V naravi poteka učenje z opazovanjem in preizkušanjem. Otroci se učijo iz lastnih izkušenj.

Ko smo prišli v gozd, sem učencem predstavila načrtovane učne dejavnosti in plan dela. S sabo nismo nikoli vzeli kakršnega koli učnega gradiva. Pri pouku v naravi smo se učili in ustvarjali z naravo. Učenci pa so imeli vedno na koncu tudi čas za spontano igro, česar so bili zelo veseli. Najpogosteje so ustvarjali bivake.

Otroci se radi učijo v gozdu, predvsem iz razloga, da se igrajo, umirijo, tipajo, vonjajo, prisluhnejo in se nevede učijo.

č) Ravnice krškega polja

Polje ponuja številne možnosti za učenje na prostem. Z učenci smo spremljali spremembe na polju, obdelovalnih površinah in travniku. Beležili so opažene spremembe. Bili smo pozorni na delo kmeta v določenem letnem času. Ker kmetje na krškem polju pridelujejo veliko žit, smo spremljali njihovo rast (pšenice, ajde, rži, ječmena, pire, koruze in ovsa) vse od semena do žetve.

Učenci so bili zelo spretni pri prepoznavanju in razlikovanju žit. Najmanj poznano žito je bilo rž, učenci so ga menjali s pšenico in ječmenom.

d) Narava v našem razredu

Kisanje zelja za ozimnico

Konec oktobra smo se lotili kisanja zelja za ozimnico. Učenci so spoznali korake priprave zelja za kisanje in bili pri pripravi ves čas aktivni. Vključeni so bili v vse korake dela. Rezali so zelje, ga nasolili, dajali v sod za skladiščenje. Nato so ga tlačili s tlačilnim kladivom in ga obtežili z utežjo. Izvedeli so zakaj je potrebno zelje soliti in zakaj ga je potrebno na koncu preliti z vodo. Učenci so radi pomagali. Med delom so vonjali in okušali zelje. Ko je bilo zelje skisano, smo ga uporabili pri pripravi kosila. Iz njega smo naredili zeljno solato za učence naše šole. Učenci so bili ponosni, saj so zaužili sad svojega truda.

Mlečne dobrote za malico

Na kmetiji, ki smo jo obiskali smo dobili mleko in skuto. Na drugi kmetiji pa so nam podarili pšenični zdrob. Naredili smo okusno malico. Iz skute smo pripravili dva različna namaza. V prvega so dodali nastrgan korenček, v drugega pa so na sesekljali drobnjak. Učenci so sledili enostavnemu receptu in ob pomoči skuhalo mlečni zdrob. Pripravili so pogrinjke in si postregli z malico. Okušali so malico, si izmenjevali mnenja. Sklenili so, da so pripravili okusno malico po enostavnem receptu.

e) Obisk revirnega gozdarja

To je bil zanimiv dan. Učenci so izvedeli veliko novega. Revirni gozdar, ki nas je obiskal, je prava zakladnica znanja. Pričakal nas je na gozdni jasi in učencem najprej predstavil kako pravzaprav postaneš gozdar in kaj revirni gozdar v službi počne. Predstavil je orodje in opremo, ki jo ima vedno pri roki. Učenci so bili presenečeni nad tem, da med opremo ni sekire ali motorne žage. Dobro so se podučili o gozdnem bontonu. Gozdar nam je pokazal več različnih vrst dreves, ki so značilna za naše območje. Drevesa smo si ogledali in izpostavili njihove značilnosti (lubje, listje, plodovi). V bližini smo iskali drevo, ki ima najširše deblo, predvidevali višino najvišjega drevesa v bližini. Ker je delo revirnega gozdarja tudi izbira lesa za posek, nam je pokazal katera drevesa v bližini so primerna za sečnjo in zakaj. Na deblu odžaganega drevesa so učenci prešteli letnice in izračunali koliko je bilo drevo pri poseku staro.

Dan je bil prava zakladnica znanja. Učenci so spoznali poklic in delo revirnega gozdarja. Ponovili so znane drevesne vrste in spoznali nova. Učenci so imeli za gozdarja veliko vprašanj. Zanimalo jih je katere živali vse je že srečal v krakovskem gozdu in kako so gozdarji opremljeni za srečanje s kakšno nevarno živaljo.

f) Z zelišči do boljšega počutja

Obiskali smo gospo, ki se z zeliščarstvom ukvarja poklicno. Izdeluje različna mazila, čajne mešanice, olja, soli, tinkture, sirupe ter nudi tudi izobraževanja s področja zeliščarstva. Ogledali smo si polje, na katerem goji zdravilne rastline. Predstavila nam je veliko zelišč, pojasnila njihov vpliv in kako se uporabljajo. Učenci so obirali zelišča, smukali metine liste, žajbelj in

nabrali ognjič iz katerega so izdelali mazilo. Ustvarili so vsak svoj energijski mošnjiček, v katerega so izbrali zelišča po lastni presoji.

Učenci so izvedeli veliko o zeliščih in njihovih učinkovinah. Razširili so besedišče s področja rastlinstva, vrtnarjenja in ekologije. Obisk zeliščarice jim je nedvomno približal naravo in zakonitosti dela na vrtu. Zanimivo jim je bilo žetje rastlin ter praktična delavnica, v kateri so si sami izdelali ognjičevo mazilo in izvedeli primere za njegovo vsestransko uporabo.

g) Rad ustvarjam

Umetnost v naravi je navdih za izvajanje ciljev likovne umetnosti v gozdu. V naravi najdene materiale (plodovi, veje, kamni, ...) uporabimo za likovno ustvarjanje. Iščemo svetlejše in temnejše različice barv ter razvijamo domišljijo. Učenci se ob tem navajajo na delo v skupini. Pridobivajo izkušnje s sestavljanjem nabranih delov v likovno celoto. Razvijajo si občutek za prostor.

Učenci so najraje gradili bivake. S tem so razvijali prostorske predstave, natančnost, krepili ročne spretnosti. Pogosto so oblikovali naravne mandale in druge izdelke zemeljske umetnosti.

h) Orientacija v domačem kraju

Aktivnost je bila načrtovana tako, da so učenci sodelovali v skupinah. Pot nas je vodila po poljski sprehajalni poti. Učenci so morali biti pozorni na napise z nalogami, ki so bili nastavljeni ob poti. Ko so našli nalogo, so jo (ob pomoči učitelja) prebrali, rešili in nadaljevali pot. Naloge so bile oblikovane tako, da so preko dejavnosti medpredmetno preverjale več učnih ciljev.

Učenci so morali sodelovati v skupini, kar ni bilo enostavno. Med sabo so se morali prilagajati – se počakati, hoditi skupaj. Morali so se poslušati, se posvetovati in si medsebojno pomagati pri opravljanju naloge.

4. PREDNOSTI IN POMANJKLJIVOSTI UČENJA IN POUČEVANJA V NARAVI

Prednosti poučevanja in učenja v naravi so številčne in posegajo na več področij hkrati. Med drugim zdravje otrok, kognitivni, socialni in emocionalni razvoj učencev, poučevanje v naravi pa omogoča tudi zelo veliko doživljajsko vrednost. Negativni učenki poučevanja v naravi so povezani z organizacijskim področjem.

Gyorek (2012, str. 52. in 53.) in Stemberger (2012) naštejeta pester nabor prednosti in pomanjkljivosti učenja in poučevanja na prostem.

1. Prednosti poučevanja na prostem

- Pozitiven vpliv na fizični, socialni in intelektualni razvoj učencev in učiteljev.
- Vzpostavljanje pozitivnega medsebojnega odnosa med učenci in tudi učitelji.
- Ustvarjalno učno okolje z neskončnim številom didaktičnih sredstev.
- Spodbujanje višjih ravni učenja.
- Omogočeno poučevanje vseh predmetov.
- Pozitiven odnos do domačega okolja.

- Povezovanje z lokalnim okoljem.
- Vzpostavljanje verige znanj in izkušenj.
- Naraščanje empatije otrok do narave.
- Razvijanje ustvarjalnosti, spodbujanje vedoželjnosti.
- Razvijanje za čisto okolje in naravo.

2. Pomanjkljivosti poučevanja na prostem

- Spremembe otrok.
- Vreme.
- Urnik.
- Pomanjkanje strokovne literature za tovrstno poučevanje.
- Organizacija dela v šoli.
- Ni podpore vodstvenega kadra.
- Zahtevnejše priprave učitelja.
- Sprememba utečenega delovnega procesa.

5. SKLEP

Učenje v naravi kreira priložnosti za učna okolja z večjo intenzivnostjo gibanja. Aktivnosti na prostem vplivajo na zdravje, motoriko in proces učenja. Učitelji moramo ohranjati učenčevo radovednost in jih spodbujati k raziskovanju. V naravi je to mogoče. Izkušnje, ki jih učenci pridobijo so znanje, ki je trajno. Opisane aktivnosti so pripomogle k vzpostavitvi občutka pripadnosti kraju. Učenci bolje poznajo kraj in se v njem spretno orientirajo. Vedo s čim se ljudje v kraju ukvarjajo in poznajo možnosti lokalne samooskrbe.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Stemberger, V. (2012) *Šolsko okolje kot učno okolje ali pouk zunaj*. Online: https://www.researchgate.net/publication/294088810_Solsko_okolje_kot_ucno_okolje_ali_pouk_zunaj [dostopno 6. 11. 2022]

- [2] Gyorek, N. (2012) *Povabilo v gozd srečnih otrok*. Kamnik: samozaložba.

NASTANEK PRESNE LEŠKOVE ENERGIJSKE BOMBICE

POVZETEK

V strokovnem članku bom na kratko predstavila tradicionalno lokalno kuhinjo in nastanek Leškove bombice. Gastronomija v turistični ponudbi določenega kraja igra pomembno vlogo. Veliko obiskovalcev želi potešiti lakoto in žejo z lokalnimi posebnostmi. Zato smo pri izbirnem predmetu turistična vzgoja, v katerega je bilo vključenih 9 učencev, raziskali kulinarično ponudbo Štajerske pokrajine, seveda s poudarkom na kulinariki domačega kraja. Poizvedovali smo za recepti naših babic. Tako so nastale Slivniške bukve. Ker se nismo zadovoljili zgolj z odkrivanjem in spoznavanjem krajevne kulinarike, smo razmišljali o produktu, ki bi bil samo naš – »slivniški«. Iz krajevnih imen Slivnica pri Mariboru, Orehova vas in imena naše šole Franc Lešnik - Vuk smo dobili osnovne sestavine produkta, torej slive, orehe in lešnike. Tem sestavinam smo dodali timijan s šolskega zeliščnega vrta ter med, ki so ga pridelali v šolskem čebelnjaku. Rodila se je presna Leškova energijska bombica, ki je ne samo zdrava, ampak tudi okusna. Z njo smo povezali nekatera krajevna imena občine Hoče-Slivnica s šolo Franc Lešnik - Vuk ter s šolsko maskoto Leško.

KLJUČNE BESEDE: Leškova energijska bombica, lokalna kulinarika, recepti naših babic, šolska maskota Leško.

CREATION OF HAZELNUT ENERGY BALL

ABSTRACT

In a professional article, I will briefly present traditional local cuisine and the creation of 'Leškova bombica'. Gastronomy plays an important role in the tourist offer of a certain place. Many visitors want to satisfy their hunger and thirst with local specialties. Therefore, in the optional subject tourism education, in which 9 students were included, we explored the culinary offer of the Styrian region, with an emphasis on the cuisine of the hometown. We inquired about our grandmothers' recipes. This is how the Slivniška tomes were born. Since we were not satisfied with just discovering and getting to know the local cuisine, we thought about a product that would only be ours – 'from Slivnica'. From the local names Slivnica pri Mariboru, Orehova vas and the name of our school, Franc Lešnik - Vuk, we got the basic ingredients for the product, i.e. plums, walnuts and hazelnuts. To these ingredients we added thyme from the school's herb garden and honey produced in the school's apiary. Leško's energy ball was born, which is not only healthy, but also tasty. With it, we connected some local names of the municipality of Hoče-Slivnica with the school Franc Lešnik - Vuk and with the school mascot Leško.

KEYWORDS: grandmothers' recipes, Leško's energy ball, local cuisine, school mascot Leško

1. UVOD

Pravijo, da obstajajo tri skrivnosti življenja: jej dobro, živi preprosto in se pogosto smej. Običajno govorimo o hrani s stališča človeka, kateremu predstavlja osnovno potrebo. Skozi zgodovino si je človek zagotavljal hrano z lovom in nabiralništvom, zadnjih 10.000 let pa predvsem z načrtnim gojenjem (kmetijstvom). Danes je večina prehranske energije, ki jo zaužije človeštvo, produkt prehranske industrije, ki izvaja različne postopke umetnega spreminjanja živil. Zato ni presenetljivo, da je predvsem v zadnjem desetletju prisotna težnja po vrnitvi k naravi, naravnemu prehranjevanju in k ustavitvi prehitrega življenjskega tempa. V tem duhu so učenci izbirnega predmeta turistična vzgoja oblikovali presno Leškovo energijsko bombico, katero so prvič predstavili na festivalu Turizmu pomaga lastna glava. Sestavine za presno in zdravo sladico smo dobili iz krajevnih imen Slivnica pri Mariboru, Orehova vas in imena naše šole Franc Lešnik - Vuk, torej slive, orehe in lešnike. Te sestavine smo povezali s šolskim zeliščnim vrtom in čebelnjakom. Tako je nastala presna Leškova energijska bombica. Ime je dobila po šolski maskoti, ki smo jo oblikovali ob 200-letnici šole.

Ker je bil to čas pouka na daljavo in smo veliko časa preživel tudi za domačimi štedilniki, so učenci postali radovedni, kaj je lokalna prehrana občine Hoče-Slivnica ter kako se jo pripravi. Naš prvi cilj je bil, da ugotovimo, ali je naše območje znano po tipični hrani, kdo so lokalni pridelovalci in kaj ponujajo. Delo smo razdelili na dva dela. V prvem delu smo na kratko predstavili kulinarčno ponudbo Štajerske pokrajine, ki smo jo raziskali s pomočjo literature in starih domačih receptov, ter ponudbo Pohorske tržnice, na kateri ponujajo izdelke le lokalni pridelovalci hrane. V drugem delu naloge smo se dela lotili praktično. Najprej smo doma in pri sorodnikih zbirali recepte naših babic, a le tiste, ki vsebujejo ali slive ali orehe oziroma lešnike. Tako so nastale Slivniške bukve. Prav tako smo izdelali brošuro ponudnikov z naslovom Pohorska tržnica, v kateri smo predstavili njihove izdelke. Nazadnje smo doma poskušali ustvariti lastno sladico, že prej omenjeno Leškovo bombico. V šoli smo imeli degustacijo doma nastalih izdelkov. Najbolj nam je teknila presna energijska kroglica.

2. OPREDELITEV POMENA EKOLOŠKE PRIDELAVE KOT OSNOVE DOBRE KULINARIKE

Kulinarika občine Hoče-Slivnica je povezana z načinom življenja v občini. Ker je območje pretežno kmetijsko, ne moremo mimo dejstva, da so posledice tega opazne tudi v njegovi gastronomiji. Številne turistične kmetije in drugi gostinski lokali poskušajo v svoje jedilnike vključiti stare recepte. Pri tem prednjačijo ekološke turistične kmetije in planinske kočice.

Ekološko kmetovanje upošteva ravnovesje v sistemu tla – rastline – živali – človek in zagotavlja sklenjeno kroženje hranil ter pretok energije v njem. Je oblika sonaravnega gospodarjenja s kulturno krajino in z naravnimi viri. V nasprotju z običajnim intenzivnim kmetijstvom je manj škodljivo.

V standardih za ekološko kmetovanje je zapisano, da je v njem prepovedana raba kakršnihkoli kemičnih pesticidov in sintetičnih mineralnih gnojil. Metode temeljijo na spodbujanju naravnih ciklov, vsestranskega iskanja ravnovesja med različnimi dejavniki na kmetiji in na čim bolj popolnem sklepanju krogotoka snovi in energije na kmetiji. To velja tako za pridelavo rastlin (poljščin, čajev, zelišč), kot tudi za vzrejo živali. Skrb za vitalnost narave in za pestrost (v smislu

biotske raznovrstnosti, ustreznega vrstenja posevkov v času, prostoru idr.) mora biti torej v ekološkem kmetijstvu del sistema, saj je osnova za uspešne metode.

Tudi Vizija Pohorja 2030 vsebuje zasnovan načrt virtualne ekološke kmetije Pohorč, ki bi združevala elemente ekološke pridelave in ponudbe hrane.

3. KULINARIČNA PONUDBA OBČINE SKOZI ZGODOVINO

Kulinarična dediščina Štajerske je zelo pestra. Najprej naj omenim, da lahko naštejemo kar 15 kulinaričnih območij. Del jih pripada alpskemu, del pa panonskemu. Oba sta povezana s sestavo tal, torej z gojenjem dobrin, bodisi poljedelstva ali živinoreje. Kmetje v tem delu so ohranili vrsto tradicionalnih jedi in starih receptov. Vsaka hrana pa je prav tako povezana s pijačo. Gre za območje vrhunskih vin, prav tako je potrebno omeniti pridelovanje starih sort jabolč in hrušk, iz katerih pridelujejo sokove ter žganje.

Ti pridelki so osnova za tradicionalne jedi, kot so zavitki, potice, gibanice in sadni kruh. Hrana na tem območju je bila v preteklosti tudi močno sezonsko obarvana. Tako se je jedlo in kuhalo tisto, kar se je pridelalo. Na območju Hoče-Slivnica je hrana temeljila predvsem na žgancih, krompirju, mleku, gozdnih sadežih, govejem mesu, divjačini ter perutnini (Kuhar, 2003, 15–25).

Kulinarika občine Hoče-Slivnica je nedvomno povezana z načinom življenja skozi stoletja. Še posebej so na to vplivali ljudski običaji kot npr.: pohorske poroke, trgatve, pustni čas, kolone, martinovanja in drugi cerkveni prazniki.

4. KULINARIČNA PONUDBA JEDI NAŠIH KRAJEV

Večina tipičnih jedi v našem kraju kaže značilnosti narodnih jedi Štajerske, še posebej Pohorja. Značilne jedi vsebujejo predvsem sestavine, ki jih je omogočila kmetijska pridelava skozi stoletja in način življenja ljudi na tem območju. Na Pohorju so bile juhe redko na mizi, običajno samo v nedeljo in ob redkih praznikih, ko je bila postrežena »svinjska župa«. Goveja je bila postrežena zelo redko. Ker je hrana v teh krajih temeljila predvsem na krompirju in koruzi, so pogosto kuhali t. i. »ajnprenast krompir« - prežgani krompir – ki so ga številni Pohorci jedli s kruhom. Veliko se je uporabljalo svinjskega mesa, predvsem sušenih mesnin. V veliko jedeh so prisotni ocvirki (svinjska mast, stopljena na visoki temperaturi), skuta in kislja smetana. Od zelenjave se najpogosteje uporablja fižol, zelje, repa, korenje in špinača. Veliko jedi je tudi iz ajdove in ješprenove kaše. Večina pa je tesno povezanih z vsakdanjikom nekdanjega kmečkega prebivalstva.

Za kolone tako pripravljajo kašnate, krvave, bele ter mesene klobase. Slednje tudi dimijo in jih zalijejo z mastjo, isto naredijo z ostalimi deli mesa. Za kolone se je pripravljala pečena kri, takoj po zakolu tudi pečena svinjska jetra.

Na mizo je postavila številne dobrote »pohorska ohceta« ali poroka. Na ta dan ni manjkalo dobrot, kot so goveja juha, sveža govedina z vinsko in s hrenovo omako, pražen krompir ter sezonske solate. Za sladico so postregli slivov kompot, potice, jabolčni zavitek in suhe slive s »krampampolo« (na slive nalito domače žganje in flambirano). Postregli so tudi pečeno svinjsko glavo in pečene kopune (skopljeni petelini). V novejšem času je na jedilniku tudi pečena ali ocvrta kokoš, ki si je tudi utrla pot v tradicionalno lokalno prehrano.

Ostale tradicionalne lokalne jedi so:

- olbič ali pohorski žganci: vrsta žgancev iz krompirja in koruzne moke, zabeljenih z ocvirki;
- pohorska gibanica: gibanica z dodatkom pšeničnega zdroba. Lahko so dodani tudi orehi in med;
- ocvirkova potica: jed z ocvirki (običajno iz kvašenega testa in zabeljena z ocvirki, zvaljana kot potica);
- pohorska omleta: biskvitno testo, polnjeno z brusnicami, z dodatkom stepene sladke smetane. Povezana je z gozdnimi sadeži, in sicer brusnicami, ki jih je bilo v preteklosti na Pohorju v izobilju;
- štajerska kislja juha: juha iz svinjskih kožic, glave, repa, nog, zabeljena z ocvirki. Značilna je predvsem za čas kolin, kot zdravilo za neprespane, s čezmernimi količinami vina obogatene noči;
- pohorska bunka: suhomesnata sušena jed, ki temelji na konzerviranju boljših celih kosov svinjskega mesa v svinjskem želodcu ali debelem govejem črevesu;
- štajerski kuhani štruklji: gre za skutine štruklje. Za razliko od ostalih pokrajin, na Štajerskem te štruklje kuhajo v vreli vodi in jih ne zavijejo v platnen prtč. Med kuhanjem se tudi razkuhajo. Ponujajo jih kar z vodo, v kateri so kuhani, ki jo pred tem zabelijo. (Bogataj, 2008, 153–163).

a) Recepti naših babic

Ko smo spoznali lokalne ponudnike pridelkov in hrane, smo se lotili raziskovanja tipičnih krajevnih jedi. Zaradi razglašene epidemije je bilo druženje z ljudmi odsvetovano, restavracije so bile zaprte. Zato smo se pogovarjali s sošolci, njihovimi mamami in babicami ter s sosedi. Prav tako smo raziskali domače knjižne police ter šolsko knjižnico, kjer smo iskali tipične kulinarčne štajerske jedi.

Rdeča nit naših aktivnosti so bile jedi, ki vsebujejo vsaj eno sestavino, ki izhaja iz naših krajevnih imen – Slivnica pri Mariboru, Orehova vas, OŠ Franca Lešnika - Vuka. Tako smo brskali za recepti naših babic, ki vsebujejo slive, orehe ali lešnike. Svoje raziskovanje smo povezali s tednom pisanja na roke. Tako so učenci osmega in devetega razreda zapisali recepte, ki so jim jih posredovale mame oziroma babice.

Pri raziskovanju krajevne kulinarike smo ugotovili, da je veliko jedi v občini nastalo iz štajerske kulinarčne zakladnice z dodajanjem krajevnih posebnosti, kot so:

- Krompirjev kropec: gre za vrsto krompirjeve juhe, ki so jo postregli v lončenih posodah, zabeljeno z ocvirki in potreseno s peteršiljem.
- Tomerli: kot testo za palačinke, vendar vlito v pekač in spečeno v pečici. Jed je lahko sladkana ali soljena (postrežemo kot dodatek k juhi). Če so dodani polenta in ribana jabolka, gre za sladico.
- Žemeljšek: ostanke belega kruha potopimo v omako iz jajca in mleka. Rahlo sladkamo in popečemo v pečici. Zraven postrežemo jabolčni kompot.
- Vliti krapi: podobni so carskemu pražencu, so v obliki kroga vlite palačinke debeline približno 1 cm. Običajno se sladkajo in postrežejo s kompotom.

- Oženjeni žganci: žganci iz krompirja in pšenične moke, zabeljeni z ocvirki (podobno pohorskim žgancem).
- Notešnica (špehovka): vrsta kruha, kjer je nadev izključno iz ocvirkov, spodnji del pa iz krušnega testa.
- Krivnik: jed iz pečene svinjske krvi, z dodatkom moke in začimb ter naribanimi jabolki.

5. PRESNA LEŠKOVA ENERGIJSKA BOMBICA

Pri izbirnem predmetu turistična vzgoja ustvarili tako imenovano presno Leškovo energijsko bombico. Izbrali smo produkte (sadeže, pridelke) iz okolice naše šole, ki jih najdemo v krajevnih imenih občine ali pa so kakorkoli povezani z našim krajem. Tako smo se odločili, da za sestavine naše energijske kroglice uporabimo:

- lešnike (naša šola se imenuje OŠ Franca Lešnika - Vuka Slivnica pri Mariboru),
- slive (Slivnica je vas, v katerem se nahaja naša šola),
- orehe (Orehova vas je vas, po kateri imamo določeno poštno številko in se nahaja v naši občini),
- med (produkt, ki ga pridelujejo naše čebele na šolskem vrtu),
- zelišča (lastno pridelana zelišča na šolskem zeliščnem vrtu).

Našo presno Leškovo energijsko bombico (Slika 1) smo izdelali po lastnem receptu, ki ima to dobro lastnost, da lahko vsak spremeni recepturo glede na željen okus. Kroglice so lahko različno velike, po želji vsakega posameznika. Za 10 kroglic smo uporabili: 100 g mletih lešnikov, 100 g mletih orehov, 5 posušenih sliv, 2 veliki žlici medu, ščepec timijana ter narezane lešnike za posip.



SLIKA 1: Izdelava in oblikovanje presne Leškove energijske bombice (Lastni vir).

Energijska vrednost mase za Leškove bombice:

- 100 g mletih lešnikov: 2935 kJ/701 kcal
- 100 g mletih orehov: 2713 kJ/648 kcal
- 100 g suhih sliv: 671 kJ/161 kcal
- 100 g medu: 1340 kJ/320 kcal
- 1 žlica medu: 267 kJ/64 kcal
- 100 g timijan: 1100kJ/265 kcal.

Kroglica ima veliko dobrih lastnosti: je dobrega okusa, je iz lokalnih sestavin, da energijo našim možganom, je super živilo, je 100 % naravna, je narejena z ljubeznijo in nas spravi v dobro voljo.

6. PROMOCIJA PRESNE LEŠKOVE ENERGIJSKE BOMBICE

V šoli smo načrtovali naš produkt ponuditi učencem in delavcem šole. Želeli smo, da bi Leškovo energijsko bombico ponudili enkrat mesečno. Presne kroglice bi pripravili v šolski kuhinji in jih ponudili pri različnih obrokih (zajtrk, malica, kosilo). Zaradi omejenih sredstev našo kroglico ponudimo ob svetovnem dnevu zdrave prehrane.

Naša želja je, da nas – učence, navajamo na uživanje zdrave hrane iz preprostih hranil, ki jih lahko sami pripravimo doma in služijo kot vir energije. Tako bi lahko v marsikateri družini ta bombica zamenjala nezdrave sladkarije. Ker le-ta ne vsebuje nobenih konzervansov in aditivov, jih lahko doma shranimo v hladilniku nekaj dni. Takšno energijsko bombico si lahko privoščijo doma vsi družinski člani. Naš cilj je, da učence navajamo na uporabo naravnih produktov (sadežev) iz narave, kot jih imamo v našem šolskem okolišu. S tem jih osveščamo o lokalnih pridelovalcih hrane in pomenu razvoja ekološkega kmetovanja v naši občini.

7. SKLEP

Namen našega raziskovanja krajevne kulinarike je bil ugotoviti, ali je naše območje znano po tipični hrani, kdo so lokalni pridelovalci in kaj ponujajo. Z raziskovanjem jedi smo spoznali, da nikoli ne smemo podcenjevati ponudbe majhnih krajev. Ugotovili smo, da so naši kraji del bogate štajerske kulinarčne ponudbe, da so naše tipične jedi, v bistvu naše vsakdanje jedi. Spoznali smo, da so »koline pri stricu« del kulinarčne posebnosti kraja, del ustnega izročila, ki se ohranja iz roda v rod, in da je žemljšek, ki ga pripravi mama za večerjo, posebnost lokalne kulinarčne ponudbe.

Pri raziskovanju ponudbe Pohorske tržnice smo ugotovili, da imamo v kraju veliko lokalnih predelovalcev hrane, ki se nam trudijo približati ekološke pridelke s svojih kmetij in vrtov. Pri tem nismo pozabili na naš šolski vrt in produkte povezane z njim.

Ker se je vse vrtelo okoli hrane, morda je bila za to kriva razglašena epidemija in z njo povezano zaprtje šole, so učence nekateri recepti tako premamili, da so jih doma tudi preizkusili.

V iskanju »čarobne sestavine« za izviren lokalni produkt smo se osredotočili na imena naših krajev in sestavine s šolskega zeliščnega vrta. Tako smo kraj povezali s šolo in našo maskoto ter ustvarili presno Leškovo energijsko bombico.

Cilj tovrstnega dela je, da učence navajamo na raziskovalno delo, ki ga osmislimo. Namen raziskovanja krajevnih jedi in lokalnih ponudnikov hrane je bil, da se učenci zavedajo pomena pridelovanja hrane, uporabe domačih sestavin oz., če teh ni na voljo, uporabe lokalnih pridelkov v vsakdanji prehrani. Z Leškovo energijsko bombico smo ponudili zdrav izdelek, ki lahko občasno zamenja nezdrave slaščice in prigrizke.

V prihodnosti je naš načrt ponuditi Leškovo energijsko bombico kot degustacijski izdelek na vsakoletnem božičnem sejmu na naši šoli. Če bo izdelek uspešno sprejet, se bomo kot ponudnik izdelkov naše šole predstavili tudi na Pohorski tržnici na občinskem prazniku.

Želimo si, da bi naša šola bila prepoznana po našem produktu, ki so ga izdelali učenci izbirnega predmeta turistična vzgoja 2020/21.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Bogataj, Janez. 2008. *Okusiti Slovenijo*. Ljubljana: Rokus.
- [2] Kuhar, Boris. 2003. *Štajerska kuhinja*. Ljubljana: Kmečki glas.
- [3] Fridl, Jakob, 1996. *Hoče 850: območje hoške podžupnije*. Hoče: Krajevna skupnost.
- [4] <http://www.slovenian.info/si/Jedi-in-recepti/Olbič-ali-pohorski-žganci/>, na dan 30. 10. 2022.
- [5] <http://www.kulinarika.net/recepti/13858/sladice/tomerl/>, na dan 30. 10. 2022.
- [6] <http://www.kulinarika.net/recepti/18621/sladice/pohorska-omleta/>, na dan 30. 10. 2022.
- [7] <https://www.kgzs.si/ekolosko-kmetijstvo>, na dan 30. 10. 2022.
- [8] http://www.cilj3.mzip.gov.si/uploads/file/629_sl_vizija_trr_pohorja_2_7_2011tls.pdf, na dan 30. 10. 2022.

SKRB ZA HRBTENICO S POUČEVANJEM SKOZI GIBANJE

POVZETEK

Zgodovinski razvoj človeka kaže, da najbolj naravni položaj in način za gibanje pri človeku sedenje na tleh in hoja. Mnogi učitelji se zavedamo, da bi bilo gibanje potrebno zavestno vpeljati v učne ure, pa vendar učiteljem predstavlja velik izziv način, kako spraviti učence v gibanje, ne da bi izgubili nadzor nad dogajanjem v razredu ter z enakim doseganjem učnih ciljev. Cilj prispevka je predstaviti, kakšne so posledice večurnega sedenja pri pouku od otroštva naprej, in katere rešitve za omilitev so na razpolago učiteljem. Narejen je pregled od začetka vpeljevanja gibanja v razrede, v 1. triadi, do danes, ko le-to postaja del učenja. Članek opredeli učiteljevo odgovornost za razvoj otrokove hrbtenice pri učnih urah in razloži, kaj lahko naredimo za razvoj zdravih navad v zgodnjem obdobju, ki bodo odločilno vplivale na otrokovo življenje.

KLJUČNE BESEDE: stol, hrbtenica, prisilna drža, gibanje v razredu, učenje.

SPINE CARE THROUGH TEACING WITH MOVEMENT

ABSTRACT

The historical development of humans shows that the most natural position and way of movement for a human is sitting on the ground and walking. Many teachers are aware that we should consciously introduce movement into our lessons, but what represents a challenge is not knowing exactly how to get students to move without losing control over what is happening in the classroom and with the same achievement of learning goals. The aim of the article is to present the consequences of sitting for long hours in classes from childhood onwards, and the mitigation solutions available to teachers. The article also gives an overview from the beginning of how movement was introduced into classrooms, in the 1st triad until the modern era, when it is becoming integrated into learning. In addition, the author defines the teacher's responsibility for the development of a child's spine during lessons and explains what can be done to develop healthy habits in the early period, since this will have a decisive impact on the child's whole life.

KEYWORDS: chair, spine, forced posture, movement in the classroom, learning.

1. UVOD

Začetek težav s hrbtenico zaradi dolgotrajnega sedenja in prisilne drže se lahko pokaže že v drugi triadi osnovne šole. Vse pogosteje se srečujemo z nepravilno držo pri otrocih, vendar na žalost to težavo prepogosto zanemarjamo. Kljub temu, da otroci svoj prosti čas preživljajo zunaj, na sprehodih in na igrišču, ni zanemarljivo, da nosijo torbe z naramnicami ali jih vlečejo za seboj. Hkrati imajo zaradi večurnega sedenja v šoli, na prevozih, pri izvenšolskih dejavnostih in pred ekrani, lahko že od ranega otroštva dalje posledice na hrbtenici. Sedenje je naporno za medenico, hrbet in vrat. Do zaključka svojega šolanja bodo mnogi presedeli od 13 do 20 let, od tega 5 do 8 ur dnevno že v šoli. Takšno sedenje je primerljivo z nošenjem negibljive opornice in lahko si predstavljamo negibčnost sklepa, ko bi opornico po več letih sneli. Stol je namreč kot povoj, ki nas zasidra v eni osnovni sedeči drži in nekaj zasilnih držah.

Za učitelje in učence bi bila nadvse ustrezna rešitev učilnica z manj stoli in mizami ter več prostora za gibanje, sedenje na tleh, kjer bi imeli pari ali manjše skupine možnost izbire in premikanja svojega telesa iz različnih poz sedenja do ležečega položaja. Tako urejene učilnice bi se lahko spremenile v prostore s koticami, kar je že v praksi v nekaterih državah po šolah 21. stoletja. Če učitelju takšna ureditev učilnice rešitev ni dana, mu preostane, da gibanje prilagodi in pohištvo uporabi kot pripomoček pri gibanju.

2. CILJ RAZISKAVE

Kot razredni učiteljici angleščini, ki prehaja iz razreda v razred, je bil začetni osnovni cilj v razredu učence dvigniti s stolov z aktivnimi strategijami poučevanja. Najpomembnejša cilja sta mi predstavljala počutje njihove hrbtenice in istočasno doseganje učnih ciljev.

Neposredni cilj je bil razbremeniti hrbtenico učencev in jo približati gibanju v skladu z otrokovim celostnim razvojem in njihovimi potrebami, saj so za mizo sedeli v različnih nepravilnih položajih. Zaradi neudobnega in dolgotrajnega položaja je bila tudi motivacija za delo in koncentracija slaba. Prek gibanja sem želela preložiti odgovornost za njihovo znanje na njih in ne nase. Gibanje sem vključila za raztezanje, koncentracijo, delovni spomin, pozornost, sproščanje, za razvijanje motoričnih spretnosti hkrati z usvajanjem nove snovi in utrjevanjem učne snovi.

3. ZGODOVINSKI PREGLED VPELJEVANJA GIBANJA V RAZRED

Zgodovinski razvoj človeka kaže, da najbolj naravni položaj in način za gibanje pri človeku sedenje na tleh in hoja. Glede na resne posledice, ki jih lahko prinese večurno sedenje pri pouku, učitelj že od nekdaj nosi pomembno odgovornost do razvoja hrbtenice in pri razvijanju otrokovih zdravih navad. Če je za otroka gibanje učinkovito zdravilo, potem je sedenje njihov tihi ubijalec. Pa vendar je v kraljestvu stolov težko spreminjati navade sedenja in držo, v kakršno nas sili stol. Žal smo preveč razvajeni, da bi zmogli sedeti brez stola, ali pa je to nasploh že socialno nedopustno. Zaradi posledic, ki jih na zdravju pušča neprimerno sedenje nujno potrebujemo razmislek o tem, kako lahko učitelj učence spravi v gibanje, hkrati ohrani nadzor v razredu ter doseže učne cilje glede na raznolikost učencev, ki jih ima znotraj posamičnega razreda.

V šolah se je najprej pričelo vpeljevati redno gibanje s športno vzgojnim kartonom, s katerimi merimo in spremljamo telesne značilnosti, gibalne spretnosti in sposobnosti otrok pri športni vzgoji. V učnem načrtu so se postopno skozi čas dodajala drugačne oblike in uporaba gibanja v razredu: minuta za zdravje, aktivni odmor, sprostitvene dejavnosti, sproščanje med poukom, gibanje kot oblika poučevanja.

V zadnjem času pa se vedno bolj razvija pojem gibalna pismenost, ki jo vse bolj uvrščamo med ključne kompetence posameznika. Izraz je relativno nov, zato se ga težko definira. Povezujemo ga s celovitim zdravim življenjskim slogom. Ko govorimo o gibalni pismenosti, govorimo o motivaciji, zaupanju, telesni usposobljenosti, znanju, razumevanju in prevzemanju odgovornosti za gibalne dejavnosti.

4. RAZVIJANJE SLABIH NAVAD

Potrošniški način življenja, zabavno-komunikacijske tehnološke „pridobitve“, socialne, urbane in druge okoliščine sodobnega sveta postajajo „strup“ za telesno dejavnost mladih. Otroci vedno več časa presedijo pred računalnikom, poleg tega so številni mladi preobremenjeni s šolskim delom. Pomemben dejavnik za manjšo telesno dejavnost je tudi uporaba motoriziranih prevoznih sredstev (Škof, 2016) ... Tudi igra, vadba, razvedrilo so vedno bolj sedeči. Tudi v vadbo se je prikradlo več sedenja, kot ga je bilo nekoč: sobno kolo, sede na fitness napravah ... Zabava je sedenje v barih, pred TV-ekranom v udobnem fotelju.

Škof (2010) opozarja na epidemijo debelosti, na upad za zdravje ključnih gibalnih spretnosti in sposobnosti, porast srčno-žilnih bolezni, na pojav sladkorne bolezni, astme, bolezni skeleta in drugih bolezni med otroki.

5. SEDIŠČA KOT STOL

Še pred sto leti so ljudje sedeli veliko manj kot danes. Veliko del se je opravljalo stoje, prevozna sredstva so bila redkost, vsi so hodili. Stali in gibalni so se deset in več ur dnevno, sedeli pa le okoli 3 ure. Danes presedimo tudi do 14 ur in variacije sedečega položaja so povsem pregnale druge drže iz našega življenja. Družbene norme, navade, tradicije – vse to zaznamuje otroke, ko spoznavajo delovanje svojega telesa. Ko dojenček pokaže prvo željo po premikanju in se plazi po hiši, ga posadimo v otroški stolček, voziček, ga sami odnesemo, da se otrok ne bi poškodoval. V avtomobilu mora sedeti na otroškem sedišču, v vrtcih na malih stolčkih, v osnovni šoli na malo večjih stolčkih, na gimnaziji še večjih ... Ko odraste, si niti zamisliti ne more, da bi lahko bilo drugače.

Otroci, ki odraščajo na tleh, imajo bolj močno, gibčno in zdravo hrbtenico, kot jo imajo otroci stolov. Skoraj povsem je izključeno upogibanje spodnjega dela hrbtenice levo in desno ali rotiranje trupa. V šoli nas je učitelj opozarjal, če smo se ozirali nazaj ali se vrteli na stolu. Če ne bi odraščali na stolih, nam ne bi bilo potrebno razmišljati o tem, kako preprečiti kifozo (slaba drža), lordozo (povečana ukrivljenost), skoliozo (ukrivljenost hrbtenice vstran)(Petrovič 2007).

6. POSLEDICE ZARADI DOLGOTRAJNE, PRISILNE DRŽE PRI SEDENJU

Obstaja velika verjetnost, da posameznik kot posledico sedenja v otroštvu razvije neustrezno telesno držo: ramena in medenica se pomaknejo naprej, spremenijo se krivine hrbtenice, temu pa se prilagodita tudi dolžina mišic in oblika ostalega tkiva. V hrbtenici se spremeni statika in se zmanjša prožnost, kar je lahko ključni dejavnik težav. (Mišič, 2020) Petrovič (2007) poudarja, da gre stol zelo dobro skupaj s krči, napetostjo, stresom in togostjo. To vsako leto doda kapljico negibčnosti. Le-te se postopoma nabirajo in z leti vedno bolj hromijo hrbtenico, medenico, kite in mišice. To pomeni, da je pri vzravnani hoji pritisk na medvretenčne ploščice najmanjši (Misotič, 2019). Misotič (2019) opozarja, da se pri sedenju na sediščih z naslonjali, ki nas silijo v togo L-držo, iz katere hitro zlezemo v mlahavo C-držo, dodatno poveča pritisk na medvretenčne ploščice in obremenitev mišic hrbta. Posledice po mnogih letih temeljito ohromijo našo hrbtenico, medenico, ramena, vrat. Ker je hrbet na stolu stalno podprt, se mnoge mišice trupa sploh ne razvijejo v zadostni meri. Dolgotrajno nepravilno sedenje je povezano s plitkim dihanjem, z obremenjevanjem pljuč in grbasto držo, ki zapira telo. Zaradi tega ne dobivamo dovolj kisika in sveže krvi za delovanje vseh organov, kar lahko privede do zmedenosti, izgube koncentracije, vrtoglavice in utrujenosti (Mišič, 2020). Učenci med poukom pričnejo sproščati telesne mišice, z roko si pričnejo podpirati glavo, trup položijo na mizo, pričnejo zehati, postanejo nemirni...

Sedenje kvarno vpliva predvsem na prehrano medvretenčnih ploščic. Pri dobrem sedenju se na eno medvretenčno ploščico lahko ustvarja pritisk, ki predstavlja 150 % naše telesne teže (izmerjeno med četrtim in petim ledvenim vretencem). Pri slabem sedenju, predvsem pri nagibu naprej, lahko ti pritiski presegajo 200 % naše telesne teže. Pri človeku z 80 kg je pritisk na eno ploščico lahko 160 kg ali več (Koščak, 2015). Tudi če smo ozaveščeni, kako pravilno sedeti, je pravilno telesno držo težko ohranjati ure in ure, saj je le-ta povezana z ergonomskim sedalom, s čimer pa učilnice in drugi prostori v šoli niso opremljeni.

Dr. Laura Chaddock-Heyman, raziskovalka specializirana za gibanje in možgane pravi, da študije kažejo, da že kratkotrajen dvig aktivnosti in kratkotrajno gibanje (npr. minuta) koristno vplivata na možgane in akademsko učinkovitost v primerjavi s tihim sedenjem (Geršak, 2016). Učenci postanejo ponovno zbrani, osredotočijo se na delo, pričnejo iskati odgovore, pridejo hitreje do rešitev in si hitreje dolgoročno zapomnijo.

7. IZZIVI POUČEVANJA Z GIBANJEM V PRVI TRIADI OŠ TRZIN

Pri poučevanju v prvi triadi sem ovire (stole in mize) videla kot nekaj motečega pri doseganju učnih ciljev in njihove pozornosti, kot nemožnost gibanja, zato sem jih želela čim več odstraniti. To je zahtevala ogromno časa in energije in pa tudi razmišljanje o organizaciji dela v razredu.

a) Prazen prostor

Lotila sem se odmikanja pohištva na stran, saj sem bila prepričana, da za gibanje potrebujem prazen prostor. Posledica je bila, da je bilo veliko energije, truda in časa vloženega samo za pripravo prostora. Aktivnosti sem pripravila od sedečega, klečečega, stoječega gibanja, vendar me je zelo presenetila, da je po vsaki aktivnosti polovica učencev odkorakala do stola, ki so bili odmaknjeni od osrednjega prostora, in se usedla. Njihova navada v 2. triletju je že bila razvita, potreba po sedenju na stolu, kar se mi je dogajalo v vseh razredih.

V 1. razredih je zanimanje za stol kazala le peščica učencev (1 do 4) in v 2. razredu malo več, od 5 do 8 učencev. Vendar pa je med nami nastajal tih nesporazum; po vsaki kratki aktivnosti so mnogi odkorakali med namizne igre in kocke v prepričanju, da je konec ure. Vsako uro je bilo potrebno klicati učence nazaj. V 3. razredih pa so mislili, da je čas za klepet, risanje in iskanje osebne zaposlitve. Potrebovala sem 2 meseca, da sem uspela njihove navado po takojšnjem poseganju po stolu dolgotrajno spremeniti.

Sedaj združujem več stvari hkrati in razmišljam, kako izkoristiti vse, kar mi je na voljo v prostoru. Stol, mizo in stene vidim kot orodje za uporabo. Prostor uporabim, da se učenci gibajo na najmanjšem možnem prostoru in počasi zajemam vse večji prostor. Ko učenci niso navajeni še gibanja po prostoru in je tudi varno zame, da jih imam pod nadzorom, ker še ne poznamo drug drugega, se učenci gibljejo ob svojem mestu, pri svojem stolu in jim ne dovolim zapustiti tega prostora. Naslednja stopnja je, ko mi sledijo v koloni in se premikam z njimi po prostoru med mizami, da jih navadam gibanja po večjem prostoru in z nalogami. Zadnja stopnja je, ko jim pustim, da sami hodijo po razredu in opravljajo določeno nalogo ali delajo v paru ali v manjših skupinah.

Ko se učenci navadijo, da se lahko gibljejo po prostoru in pri tem opravljajo nalogo s ciljem in omejenim časom, pozabijo na stol, tudi ko se aktivnost konča.

b) Glasnost

Z gibanjem se je stopnjevala tudi glasnost učencev do tako visoke stopnje, da niso slišali nobenega signala za pozornost za informacije za na daljne delo. Več let sem iskala rešitve, kako znižati ton glasnosti v razredu - od petja, ploskanja, uporabe inštrumentov, predvajanje glasbe, dvig roke in uporabe rime. Recept za uspeh je bil jasna navodila pred gibanjem oz. podajanje navodil za nalogo in biti dosleden, da se glasnost takoj prekine tako, da delo ponovijo. V težkem obdobju, ko sem se spopadala z glasnostjo in vztrajala, da se morajo učenci gibati ali vsaj stati, sem začutila in razumela, kako bolj preprosto in lažje je, če učenci tiho sedijo za mizo in jaz samo podajam snov.

Sedaj se na začetku gibanja dogovorimo, da mora delo potekati tako tiho, da to občutijo in pokažejo razumevanje. Takoj ko vstanejo in če to naredijo glasno, jih vprašam, ali je bilo to tiho, se usedejo nazaj in ponovijo. Trenirajo po majhnih korakih vsak gib, da je v tonu sprejemljiv za vse. S tem, ko gibe delajo tiho, se manjša tudi njihova glasnost. Telo je povezano z umom.

c) Gibanje po prostoru in neprimerno vedenje

Naslednja težava pri uporabi gibanja pri pouku je bila, da je bilo potrebnega veliko časa, da so se (moteči) učenci spet umirili in začeli z delom. Nekateri učenci so že hojo po razredu razumeli kot možnost lovljenja in iskanja neprimernega vedenja do drugih ali razčiščevanje osebnih konfliktov.

Sedaj učenec stoji in se giba pri svoji mizi, za neprimerne incidente ni možnosti. Počasi povečujem gibanje na vse večji površini. S tem ga tudi vodim, da se osredotoči na delo in cilj naloge. Ko imajo možnost svobodnega gibanja, ob vsakem neprimernem vedenju pristopim in vprašam, kaj je počel in kakšna so bila navodila, od njega pričakujem odgovor, preden se ponovno priključi ostalim.

č) Sedenje na tleh

Najmlajši učenci niso imeli težav s sedenjem na tleh. Videti je bilo, kot da jim je udobno v vsakem položaju: sedenje s stegnjenimi nogami, po turško ali z nogami pod ritnico. Počasi drug za drugim pa so sedeči položaj zamenjali z ležečim položajem. V nižjem razredu je čredni nagon bil hitrejši. Nekateri učenci v 3. razredu so že imeli težave s pregibom, s stegnjenimi nogami pred seboj, z nogami pod seboj in mnogi so iskali oporo, da se naslonijo na nekaj in hrbtenico zvijejo v C-položaj. Posamezniki so se raztegnili tudi na tleh.

Sedenje na tleh jim je omogočalo več možnosti premikanja telesa, ko so bili dolgo v nekem položaju, in manj statičnosti. Najprej sem učence zbirala v krogu, kot smo se navadili že v jutranjem krogu, ko smo stole postavili v krog, da smo se bolje videli, ampak tokrat smo se usedli na tla. Vendar so se učenci gnetli med seboj, se tiščali med dvema sošolcema, krog se je manjšal, se naslanjali drug na drugega in njihovo pozornost so sčasoma pritegnili predmeti v okolici.

Sedaj je učencem premikanje na stolu dovoljeno, dokler ne moti s tem koga drugega, ne leži na mizi in je varno. Sama tudi poskrbim, da se obračajo in me sledijo s telesom in pogledom, ko se premikam po prostoru. Učno snov razlagam in učim iz različnih učnih kotov učilnice. In prav nenavadno je, ko nisi navajen, da stojiš zadaj in poučuješ in se celo premikaš po prostoru. Tudi učenci se morajo navaditi, da jim izgineš iz navajenega zornega kota. Učitelj takoj ugotovi, kdo sledi in je še pri snovi. S tem je tudi njihova pozornost večja.

Poskrbim, da vsak večkrat vstane in se ponovno usede, ko mi npr. odgovarjajo na vprašanja za cel razred, ko določeno nalogo dokončajo, pri razvrščanju, sestavljanju in prepisovanju.

Naslednja težava, ki sem jo opazila pri sedenju na tleh, so bila oblačila, saj nam nekatera ne omogočajo spontanega gibanja, nas tiščijo in nas silijo v neprijeten položaj. Zato sem pričela razmišljati, kako sem oblečena sama in kaj lahko počnemo glede na to, kako so oblečeni učenci.

8. VKLJUČEVANJE GIBANJA V POUK

Na začetku sem gibanje takoj vpeljevala za opravljanje vseh učnih skupinskih nalog, kjer so morali učenci priti skozi naloge preko aktivnega razmišljanja in sodelovanja. Glasnost je bila visoka, izguba glasu pogosta, pridobiti njihovo pozornost za naslednjo nalogo in doseči tišino pa je trajalo predolgo in s tem tudi ogromno izgubljenega časa. Vendar pa so se učenci zbudili

in so pričeli sami razmišljati in postali aktivni. Vključevala sem gibanje v pouk kot skrb za zdravje: vaje za razgibavanje, ples, krajše igre na stolu, gibalne igre na hodniku in kot odmor. V nekem trenutku sem se vrnila nazaj na bolj varen pristop, ko so učenci ponovno sedeli za mizo dlje časa, da sem razmislila, kako naprej. Iz svojih življenjskih izkušenj sem vedela, kakšne posledice prinaša za hrbtenico dolgo sedenje in kako trpeče je zame, ko moram sedeti več ur hkrati. Vendar pa so bili drugi dejavniki, ki so me pri tem ovirali, tako naporni in so zahtevali od mene veliko energije in časa, da sem se vrnila na varnejši način izvajanja ur, trikrat po 5 minut med uro kot skrb za zdravje.

Danes z gibanjem pričnem že, ko vstopim v razred, in vztrajam z njim do konca ure. Učenci se na stolu lahko premikajo, na njihovo sedenje opozorim le v primeru določene aktivnosti. Načini, ki jih vključujem v gibanja pri pouku, so: gibanje kot sprostitelj, gibanje kot skrb za zdravje, gibanje kot učna metoda, gibanje za razvijanje motoričnih spretnosti, kognitivnih veščin in socialnih spretnosti.

Prijetno mi je, ko se lahko usedem, opazujem učence, zadiham, ko se učenci gibljejo po prostoru in opravljajo svojo nalogo v okolju s sprejemljivo glasnostjo. Delo opravijo sami in jo tudi sami pregledajo ter naredijo evalvacijo svojega dela.

9. SKLEP

Preko strategij in uporabe ovir sem po večletnih izkušnjah prišla do rešitev, kako imeti ves čas možnost gibanja in premikanja med uro ter hkrati aktivno poučevati ter zagotoviti njihove naravne potrebe po gibanju brez večjih disciplinskih težav in zgledov ter z uporabo vseh predmetov, ki so v prostoru.

Na začetku je bilo učence težko usmeriti k načrtovanemu cilju preko gibanja. Sedaj jih lahko opazujem, se sprostim in vodim, učenci pa se spontano gibljejo po prostoru pri izvajanju različnih nalog. S tem, ko sem dvignila učence s stola, so začeli prevzemati svojo vlogo in se zavedati, da je na njih, če bodo stvar naredili in se naučili.

Stol in mizo učenci razumejo kot biti pasiven in da so drugi odgovorni za njihovo znanje.

Sedaj pa so pričeli več stvari povezovati med seboj, iskati podobnosti in različnosti. Ugotovili so, da si tudi telo zapomni. Pri gibanju ima možnost povezati znanje z nečim, se na nekaj opreti. Ugotovila sem, da je povprečno v razredu, odvisno koliko fantov sestavlja razred, 50–60 % kinestetičnih, 20–30 % vizualnih, 10–20 % avditivnih učencev glede na njihov zaznavni sistem. Če vključim gibanje, pokrijem polovico razreda.

Dosegla sem cilj, vendar ga nisem zaključila. Pot je še dolga. Z vključevanjem gibanja učenci lažje dosežejo učne cilje in hkrati lahko poskrbim za dobrobit njihove hrbtenice, da je v naravnem položaju. Ko se gibljejo po prostoru, so bolj osredotočeni na to, kaj se dogaja, več opazijo, njihova pozornost se poveča, delo hitreje opravijo in usvojijo snov. Ali bodo tudi navado sedenja zamenjali z gibanjem? Zavedam se, da sem s tem naredila nekaj tudi za njihovo hrbtenico in poskušam spremeniti njihovo navado sedenja v gibanje. Kot razredna učiteljica angleščine ves čas opazujem svoje učence in zraven razmišljam, kaj lahko prispevam k njihovi zdravi hrbtenici, kar bo istočasno prispevalo k njihovemu boljšemu počutju, koncentraciji, učenju in boljši zapornitvi učne snovi ter socializaciji.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Froböse, I. (2011). Nova vadba za zdrav hrbet. Kako se hitro znebimo bolečin.
- [2] Geršak, V. (2016a). Ustvarjalni gib kot celostni učni pristop v osnovni šoli (Doktorska disertacija, Pedagoška fakulteta). Pridobljeno s http://pefprints.pef.unilj.si/3540/1/Disertacija_Vesna_Gersak.pdf.
- [3] Kepec, M. (2011). Gibanje je igra, igra je gibanje, oboje je učenje. V L. Drganc in V. Kovačič (ur.) Gibanje je jezik otrok: zbornik prispevkov 11. strokovnega posveta Društva učiteljev podružničnih šol Slovenije (str. 72–75). Černelavci: Društvo učiteljev podružničnih šol.
- [4] Misotič, N. (2019) Aktivni odmor na delovnem mestu: z gibanjem v boj s sedentarnostjo.
- [5] <http://solazaravnatelj.si/wp-content/uploads/2019/03/Nina-Misotic.pdf>
- [6] Mišič, G. (2020) Sedenje, ki traja več kot 40 minut, nujno potrebuje aktivni odmor Kineziolog. Pridobljeno s <https://www.delo.si/polet/sedenje-ki-traja-vec-kot-40-minut-nujno-potrebuje-aktivni-odmor/>
- [7] Petrovič, N. (2007). Človek navodila za uporabo. Kako z naravnimi navadami utrditi temelje celostnega zdravega telesa, duha, družbenih vezi in harmonije življenja.
- [8] Počutje. Opozorilo: Dolgotrajno sedenje resno škodi, <https://pazinase.triglavzdravje.si/november-2018/opozorilo-dolgotrajno-sedenje-resno-skodi/>
- [9] Starrett, J. (2019). Eight Reasons Why Kids Should Stand At School https://medium.com/@juliet_82713/eight-reasons-why-kids-should-stand-at-school-72cf68621780
- [10] Škof, B. (2010). Spravimo se v gibanje – za zdravje in srečo gre: kako do boljše telesne zmogljivosti slovenske mladine? Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- [11] Škof, B. (2016). Šport po meri otrok in mladostnikov: pedagoški, didaktični, psihosocialni, biološki in zdravstveni vidik športne vadbe mladih. Ljubljana. Fakulteta za šport, inštitut za kineziologijo.
- [12] Štemberger, V. (2011). Aktivni odmor in minuta za zdravje kot pomembni dejavnosti pri zdravem razvoju. V L. Drganc in V. Kovačič (ur.) Gibanje je jezik otrok: zbornik prispevkov 11. strokovnega posveta Društva učiteljev podružničnih šol Slovenije (str. 5–10). Černelavci: Društvo učiteljev podružničnih šol.

KAKO SE SPOPRIJETI Z MOTNJAMI HRANJENJA V ŠOLSKIH KLOPEH

POVZETEK

Motnje hranjenja, za katere so značilne patološke prehranjevalne navade, so bolezen sodobne in razvite družbe, s katero se vse pogosteje spoprijemajo tudi otroci in mladostniki, posledično pa se z njo v čedalje večji meri srečujemo tudi v šolskem prostoru. Gre za kompleksno bolezen, ki ne prizadene le deklice, temveč tudi dečke, običajno pa se pojavlja skupaj z drugimi duševnimi motnjami, kot so depresija, anksioznost, obsesivno kompulzivna motnja, itd. Za uspešno zdravljenje motenj hranjenja je pomembno, da zgodaj odkrijemo in prepoznamo bolezenske znake. Prav zato moramo biti tudi pedagoški delavci seznanjeni z naravo in kompleksnostjo te bolezni, saj lahko pomembno pripomoremo k njenemu reševanju. V prispevku bomo predstavili glavne oblike motenj hranjenja, s poudarkom na anoreksiji, ki se pri osnovnošolskih otrocih najpogosteje pojavlja. Predstavili bomo znake, ki nakazujejo na nastanek motenj hranjenja pri otrocih in na katere moramo biti pozorni tudi pedagoški delavci, da se lahko pravočasno in primerno odzovemo na njih. Na konkretnem primeru bomo predstavili načine, kako se lahko šola odzove, ko se pri učencu pojavijo motnje hranjenja in se osredotočili na dejavnosti, ki jih lahko šola izvaja z namenom preventivnega delovanja in zgodnjega odkrivanja in prepoznavanja te bolezni.

KLJUČNE BESEDE: motnje hranjenja, otroci in mladostniki, preventivno delovanje, vloga šole.

DEALING WITH EATING DISORDERS IN SCHOOL ENVIRONMENT

ABSTRACT

Eating disorders, characterized by abnormal or disturbed eating habits, are a disease of modern developed societies and increasingly common even with children and adolescents. As a result of this we encounter them to an increasing extent in the school environment. These complex disorders affect not only girls but also boys and usually occur hand in hand with other mental disorders, such as depression, anxiety, obsessive compulsive disorder, etc. In order to successfully treat eating disorders, symptoms must be detected and recognized early. This is precisely why educators must be familiar with the nature and complexity of this disease, as we can significantly contribute to its treatment. In this article, we will present the main types of eating disorders, with an emphasis on anorexia, which is the most common among primary school children. We will present the symptoms of emerging eating disorders in children, to which educational workers must pay attention in order to respond to them in a timely and appropriate manner. Using a case study, we will present the ways in which the school can react, when a student has an eating disorder, with focus on the actions that the school can take with the aim of prevention and early detection and recognition of this disease.

KEYWORDS: children and adolescents, eating disorders, preventive action, role of school.

1. UVOD

Motnje hranjenja so kompleksna bolezen in sodijo med najtežje duševne motnje, ki se kažejo v spremenjenem odnosu do hrane in do telesa. Gre za bolezen sodobne in razvite družbe, s katero se vse pogosteje spoprijemajo tudi otroci in mladostniki, posledično pa se z njo v čedalje večji meri srečujemo tudi v šolskem prostoru. Ker je za uspešno zdravljenje motenj hranjenja pomembno, da zgodaj odkrijemo in prepoznamo bolezenske znake, je pomembno, da smo tudi pedagoški delavci seznanjeni z naravo in kompleksnostjo te bolezni, saj lahko pomembno pripomoremo k njenemu reševanju.

Tisto, kar motnje hranjenja loči od zgolj nezdravega odnosa do hrane, ki je sicer v obdobju mladostništva pogost pojav, je predvsem to, da gre pri motnjah hranjenja za resno ogrožanje zdravja zaradi nepravilnega odnosa do hrane, ki postane način spoprijemanja s stresom (Prezelj v Berčnik, 2013). Motnje hranjenja prizadenejo človeka v celoti: telesno ga oslabijo, duševno pa ohromijo. Bolniki z motnjo hranjenja z zavračanjem hrane ali s spremenjenim odnosom do hrane izražajo notranje stiske, jezo, strah, žalost in praznino, hkrati pa jim bolezen, daje občutek moči, da obvladujejo in nadzorujejo svoje življenje (Oblak, Kovač, 2014). Oseba, ki trpi zaradi motenj hranjenja, izraža svoje čustvene težave s spremenjenim odnosom do hrane in hranjenja. Čeprav se pri osebah z motnjami hranjenja na videz vse vrti okoli hrane in se zdi problem enostavno rešljiv že z vzpostavitvijo normalnega hranjenja, je v resnici kompleksnejši in težji. Hrana je pri teh osebah le simptom, sredstvo za lajšanje duševnih bolečin in stisk, hranjenje in odklanjanje hrane pa način osvoboditve notranjih, bolečih in neprepoznanih čustev. V ozadju se torej skrivajo težke duševne stiske in slaba samopodoba (Hafner in Torkar, 2011; Eivors in Nesbitt, 2007).

Čeprav te motnje ne sodijo med bolezni odvisnosti, imajo številne značilnosti teh bolezni. Misli oseb z motnjami hranjenja se skoraj ves čas vrtijo le okoli hrane, porabe kalorij in telesne teže. Prizadeti izgubijo občutek lakote in sitosti, ob uživanju hrane pa občutijo strah in krivdo. Bojijo se, da bi jih drugi videli jesti, zato se takim priložnostim izogibajo. Tudi telesna teža, ukvarjanje s kilogrami oziroma številke na tehtnici pomembno vplivajo na njihovo počutje in razpoloženje (Hafner in Torkar, 2011). Tako kot za večino odvisnosti tudi za motnje hranjenja velja, da posameznik preko njih ustvarja svojo realnost, v kateri se počuti varnega in z njimi poskuša premagati strah in občutke praznine (Berčnik, 2013). Osebe z motnjami hranjenja se lahko sočasno soočajo tudi z drugimi motnjami, kot so depresija, anksioznost, obsesivno kompulzivna motnja, fobije, itd. (Pelc 2012).

2. VRSTE MOTENJ HRANJENJA

Najbolj pogoste oblike motenj hranjenja so anoreksija nervoza, bulimija nervoza in kompulzivno prenehanje. V zadnjem času pa se pojavljajo še nekatere novejšje, kot so bigoreksija nervoza (obsedenost z mišičastim telesom) in ortoreksija nervoza (obsedenost z zdravo prehrano). Med obolelimi prevladujejo ženske, od 10 do 15 odstotkov je moških (Pelc, 2012).

Anoreksija je najzgodnejša oblika motnje hranjenja, pojavi se na prehodu iz otroštva v adolescenco (najpogosteje od 14. do 18. leta), v zadnjem času pa naraščajo tudi zgodnje oblike anoreksije nervoze, ki se pojavljajo že v predpubertetnem obdobju. Bulimija se običajno

pojavlja na prehodu iz adolescence v odraslost (18. – 25. leta). Spremlja jo stalen strah pred debelostjo, občutek pomanjkljivega nadzora nad lastnim hranjenjem in ponavljajoča se obdobja prenejadanja. Osebe z bulimijo pretirano nadzorujejo težo s povečano aktivnostjo in zlorabo odvajal, diuretikov, z izzvanim bruhanjem. Na prehodu iz zgodnjega v srednje odraslo obdobje osebe razvijejo kompulzivno prenejadanje (18. – 45. leta). Za to motnjo je značilno nekontrolirano prenejadanje in občutek izgube nadzora, kombinira pa se lahko s predhodnima motnjama (Pelc, 2012; Hafner in Torkar, 2011).

3. PREPOZNAVANJE MOTENJ HRANJENJA PRI OTROCIH

Zdravljenje je učinkovitejše, če se prične dovolj zgodaj. Zato je pomembno pravočasno prepoznavati osebe, ki so rizične za razvoj motenj hranjenja. Ker so učitelji pogosto prvi, ki zaznajo spremembe vedenja pri mladostnikih, je pomembno, da so seznanjeni z znaki oseb z motnjami hranjenja, kot so: izguba telesne teže – v obdobju mladostništva je lahko kar precejšnja (tudi do 10 kg), preobremenjenost z obliko lastnega telesa, izogibanje aktivnostim, kjer je treba pokazati telo (npr. plavanje), pretirana telesna dejavnost, izogibanje šolski malici/kosilu, stalen nadzor nad zaužito hrano in poznavanje kalorične vrednosti skoraj vsakega živila, oblačenje na način, ki čim bolj zakriva telo, nagnjenost k perfekcionizmu, pretiravanje v doslednosti v želji ustreči drugim, nizka samopodoba in samospoštovanje, slabša koncentracija, izguba prijateljev, težave s spanjem, izrazita otožnost. Opisane značilnosti razumemo kot posameznikov klic na pomoč, ki ga odrasli doma in v šoli v zgodnjem obdobju pogosto spregledajo (Hafner, 2015; Pelc, 2012).

4. ANOREKSIJA NERVOZA

Pri osnovnošolskih otrocih je anoreksija nervoza najpogostejša oblika motenj hranjenja. O anoreksiji govorimo takrat, ko je količina zaužite hrane premajhna za ohranitev normalne telesne teže glede na višino posameznika (Šimenc v Berčnik, 2012). Pri anoreksiji je v ospredju velik strah pred debelostjo, zato posameznik začne strogo omejevati svojo hrano in se izogibati določenim jedem. Najbolj očitna znaka anoreksije sta izguba teža in odločenost osebe, da ne bo jedla toliko, kot se drugim zdi zdravo in sprejemljivo. Poleg tega pa ima bolezen lahko še druge znake (Eivors, Nesbitt, 2007):

- Strah pred debelostjo – oseba se pretirano boji, da bi se zredila.
- Prepričanje osebe, da je bolj debela kot je v resnici – občutek debelosti ostane tudi takrat, ko je telesna teža že precej pod normalno. Pri tem gre za izkrivljeno predstavo o lastnem telesu, ki je sestavni del anoreksije.
- Pretirano ukvarjanje s hrano, s prehranjevanjem, s telesno težo in kalorijami: prizadetemu vzame premišljevanje o hrani toliko časa, da začne zanemarjati druge dejavnosti v svojem življenju, poleg tega pa se zmanjšujeta njegova pozornost in zbranost.
- Bruhanje in jemanje odvajal.
- Pretirana telovadba oz. telesna aktivnost z namenom porabe čim več kalorij.
- Motena telesna podoba.

Poleg tega je za otroke oz. mladostnike z anoreksijo značilno, da se pogosto oblačijo v ohlapna oblačila ali nosijo več plasti oblačil, da bi prikrili shujšano telo. Slabo prehranjenost izdajajo tudi izjemna bledica in udrtost lic, podočnjaki, brezizrazen obraz, žalosten pogled ter izrazita zadržanost (Berčnik, 2013). Pri tem se je treba zavedati, da ima anoreksija zelo veliko obrazov in vsi simptomi niso značilni za vse. Dejavniki, ki povzročijo razvoj anoreksije, se od posameznika do posameznika zelo razlikujejo, na njihov razvoj pa vplivajo biološko-genetski, družinski in socio-kulturni dejavniki (Pelc, 2012).

a) Vzroki za nastanek anoreksije

Anoreksija je več kot le želja po vitkosti. Pogosto gre pri tej motnji za težave z izražanjem negativnih čustev, kot so jeza, strah, občutek krivde in žalost. Razvije se lahko takrat, ko pride v življenju mladostnika do določenih sprememb (npr. nova šola, družinska situacija, puberteta in spremenjen telesni videz). Te spremembe lahko v mladostniku zbudijo občutek, da nimajo več ustreznega nadzora nad svojim življenjem. Hrana in telesna teža tako postaneta edini dve stvari v življenju, nad katerima imajo lahko nadzor, in tako se jim zdi, da do neke mere spet nadzorujejo svoje življenje. Na žalost pa je v večini primerov anoreksija tista, ki na koncu prevzame nadzor nad njimi. Za mnoge mladostnike z anoreksijo so značilni občutki žalosti, jeze, tesnobe in krivde. Njihovo samospoštovanje je pogosto nizko, sami sebi se zdijo neuspešni, slabi in manjvredni, zelo slabo mnenje pa imajo tudi o svoji zunanji podobi (Eivors in Nesbitt, 2007).

5. PREVENTIVNO DELOVANJE ŠOLE NA PODROČJU MOTENJ HRANJENJA

Za sam potek bolezni je ključno, da motnje hranjenja odkrijemo in zdravimo čim prej, saj zgodnje zdravljenje pomembno izboljša prognozo bolezni. Hafner (2015) pravi, da je za motnje hranjenja značilna ambivalenca ali celo odpor do zdravljenja, ki skupaj s stigmo, ki še vedno spremlja duševne motnje, ključno prispeva k redkemu zgodnjemu vključevanju v zdravljenje. Pomembno vlogo na področju preprečevanja teh motenj ima šolsko okolje.

Z namenom zgodnjega prepoznavanja je na osnovnošolski ravni izjemno pomembna preventiva na področju motenj hranjenja, ki se mora nanašati tako na otroke kot tudi na starše, učitelje in svetovalne delavce oz. na vse, ki so v daljšem stiku z otroki. Uspešnost preventivnega delovanja na področju motenj hranjenja je namreč možna le ob dobrem poznavanju dejavnikov tveganja in vzrokov za nastanek motenj (Berčnik, 2013). V ta namen lahko organiziramo izobraževanje za starše v okviru roditeljskih sestankov. Prav tako v okviru letnega delovnega načrta pripravimo izobraževanje za celoten kolektiv.

V primerjavi z vrstniki iz drugih evropskih držav, se slovenski mladostniki uvrščajo v sam vrh na področju nezadovoljstva s telesno težo. Nezadovoljstvo s telesom pa je zelo pomemben dejavnik tveganja za razvoj motenj hranjenja. Zato je pomembno, da šola preventivno deluje na tem področju, ne samo v okviru učnih vsebin, temveč tudi z organizacijo delavnic na temo motenj hranjenja v okviru razrednih ur ali dnevov dejavnosti. Pri oblikovanju delavnice moramo upoštevati starost in kognitivni razvoj učencev. Poudarek damo na preprečevanju

motenj hranjenja, zato se bolj osredotočamo na teme o samopodobi, odnosu do hrane, pomenu in vlogi hrane za zdrav razvoj, o tem, kako puberteta vpliva na naše telo. Ker na pojav nezadovoljstva s telesom močno vplivajo tudi mediji, je pomembno, da pozornost posvečamo tudi temam, ki so usmerjene v učenje kritičnosti do medijskih sporočil in nerealnih telesnih podob (idealno oblikovanih, kirurško popravljenih, profesionalno fotografiranih in računalniško obdelanih teles mladih), ki nas ves čas obdajajo na družbenih omrežjih, naslovnica, oglasih, televiziji (Hafner, 2015).

6. KAJ STORITI, KO SE SREČAMO Z UČENCEM Z MOTNJAMI HRANJENJA?

Ko se srečamo s tako osebo, je najpomembneje, da ji znamo prisluhniti in jo poskušamo razumeti. Pri pogovoru z učencem, ki se sooča z motnjami hranjenja, je v začetni fazi pogovorov priporočljivo, da se izogibamo direktnemu govoru o hrani ali teži. Na pogovor z učencem se dobro pripravimo, saj se mladostniki z motnjami hranjenja pogosto soočajo z občutki tesnobe, sramu, krivde ali svoje težave zanikajo oz. se jih ne zavedajo. Zato je pomembno, da pogovor opravimo na varnem prostoru in da ustvarimo zaupno in mirno vzdušje, kar pa običajno zahteva kar nekaj časa. Zaželeno je, da mladostnika spodbujamo, naj spregovori o svojih strahovih, na primer z vprašanji, kot je: »Zdi se mi, da si v zadnjem času precej osamljen/žalosten. Ali ti lahko pomagam?«. Zelo malo verjetno je, da bomo dobili odgovore na bistvena vprašanja kar takoj. Motnje hranjenja so namreč kronična bolezen, ki se razvija več let in v začetku večina oseb ni pripravljena govoriti o svojih težavah. Zato je pomembno, da pri pogovoru vztrajamo in učencu jasno povemo, kaj smo opazili. Pri tem poudarimo, da to sprašujemo zato, ker nam ni vseeno zanj. Ob tem je pomembno, da ostanemo mirni in se ne postavljamo v vlogo sodnika. Osredotočimo se na poslušanje in na gradnjo zaupnega odnosa (Hafner, 2015; Disordered eating, 2016).

Če učenec zanika, da ima težave, mu lahko omenimo, da so tudi drugi (učitelji, vrstniki) opazili, da se nekaj dogaja z njim. Ponovno ga vprašamo, ali je prepričan, da je vse v redu. Če učenec prizna, da ima težave, ga vprašamo, če se je o težavah že pogovoril s starši. V kolikor odgovori nikalno, mu pri tem ponudimo pomoč: »Ali bi pomagalo, da se skupaj pogovorimo s starši? Lahko jih povabimo na pogovor v šolo, ti pa se nam pridružiš?«. Učencu damo vedeti, da razumemo njegov strah in nelagodje, vendar mu tudi jasno sporočimo, da je šola dolžna obvestiti starše, ko gre za resnejše težave. Pri tem ga natančno seznanimo o tem, kako in o čem bo potekal pogovor (Disordered eating, 2016).

7. KAKO LAHKO ŠOLA PODPRE UČENCA Z MOTNJAMI HRANJENJA?

Pot k ozdravitvi je za osebo z motnjo hranjenja dolgotrajna in zahtevna. Šola lahko pomembno prispeva k podpori učenca v procesu zdravljenja in mu pomaga pri premagovanju ovir. Motnje hranjenja namreč pomembno vplivajo tudi na kognitivno in učno delovanje. Fizične, čustvene in vedenjske spremembe, ki spremljajo motnje hranjenja, omejujejo oz. onemogočajo normalno delovanje učenca v šoli (pogoste odsotnosti, težava slediti pouku in šolskim obveznostim, nezmožnost sodelovanja pri vseh učnih aktivnostih, itd.). Zato je pomembno, da šola pokaže veliko empatije, razumevanja in prilagodljivosti. Priporočljivo je, da za učenca z motnjo

hranjenja oblikujemo načrt pomoči. V njem določimo osebo, ki bo bdela nad učencem in mu nudila podporo (običajno svetovalna delavka ali razrednik) in skrbela za komunikacijo s starši, učitelji in zdravstvenim osebjem (v primeru hospitalizacije). V načrtu opredelimo, kako bo šola podprla učenca pri opravljanju učnih obveznosti in prisotnosti pri pouku, kot denimo: učna pomoč, individualne ure z učiteljem posameznega predmeta v okviru pogovornih ur, načrt ocenjevanja, prilagodljivost pri domačih nalogah/ roku oddajanja nalog, opravičenost od športne vzgoje, podpora v času malice (podaljšan čas za malico, varen prostor), itd. O težavah učenca seznanimo ves učiteljski zbor. Učitelje seznanimo z načrtom pomoči, jim nudimo pomoč v obliki dodatnih informacij o bolezni, o tem, kako naj komunicirajo z učencem in se vedejo do njega, kakšna naj bodo njihova pričakovanja in zahteve pri pouku in na koga se lahko obrnejo, če imajo vprašanje. Pomembno je tudi, da v oblikovanje načrta vključimo starše (Eating disorders, 2016).

a) Podpora vrstnikom

Če se v razredu pojavi mladostnik z motnjo hranjenja, je prav, da o problemu spregovorimo tudi z njegovimi sošolci. Če je taka oseba že vključena v zdravljenje in je zaradi tega odsotna od pouka, je to najboljši trenutek za pogovor. Učencem razložimo, da gre za bolezen in o njej podamo osnovne informacije. Učence spodbudimo k druženju z obolelo osebo. Razložimo jim, da je za osebe z motnjami hranjenja zelo pomembno, da se lahko nekomu zaupajo in nimajo občutka, da jih nekdo obsoja. Jasno se opredelimo glede zbadljivk v zvezi s telesno obliko ali telesno težo, ki lahko še kako vplivajo na že tako slabo samopodobo obolelega (Hafner, 2015).

8. SKLEP

Z motnjami hranjenja se sooča mnogo otrok in mladostnikov, posledično pa se z njo v čedalje večji meri srečujemo tudi v šolskih klopeh. Gre za resno in kompleksno duševno motnjo, ki ne prizadene le deklic, temveč tudi dečke, običajno pa se pojavlja skupaj z drugimi duševnimi motnjami. Za uspešno zdravljenje motenj hranjenja je pomembno, da bolezen zgodaj odkrijemo. Ker je učitelj, poleg staršev, običajno prvi, ki opazi spremembe pri mladostniku, je ključnega pomena, da smo z značilnostmi in znaki motenj hranjenja seznanjeni tudi pedagoški delavci, saj lahko pomembno pripomoremo k njenemu odkrivanju in reševanju. Pogostost motenj hranjenja med osnovnošolskimi otroci pa od šole zahteva, da na tem področju tudi preventivno deluje z namenom spodbujanja zdravega načina življenja in odraščanja.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Berčnik, S. (2013). Motnje hranjenja in njihovo prepoznavanje v osnovni šoli. *Vzgoja in izobraževanje*, 44 (1)c, 56-60. Pridobljeno na <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-SE30CJGN/255614ce-977c-4cbd-99d2-b93d3c2ea967/PDF>.
- [2] *Disordered eating: Guidelines for school staff*. (2016). Oxford: Oxford Health Child & Adolescent Eating Disorder Steering Group. Pridobljeno na: <https://www.oxfordhealth.nhs.uk/wp-content/uploads/2018/03/Disordered-Eating-for-School-Staff.pdf>.
- [3] *Eating disorders in schools: Prevention, early identification and response*. (2016). New South Wales: National Eating Disorders Collaboration. Pridobljeno na <https://nedc.com.au/assets/NEDC-Resources/NEDC-Resource-Schools.pdf>.
- [4] Eivors, A., Nesbitt, S. (2007). *Lačni razumevanja: priročnik, ki naj mladim pomaga razumeti in premagati anoreksijo nervozo*. Maribor: Obzorja.
- [5] Hafner, A., in Torkar, T. (2011). *Razumeti motnje hranjenja*. Kranj: Zavod za zdravstveno varstvo Kranj.
- [6] Hafner, A. (2015). Smernice za obravnavo motenj hranjenja. V: Jeriček Klanšček, H. (ur.), *Zdravje skozi umetnost: Smernice za pogovore o izbranih zdravstvenih temah za pedagoške delavce* (str. 56-66). Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje. Pridobljeno na <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-8W8V1N9A/5bed74b5-72db-480f-8f35-acdf82d2cf31/PDF>
- [7] Kovač, S., Oblak, N. (2014). Značilnosti motenj hranjenja pri otrocih in mladostnikih ter njihova obravnava na oddelku službe za otroško psihiatrijo pediatrične klinike, Univerzitetni klinični center Ljubljana. *Slovenska pediatrija*, 21, 47-52. Pridobljeno na http://www.slovenskapediatrija.si/portals/0/clanki/2014/2014_1_21_047-052.pdf.
- [8] Pelc, J. (2012). Prvi koraki na poti ozdravitve (str. 6-13). V: Middleton, K., Smith, J.. *Motnje hranjenja: prvi koraki na poti do ozdravitve*. Koper: Ognjišče.

ZDRAVA IN URAVNOTEŽENA PREHRANA UČENCEV V ŠOLI IN DOMA

POVZETEK

Zdrava in uravnotežena prehrana, ki je kombinirana z gibanjem, je ključna za psihofizično zdravje otrok. Na prehranjevanje, ki je tesno povezano z zdravjem otrok, pomembno vplivata šola in domače okolje. Način prehranjevanja lahko predstavlja dejavnik tveganja, ki ogroža zdravje posameznika (pojav različnih bolezni – debelost, bolezni srca in ožilja), oziroma zaščitni dejavnik, ki krepi zdravje in izboljša kakovost življenja. V prispevku so predstavljeni rezultati raziskave, ki smo jo opravili s pomočjo anketnega vprašalnika. Anketirali smo 120 učencev druge triade naše osnovne šole. Tema raziskave je bila zdravo in uravnoteženo prehranjevanje učencev v šoli in doma. Podatki kažejo, da kar tri četrtine učencev vedo, da prehrana vpliva na zdravje ljudi. Šest desetih učencev uživa le tri obroke. Pogosto učenci dnevno zaužijejo manj obrokov in večinoma ne zajtrkujejo. Med žitnimi izdelki ne izberejo vedno polnozrnatih. Učenci popijejo največ vode in nesladkanega čaja. Z vidika zdravja je treba že v obdobju odraščanja poskrbeti za zdrav način prehranjevanja doma in v šoli. Rezultati ankete so spodbudni, saj dokazujejo, da se anketirani učenci zavedajo pomena zdrave prehrane.

KLJUČNE BESEDE: zdrava in uravnotežena prehrana, prehranske navade, motnje hranjenja, osnovna šola.

A HEALTHY AND BALANCED PUPILS' DIET AT SCHOOL AND AT HOME

ABSTRACT

A healthy and balanced diet combined with physical exercise is crucial for the psychological and physical health of children. Nutrition is closely linked to children's health and is strongly impacted by school and the home environment. Diets can function as a risk factor endangering the health of an individual (the occurrence of different diseases like obesity and cardiovascular diseases) or as a protective factor strengthening health and improving the quality of life. In my paper I will present the results of a survey conducted among 120 primary school children in the second triad on the topic of a healthy and balanced pupils' diet at school and at home. The data show that as many as three quarters of pupils are aware of the fact that a diet influences people's health. Furthermore, six tenths of the interviewees only consume three meals a day. It is a common fact that pupils have less daily meals and they mostly do not have breakfast. From a variety of cereal products, they do not always choose the wholegrain ones. Pupils mostly drink water or unsweetened tea. From the health point of view, it is necessary to provide for a healthy diet at home and at school as early as in the period of adolescence.

KEYWORDS: healthy and balanced diet, dietary habits, eating disorders, primary school.

1. UVOD

Zdrava in uravnotežena prehrana, ki vsebuje vrsto in količino hranilnih snovi, ki jih telo potrebuje v kombinaciji z gibanjem, je ključnega pomena za psihofizično zdravje človeka.

Šola in dom sta v obdobju odraščanja eni izmed ključnih področij otrokovega življenja, ki pomembneje vplivata na njihovo počutje, zato je zelo pomembno, kako ju doživljajo. Pomembno je, kako se otrok v njiju počuti: ju doživlja kot vir nelagodja, strahov in obremenitev ali kot možnost za razvijanje različnih spretnosti, potrjevanje, dokazovanje, občutke podpore. Zaradi tega je učenje sprejemanja sebe najpomembnejši način, ki vpliva na otrokovo dobro počutje.

Prehrana je tesno povezana z zdravjem ljudi. Način prehranjevanja lahko deluje kot dejavnik tveganja, ki ogroža zdravje posameznika, oziroma kot zaščitni dejavnik, ki krepi zdravje in izboljša kakovost življenja.

Zdrava prehrana ali zdravo prehranjevanje vključuje varno, energijsko in hranilno uravnoteženo ter varovalno hrano, ki ohranja in krepi človekovo zdravje. Za dosego uravnotežene prehrane se poslužujemo normativov in referenčnih vrednosti za vnos hranilnih snovi, ki so specifični glede na spol, starost, telesno dejavnost in druga stanja, ter so lahko priporočene, ocenjene ali orientacijske vrednosti. Referenčne vrednosti za vnos hranil navajajo količine hranilnih snovi, za katere domnevamo, da pri skoraj vseh osebah navedene skupine prebivalstva varujejo pred prehransko pogojenimi bolezenskimi stanji ter omogočajo njihovo polno storilnost. Poleg tega naj bi ob rednem vnosu omogočale nastanek telesne rezerve posameznih hranil, tako da so ob nenadnih povečanih potrebah na voljo.

2. PREHRANA ŠOLSKIH OTROK

Med odraščanjem je prehrana ključnega pomena, saj telo za izgradnjo kostnine, mišic ter notranjih organov in delovanje možganov nujno potrebuje snovi, ki jih vsebuje hrana. V tem obdobju ni pomembno samo to, da dovolj ješ, pomembno je, da ješ kakovostno, raznoliko in zdravo hrano. Prehrano lahko načrtujemo s pomočjo prehranske piramide ali prehranskega krožnika, ki nam prikazuje, katera živila je priporočljivo uživati in v kakšnih količinah.

Nepravilen izbor in uživanje živil lahko pusti posledice na otrokovem telesu za vse življenje, vpliva pa tudi na oblikovanje njegovih prehranjevalnih navad v kasnejšem življenju. Prehranske navade so navade, ki so povezane z načinom prehranjevanja. Na oblikovanje prehranskih navad vplivajo številni dejavniki, predvsem družina, vrstniki, mediji, vera, denar in izkušnje.

Otroci pogosto med glavnimi obroki (zajtrk, kosilo, večerja) uživajo tudi prigrizke, za katere je značilno, da vsebujejo veliko energije, ki jo prispevajo sladkorji in maščobe, manj pa vsebujejo hranilnih snovi, ki vplivajo na odpornost organizma. Opuščanje zajtrka, neustrezen ritem prehranjevanja, za katerega je značilna neustrezna dnevna časovna porazdelitev obrokov, premajhne količine zaužite zelenjave in rib ter prevelike količine zaužitih pijač z dodanimi sladkorji so dejavniki tveganja, ki ogrožajo zdravje otrok.

Nepravilni način prehranjevanja lahko vpliva na pojav različnih bolezni. Debelost je zelo razširjena bolezen, za katero zbolijo že otroci. Raziskovalci ocenjujejo, da ima v Slovenija 38 %

odraslih prebivalcev povečano telesno težo, 15 % pa je že debelih. Otroci, ki veliko časa preživijo pred televizorjem in računalnikom ter uživajo veliko hrane, bogate s sladkorjem in maščobami, tvegajo, da se bo količina maščob v njihovem telesu preveč povečala in bodo postali debeli.

Najpogostejša motnja hranjenja je bolezen, ki jo imenujemo anoreksija. Oboleli odločno odklanjajo hrano, ker jih je najpogosteje strah, da se bodo zredili. Kljub izredni suhosti vidijo svoje telo kot debelo. Bolniki lahko zaradi premajhne količine zaužite hrane tudi umrejo. Med motnje hranjenja uvrščamo tudi bulimijo. Bulimija je bolezen, za katero je značilno, da bolnik v kratkem času zaužije ogromno količino hrane, nato pa zaradi strahu, da bi se zredil, sam izzove bruhanje. Motnje hranjenja se najpogosteje pojavijo med 14. in 18. letom starosti, lahko pa tudi prej. Zboli več deklet kot fantov.

3. KAKO LAHKO S PREHRANO OHRANJAM IN KREPIM ZDRAVJE?

Nekaj nasvetov za zdravo prehranjevanje:

a) Uživajte raznovrstno zelenjavo in sadje.

Zelenjava je odličen vir vitaminov, mineralov in koristnih prehranskih vlaknin, hkrati pa vsebuje malo energije. Dnevno je priporočljivo jesti več zelenjave kot sadja, ki običajno vsebuje več sladkorjev. Zelenjavo redno vključujte v vse obroke in na ta način razporedite dnevni vnos koristnih snovi. Pomagate si lahko s pravilom »5 na dan«, ki vas spomni, da dnevno zaužijete 5 različnih vrst zelenjave in/ali sadja, od tega vsaj 3 vrste zelenjave in dve vrsti sadja. Sadje in zelenjavo lahko izbirate tudi po barvi, ki naj bo raznolika, npr. zelen brokoli, belo cvetačo, oranžno korenje, s čimer zaužijete raznovrstne hranilne snovi, ki jih potrebuje vaše telo. Skupaj je dnevno priporočljivo zaužiti več kot 400 g (0,4 kg) sadja in zelenjave.

b) Omejujte uživanje prigrizkov in jih nadomestite z zdravimi izbirami.

Prigrizki so zelo mamljiva izbira za hitro potešitev lakote, ki se pojavi zlasti, če so časovni razmiki med obroki preveliki, radi pa jih zaužijemo tudi v prijetni družbi prijateljev in ob gledanju televizije. Skoraj nezavedno jih lahko zaužijete zelo veliko. Takšni prigrizki lahko vsebujejo zelo veliko maščob, sladkorjev in/ali soli, s tem pa tudi energije. Z enakomerno dnevno razporeditvijo rednih obrokov se potreba po takšnih prigrizkih zmanjša. Izbirajte bolj zdrave prigrizke. Odlični primeri zdravih prigrizkov so npr. (neslani) oreški, sveža zelenjava in sadje (npr. rezine paprike ali mladega korenčka), lahko pa posežete tudi po navadnem jogurtu. Nezdruva živila se pogosto oglašujejo tako, da se v oglasih pojavljajo različni junaki iz risank in filmov ter znane osebnosti, npr. pevci in športniki. Ne pustite se zapeljati in izbirajte živila s svojo glavo! Preverjajte sestavo živil in izbirajte takšna z manj sladkorja, maščob in soli. Pomagate si lahko z informacijami na spletni strani in mobilno aplikacijo.

c) Izogibajte se sladkim pijačam in drugim živilom z dodanim sladkorjem.

Količino sladkorja v prehrani je treba omejevati, saj prekomerno uživanje sladkorjev povzroča najrazličnejša tveganja za zdravje, med drugim za prekomerno telesno maso in debelost, sladkorno bolezen in zobno gnilobo. Sladkor vsebujejo številna živila – pogosto v mnogo večjih količinah, kot bi to pričakovali, ter prav tako v nekaterih živilih, kjer ga sploh ne bi pričakovali. Zelo veliko ga lahko vsebujejo brezalkoholne pijače (kokakole, ledeni čaji, gazirane pijače, vode z okusom ipd.), žita za zajtrk in različne sladkarije. Priporočljivo je omejiti uživanje živil z dodanim sladkorjem. Tudi dodajanje pretiranih količin sladkorja v hrano ni priporočljivo. Dodan sladkor v živilih prepoznate tudi, če so med sestavinami navedene npr. fruktoza, glukozni sirup, fruktozno-glukozni sirup, med, agavin ali javorjev sirup, rjavi sladkor ali druge sladke sestavine. Doma pripravljene sladice so lahko zelo okusne tudi, če so pripravljene z manjšo količino sladkorja, kot je navedeno v receptu za pripravo. Pogosto lahko zmanjšate količino sladkorja tudi na polovico.

č) Omejujte vnos soli (natrija).

Prekomeren vnos natrija (oz. soli, katere sestavina je natrij) povečuje krvni tlak in s tem tveganje za nastanek bolezni srca in ožilja, za posledicami katerih umre največ prebivalcev Slovenije. Tako kot odrasli, tudi slovenski otroci zaužijejo bistveno preveč soli. Raziskave so pokazale, da je želja po bolj slani hrani bolj stvar okusa kot potrebe ter da je željo po slani hrani mogoče zmanjšati s postopnim zniževanjem slanosti živil. Zelo veliko soli je skrite v predelanih živilih. K visokim vnosom soli največ doprinesejo slani prigrizki (čips, palčke ipd.) ter razne salame, paštete, siri, hrenovke, klobase pa tudi pice in razne jedi iz konzerv ter vnaprej pripravljene omake in juhe iz vrečke. Priporočljivo je omejiti tudi dosoljevanje jedi pri mizi. Visoki vnosi soli so še posebej tvegani za odrasle, zato ne bo odveč, da na to spomnite tudi svoje starše. Raziskave namreč kažejo, da odrasli prebivalci Slovenije dnevno zaužijejo povprečno 11,8 g soli – okrog 135 % več od še sprejemljivih 5 g dnevno. Uživajte sol, ki je jodirana, kar pomeni, da ima dodan jod. Jod je pomemben element, ki prispeva k zdravju ščitnice, vendar ga v običajni prehrani primanjkuje, zato je imelo v preteklosti veliko ljudi na območju Slovenije bolezen pomanjkanja joda (npr. endemska golšavost). Država je z ukrepom obveznega jodiranja soli praktično povsem preprečila bolezen pomanjkanja joda.

d) Izbirajte in uživajte zdrave maščobe.

Maščobe so pomembna sestavina hrane, ki jih naše telo nujno potrebuje, saj predstavljajo gradbeni element vsake celice, se pa po sestavi razlikujejo. Že po agregatnem stanju jih lahko ločimo na trde (npr. maslo, margarina) in tekoče (olja). V prehrani so zaželene predvsem tekoče maščobe rastlinskega izvora – odlična izbira je npr. oljčno olje.

Živila z več maščobe, kamor spadajo tudi ocvrta živila, so lahko bolj okusna, vendar energijsko zelo bogata, saj 1 g maščobe vsebuje več kot dvakrat toliko energije kot 1 g sladkorja. S prekomernim vnosom maščob v telo vnašate tudi zelo veliko energije, kar lahko vodi do prekomerne telesne mase in debelosti. Ocvrta živila med cvrenjem vpijejo več maščobe, ki se je pogosto ne zavedamo. Zelo veliko manj priporočljivih maščob je tudi v industrijsko

predelanih mesnih izdelkih, npr. posebnih salamah, paštetah, hrenovkah in klobasah, vendar so zaradi mlete strukture pogosto nevidne.

Zelo pomembne v prehrani so omega-3-maščobne kisline, ki jih najdemo v manjših morskih ribah (sardina, slanik, skuša) in lososu. Omenjene maščobe v zmernih količinah ščitijo organizem tudi pred pojavom bolezni srca in ožilja. Zaradi sestave rib in tudi vsebnosti maščob je priporočljivo uživati ribe dvakrat tedensko, vsaj enkrat od tega naj bi uživali katero od prej naštetih vrst rib. Ribe naj bodo pečene v pečici, kuhane v pari ali dušene v majhni količini olja, ne pa ocvrte v olju. Panirane in običajno zamrznjene ribe in ribji izdelki, ki jih cvremo, so v prehrani manj zaželeni. Pri pripravi hrane izbirajte predvsem rastlinska olja, še posebej takšna, ki vsebujejo več nenasičenih maščobnih kislin (tekoča). Odlična izbira so oljčno in sojino olje ter olje oljčne ogrščice (včasih poimenovano tudi repično olje). Omejujte uživanje nasičenih maščob, ki prevladujejo v trdih maščobah in jih vsebujejo predvsem mesni in mlečni izdelki, veliko pa jih je tudi v nekaterih rastlinskih oljih, predvsem v kokosovem in palminem olju.

e) Hrana naj bo pripravljena doma.

Ko je le mogoče, se izogibajte industrijsko pripravljeni hrani in v čim večkrat pripravite obroke iz osnovnih sestavin (meso, mleko, jajca, zelenjava, sadje ...). Pri zajtrku uživajte navadni jogurt namesto sadnega, ki vsebuje veliko sladkorja. V navadni jogurt si lahko zamešate tudi sadje. Pijte vodo ali nesladkani čaj.

f) Dnevno redno uživajte zajtrk, kosilo in večerjo.

Telo stalno porablja energijo, ki jo večinoma dobi iz zaužite hrane. Iz zaužite hrane se nekaj ur po obroku počasi sproščajo hranilne snovi, zato znova postanemo lačni. Bolj smo lačni, več bomo pojedli. Raziskave so pokazale, da izpuščanje obrokov lahko povzroči, da se pri naslednjem obroku poje več hrane, zato priporočamo toliko obrokov, da se ne pojavi premočan občutek lakote. Telo se privadi na redno število dnevnih obrokov. Priporočamo tri glavne dnevne obroke – zajtrk, kosilo in večerjo, vmes pa dodamo še eno do dve malici.

Že pregovor pravi, da prazna vreča ne stoji pokonci. Telesu je treba zagotoviti energijo takrat, ko jo najbolj potrebuje. Prav jutro je del dneva, ko telo zagotovo potrebuje energijo. Zajtrk zviša raven glukoze v krvi, kar ugodno vpliva na delovanje vseh telesnih celic, posebno možganskih, zato tega pomembnega obroka vsekakor ne izpustite.

g) Z gibanjem do zdravja.

Prav gibanje in telesna aktivnost sta skupaj z uravnoteženo prehrano ključ za optimalen razvoj telesa in zdravo življenje. V današnjem obdobju se ljudje gibamo veliko manj kot v preteklosti. Sedeč način življenja pred mizo, računalniki in televizorji pomeni, da naše telo porabi veliko manj energije, hkrati pa ljudje pojemo vedno več predelanih živil, še zlasti takšnih, ki so energijsko bogata. Prav neravnovesje med količino zaužite hrane (energije) in porabo energije pri mnogih povzroča prekomerno telesno maso. Rešitev predstavlja gibanje, ki hkrati predstavlja tudi priložnost za igro in druženje s prijatelji. Premalo se zavedamo, da je naše telo

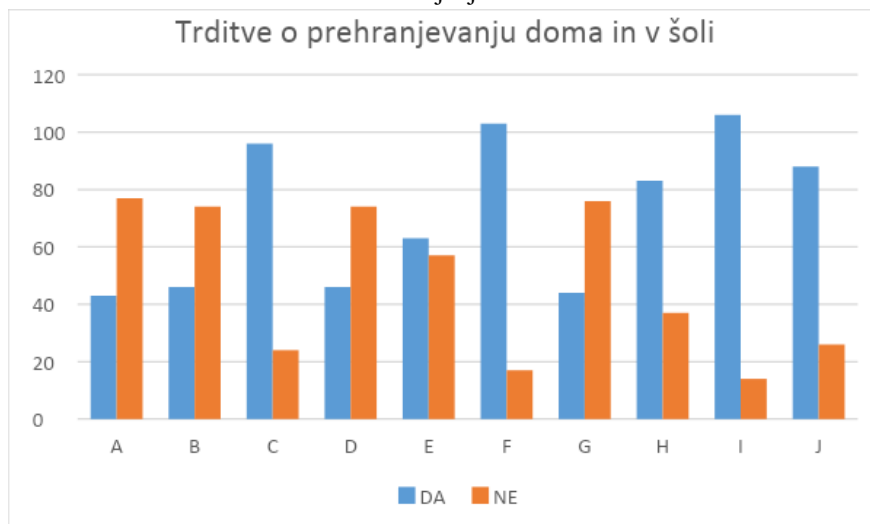
ustvarjeno za gibanje in da je prav od naše telesne aktivnosti odvisen razvoj celotnega telesa, predvsem pa kosti in mišic.

Če radi zahajate v fitness centre ali se ukvarjate z vrhunskim športom, se lahko hitro zgodi, da vam bodo ponudili različne snovi, ki naj bi pomagale pri oblikovanju telesa ali doseganju boljših učinkov vadbe. Mnogo takšnih sredstev (aminokislinski napitki, kreatin in podobno pa tudi doping sredstva) je predvsem ob dolgoročnem uživanju škodljivih, zato se jih izogibajte.

4. RAZISKAVA, REZULTATI IN ANALIZA

Za podkrepitev teoretičnega dela sem septembra 2022 med učenci druge triade naše šole izvedla anketiranje, v kateri so se anketiranci opredelili o zdravem in uravnoveženem prehranjevanju v šoli in doma. Pri anketiranju je sodelovalo 120 učencev: 40 učencev četrtega, 40 učencev petega in prav tako 40 učencev šestega razreda. Anketo je sestavljalo šest vprašanj. Med anketiranci je bilo 53 deklet in 67 fantov.

GRAF 1: Strinjanje s trditvami.



Na trditev A »Zajtrk lahko preskočim.« je 77 učencev odgovorilo z ne. Še vedno pa 43 učencev izpusti prvi (in hkrati najbolj pomembni) obrok. Najpogosteje so to četrtošolci, ki se ne zavedajo pomembnosti zajtrkovanja. Odraža se pri jutranjih urah, posebej pred glavnim odmorom, ko zaradi pomanjkanja energije postanejo nezbrani za šolsko delo.

Trditev B »Dnevno zaužijem vseh pet obrokov.« je izbralo 46 učencev. Ostalih 74 ne zaužije vseh obrokov (zajtrka, dopoldanske malice, kosila, popoldanske malice in večerje). Neredno prehranjevanje vodi do slabega počutja in slabše odpornosti ter pogosto predstavlja dejavnik tveganja za nastanek različnih bolezni.

Na trditev C »Če jem veliko sadja in zelenjave, sem odpornejši proti boleznim.« je večina učencev odgovorila pritrdilno. Le 24 učencev je odgovorilo, da se s trditvijo ne strinja.

Trditev D »Med žitnimi izdelki izberem vedno polnozrnat.« je izbralo 46 učencev. Ostalih 74 zaužije tudi drugo vrsto žitnih izdelkov. Najpogosteje so to četrtošolci. Ena najpomembnejših koristi polnozrnatih žit je, da znižujejo tveganje za srčne bolezni.

Na trditev E »Na moje prehranske navade vplivajo številni dejavniki.« je 63 učencev odgovorilo z da in le 6 učencev manj (to je 57) z ne. Najpogosteje so to četrtošolci.

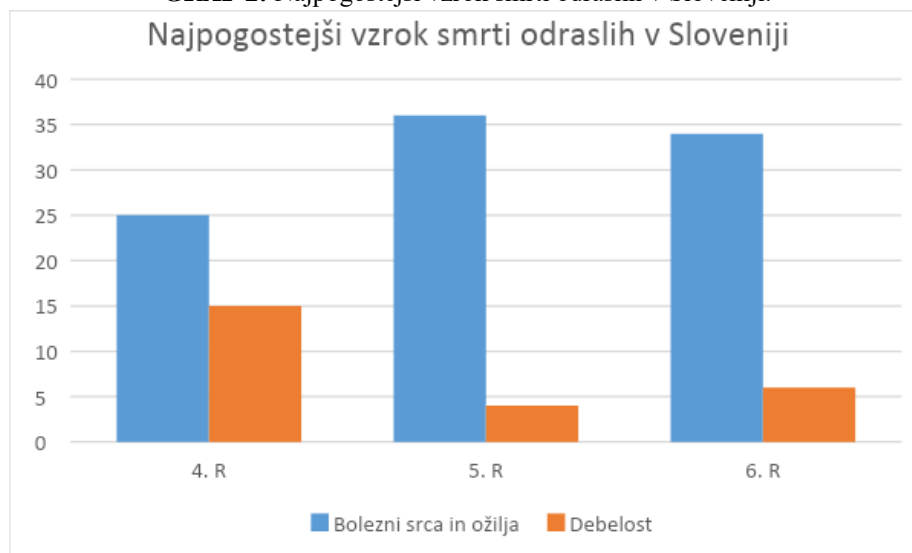
Trditev F »Zelenjavo in sadje uživam vsak dan.« je izbrala večina anketiranih, kar 103 učenci. Na trditev G »Pojem več zelenjave kot sadja.« je 44 učencev odgovorilo z da. Ostalih 76 učencev raje je sadje. Z uživanjem več zelenjave bi učenci dobili v telo zlasti vitamine, mineralne snovi, prehranske vlaknine in vodo.

Trditvi H »Mesnih izdelkov ne uživam vsak dan.« je pritrnilo 83 učencev, ostalih 37 učencev pa uživa meso vsakodnevno. Vsi šestošolci (40 učencev) se popolnoma strinjajo z zapisano trditvijo. V petem razredu je točno polovica učencev odgovorila z da oz. z ne.

Trditev I »Dnevno popijem največ vode ali nesladkanega čaja.« je izbrala večina anketiranih, kar 106 učencev.

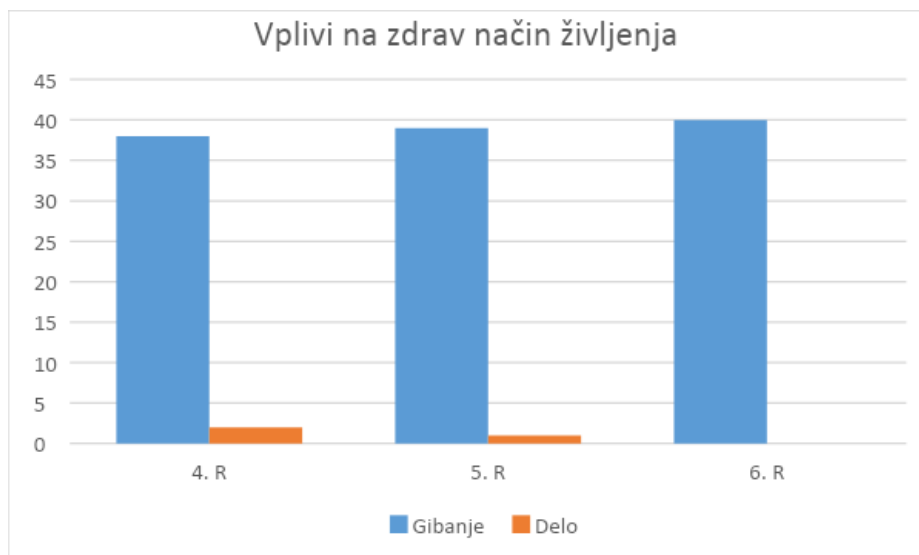
Na trditev J »Sladkarij ne jem vsak dan.« je 88 učencev odgovorilo z da. Ostalih 26 učencev uživa sladkarije vsakodnevno.

GRAF 2: Najpogostejši vzrok smrti odraslih v Sloveniji.



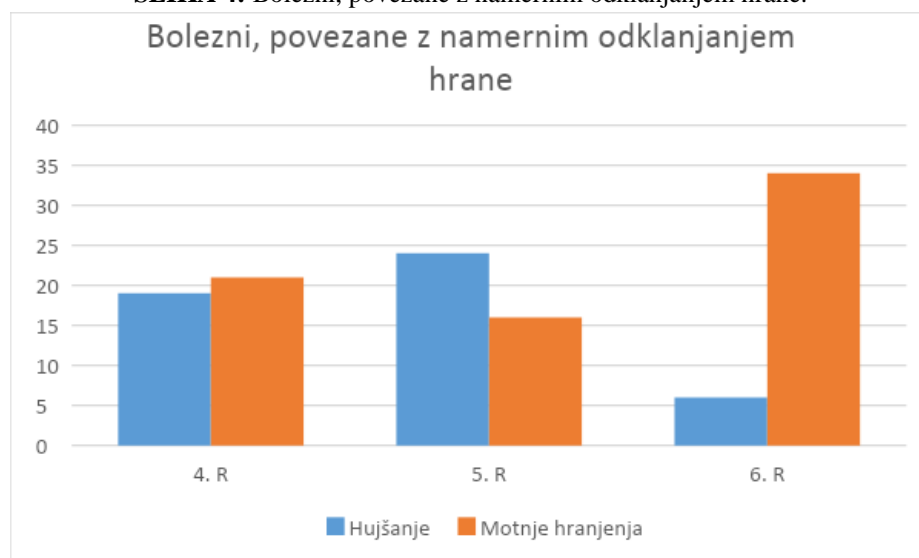
Iz prikaza (GRAF 2) je razvidno, da skoraj vsi petošolci in šestošolci poznajo najpogostejši vzrok smrti v Sloveniji. Pri četrtošolcih jih kar 15 meni, da je najpogostejši vzrok debelost.

GRAF 3: Vpliv na zdrav način življenja



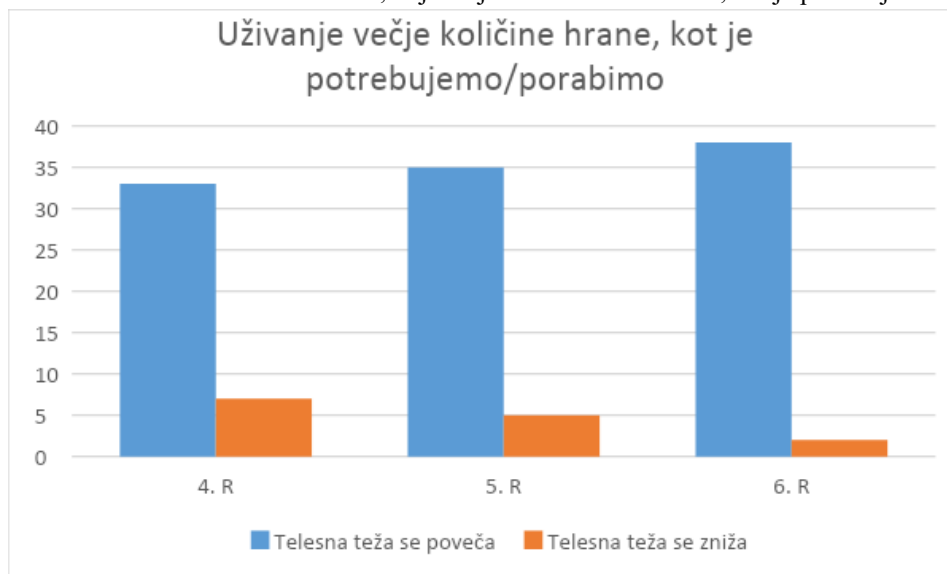
Iz prikaza (GRAF 3) je mogoče razbrati, da skoraj vsi učenci vedo, da uravnotežena prehrana in gibanje pomembno vplivata na zdrav način življenja ter predstavljata ključ za optimalni razvoj telesa in zdravo življenje.

SLIKA 4: Bolezni, povezane z namernim odklanjanjem hrane.



Iz prikaza (GRAF 4) je razvidno, da skoraj vsi šestošolci poznajo bolezni, ki sta povezani z namernim odklanjanjem hrane, to sta bulimija in anoreksija. Devetnajst četrtošolcev in 24 petošolcev meni, da je ta bolezen hujšanje.

GRAF 5: Telesna teža otroka, ki je dalj časa užival več hrane, kot je potrebuje.



Iz prikaza (GRAF 5) je mogoče razbrati, da skoraj vsi anketiranci vedo, da se bo telesna teža otroka povečala, če bo užival več hrane, kot je potrebuje. Če zaužijemo več hrane, kot je potrebujemo, se v različnih oblikah shrani v telesu: nekaj v obliki ogljikovih hidratov, preostanek pa se spremeni v maščobe, ki se kopičijo predvsem pod kožo.

5. SKLEP

Zdrava prehrana je eden najpomembnejših dejavnikov zdravega življenjskega sloga, hkrati pa je neločljivo povezana z gibanjem. Slednje se kaže pri uravnavanju energijskega vnosa z energijsko porabo. Otroci uživajo premalo zelenjave. Še vedno veliko učencev uživa hrano, ki vsebuje več sladkorja in maščob. Podatki kažejo, da kar tri četrtine učencev vedo, da prehrana vpliva na zdravje ljudi. Šest desetih učencev uživa le tri obroke. Po priporočilih naj bi dnevno uživali pet obrokov. Pogosto učenci zaužijejo manj obrokov dnevno in se ne zavedajo pomena zajtrka. Tudi med žitnimi izdelki ne zberejo vedno polnozrnatih, ki so veliko bolj zdravi. Razveseljiv podatek je, da učenci popijejo največ vode in nesladkanega čaja, le malo jih posega po gaziranih pijačah in energijskih napitkih. Anketa dokazuje, da se učenci zavedajo pomena zdrave prehrane. Z vidika zdravja je treba že v obdobju otroštva in kasneje adolescence poskrbeti za zdrav način prehranjevanja (doma in v šoli).

Svetovna zdravstvena organizacija ugotavlja, da sta domače in šolsko okolje, ki podpirata otroka pri izbiri živil, verjetno zelo pomembna varovalna dejavnika zdravega prehranjevanja, ki zmanjšujeta tveganje za razvoj debelosti. Prepričljiva varovalna dejavnika sta tudi redna telesna dejavnost in visok vnos dietnih vlaknin, velika dejavnika tveganja za razvoj debelosti pa sedeč življenjski slog in visok vnos energijsko gostih in hranilno rednih živil.

Šolsko okolje je v sodelovanju s starši zagotovo eno tistih, v katerih lahko največ naredimo za razvoj zdravih prehranskih in gibalnih navad pri otrocih. Na eni strani lahko v okviru učnega

načrta otroke obveščamo in jim pomagamo razvijati določene veščine, po drugi strani pa lahko veliko naredimo z dobrim zgledom in ustvarjenimi pogoji za zdravo izbiro.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Kostanjevec, S. (2016). Gospodinjstvo 6. Učbenik za šesti razred osnovne šole, Ljubljana: Založba Rokus Klett.
- [2] Kostanjevec, S. (2015). Gospodinjstvo 6. Delovni zvezek za gospodinjstvo v šestem razredu osnovne šole, Ljubljana: Založba Rokus Klett.
- [3] <http://www.nijz.si/sl/slovenska-mreza-zdravih-sol>.
- [4] <http://www.10kljucnihstvari.si/2016/05/24/stres-v-soli/>

PROJEKT HODIM IN ODKRIVAM SLOVENIJO NA OŠ HELENE PUHAR KRANJ Z UČENCI S POSEBNIMI POTREBAMI

POVZETEK

Današnji življenjski slog nas oddaljuje od narave in od gibanja na svežem zraku, kar smo želeli s projektom Hodim in odkrivam Slovenijo vsaj delno spremeniti. Hojo kot elementaren način premikanja po zemeljski obli in smo želeli dodatno osmisliti in medpredmetno povezati z ostalimi učnimi vsebinami. Tako smo tekom projekta učenci in zaposleni s hojo v okolico šole »nabirali« metre oziroma kilometre, ki smo jih seštevali in beležili. S seštevkom prehojenih razdalj smo ponazorili potovanje po Sloveniji, katero smo razdelili na 7 pokrajin. Vsaki pokrajini je bilo namenjeno 1 mesec. Izhodišče je bila naša šola, končna točka mesto Piran. Zaposleni in 53 učencev iz desetih oddelkov posebnega programa vzgoje in izobraževanja smo skupno prehodili 1603,4 km, kar pomeni da smo obhodili Slovenijo, katere meje so dolžine 1370 km. Tekom projekta so učenci napredovali v telesni pripravljenosti, znanju o Sloveniji, samostojnosti (priprava na sprehod ter gibanje na zunanjih površinah) in v socialni komponenti, saj zunanje okolje in telesna aktivnost pozitivno vplivata na vsakega posameznika. Tako so bili učenci bolje osredotočeni na delo, manj razdraženi pri šolskem delu, manj pa je bilo tudi medsebojnih konfliktov. Učenci so se naučili, da je potrebno sprehod prilagoditi »najšibkejšemu« posamezniku ter da se moramo pri tem vsi prilagajati - ker smo skupina, ki je skupaj odšla na sprehod in se bo s sprehoda tudi skupaj vrnila. Tako je skupinski cilj prevladal nad individualnimi željami posameznika. Projekt v prihodnosti odpira različne možnosti nadgradnje. Tako se lahko virtualno sprehajamo po različnih državah, kontinentih in povezujemo različne zemljepisne točke.

KLJUČNE BESEDE: otroci in mladostniki s posebnimi potrebami, hoja, medpredmetno povezovanje, spoznavanje in odkrivanje Slovenije, aktivnosti na prostem.

THE PROJECT "WALKING AND DISCOVERING SLOVENIA" AT THE HELENE PUHAR SCHOOL IN KRANJ WITH STUDENTS WITH SPECIAL NEEDS

ABSTRACT

Today's lifestyle distances us from nature and from movement in the fresh air, which we wanted to at least partially change with the project I walk and discover Slovenia. Walking as an elementary way of moving around the globe, and we wanted to give it additional meaning and cross-curricularly connect it with other learning content. Thus, during the course of the project, students and employees "accumulated" meters or kilometers by walking around the school, which we added up and recorded. With the sum of the distances covered, we illustrated the journey through Slovenia, which we divided into 7 regions. Each province was allocated 1 month. The starting point was our school, the final point was the city of Piran. Employees and 53 students from ten departments of the special education program walked a total of 1,603.4 km, which means that we bypassed Slovenia, whose borders are 1,370 km long. During the project, the students progressed in physical fitness, knowledge of Slovenia, independence (preparation for walking and movement on outdoor surfaces) and in the social component, as the outdoor environment and physical activity have a positive effect on each individual. Thus, students were better focused on work, less irritated during school work, and there were fewer conflicts among themselves. The students learned that it is necessary to adapt the walk to the "weakest" individual and that we all have to adapt - because we are a group that went for a walk together and will also return from the walk together. Thus, the group goal prevailed over the individual wishes of the individual. The project opens up various upgrade options in the future. In this way, we can virtually walk through different countries, continents and connect different geographical points.

KEYWORDS: children and young people with special needs, walking, cross-curricular connections, getting to know and discovering Slovenia, outdoor activities.

1. UVOD

Hoja je aktivnost, ki spremlja človeštvo že od začetka ter ima veliko pozitivnih posledic na telo in počutje posameznika. V današnjem času je krivično zapostavljena, saj je za sedanjí življenjski slog prepočasna in prepusta. Gre za naravno gibanje, ki je dostopno veliki večini ljudem in učencem naše šole (razen težko gibalno oviranim). Za te učence pa je sprehod na vozičku tudi priložnost, da preživijo del časa na prostem. Ob primerni pripravi in opremi je dosegljiva skozi celo leto v vseh vremenskih pogojih, prav tako pa tudi med prazniki, počitnicami. Pri učencih naše šole je pomembno vpeljati v rutino aktivnosti, ki so pozitivne za zdravje in počutje, saj te dejavnosti lahko prenesejo v domače okolje, če tam že niso prisotne. Hoja je osnovna funkcija človeka, brez katere bi težko preživel. Človeku omogoča, da se spontano in naravno giblje po prostoru, da pride do hrane, se razmnožuje, sprošča, zabava, ... Pri opazovanju hoje pa lahko opazimo tudi razpoloženje posameznika – če je žalosten se počasneje giblje in ima bolj sproščene mišice, če je vesel, se giblje lahkotno po prostoru. Pri izražanju odločnosti se držimo pokončno in strogo [4].

Učenci z zmerno, težjo in težko motnjo v duševnem razvoju potrebujejo vse življenje različne stopnje pomoči; motnja v duševnem razvoju je vseživljenjski problem in traja od rojstva do smrti. Zaradi znižanih intelektualnih sposobnosti učenci z zmerno, težjo in težko motnjo v duševnem razvoju niso nikoli popolnoma samostojni. S posebnimi vzgojno-izobraževalnimi procesi pa njihovo stopnjo samostojnosti in neodvisnosti lahko razvijamo do optimalnih meja v okviru njihovih zmožnosti. Učenci z zmerno, težjo in težko motnjo v duševnem razvoju zaradi posebnosti potrebujejo veliko spodbud za svoj osebni razvoj.

Otroci s posebnimi potrebami so otroci z motnjami v duševnem razvoju, slepi in slabovidni otroci oziroma otroci z okvaro vidne funkcije, gluhi in naglušni otroci, otroci z govorno-jezikovnimi motnjami, gibalno ovirani otroci, dolgotrajno bolni otroci, otroci s primanjkljaji na posameznih področjih učenja, otroci z avtističnimi motnjami ter otroci s čustvenimi in vedenjskimi motnjami, ki potrebujejo prilagojeno izvajanje programov vzgoje in izobraževanja z dodatno strokovno pomočjo ali prilagojene programe vzgoje in izobraževanja oziroma posebne programe vzgoje in izobraževanja [6].

Tudi njihovo šolanje poteka zaradi upočasnjene razvoja drugače. PPVI sledi ciljem in načelom sistemske in vsebinske prenove na področju izobraževanja otrok s PP ter (zgoraj navedenim) posebnostim učencev z motnjo v duševnem razvoju. Program delimo na dva dela:

– obvezni del in nadaljevalni program do 18. leta

Obvezni del vključuje tri stopnje. Vsaka stopnja traja tri leta. Na prvo stopnjo je učenec vključen prvo, drugo in tretje leto šolanja, na drugo stopnjo je učenec vključen četrto, peto in šesto leto šolanja, na tretjo stopnjo je učenec vključen sedmo, osmo in deveto leto šolanja. V prvi stopnji ima učenec predmet Gibanje in športna vzgoja tri ure na teden, v drugi stopnji 4 ure na teden in tretji stopnji 5 ur na teden. Nadaljevalni del vključuje četrto stopnjo PPVI. Vključitev v ta del programa za učenca ni obvezna. Na četrto stopnjo je učenec vključen deseto, enajsto in dvanajsto leto šolanja. V četrti stopnji ima učenec predmet Gibanje in športna vzgoja 5 ur na teden.

– nadaljevalni program od 18. do 26. leta – raven Učenje za življenje in delo

Tudi vključitev v ta program za učenca ni obvezna. Na peto stopnjo je učenec vključen trinajsto, štirinajsto in petnajsto leto šolanja, na šesto stopnjo je učenec vključen šestnajsto, sedemnajsto,

osemnajsto, devetnajsto in dvajseto leto šolanja. V peti stopnji ima učenec predmet Gibanje in športna vzgoja 5 ur na teden. V šesti stopnji ima učenec Šport in rekreacija prve dve leti 3 ure na teden, naslednja tri leta pa 2 uri na teden.

Učenci četrte in pete stopnje imajo po 2 uri izbirnih vsebin na teden, šeste stopnje pa 3 ure na teden. Poleg tega je na vsaki stopnji pet športnih dni na leto [3].

2. PROJEKT

Na osnovni šoli Helene Puhar Kranj je bilo v šolskem letu 2021/2022 v posebni program vzgoje in izobraževanja vključenih 53 učencev v 10 oddelkih starih od 6 do 26 let. Delo z otroci in mladostniki naše šole je svojevrsten izziv, saj so si zelo različni v svojih sposobnostih, interesih in individualnih značilnostih.

Načrtno gibanje in telesna aktivnost sta za osebe s posebnimi potrebami izredno pomembna, verjetno še bolj kot pri »običajnih« ljudeh, saj navadno te osebe zaradi svojih primanjkljajev in motenj pri vsakdanjih opravilih niso tako aktivne. Težava se lahko pojavi pri izbiri skupne športne aktivnosti, saj so interesi, razumevanje, individualne sposobnosti in zmožnost učenja zelo različni. Nenazadnje na izbiro vplivajo tudi prostorski in materialni pogoji.

Pri iskanju primerne oblike gibanja se je hoja zaradi svoje enostavnosti izkazalo za najbolj primerno.

Zakaj?

- Prijazna je do sklepov,
- ohranja mišično maso,
- vzdržuje kostno gostoto,
- krepi vezivno tkivo,
- pospešuje presnovo,
- zmanjšuje delež telesne maščobe,
- krepi življenjsko energijo,
- uravnava tek,
- zavira procese staranja,
- izboljšuje ravnotežje in držo,
- koristi za krvni obtok,
- dobra za zdravo srce,
- ne zahteva veliko naporov, zlasti če sprehod poteka po ravnem,
- možnost poškodb je majhna,
- deluje proti stresu. [1]

Še posebno pa je primerna za učence naše šole ker:

- Je finančno ugodna, dostopna v vseh letnih časih in je ob primerni opremi dosegljiva v vsakem vremenu (razen težko gibalno oviranih oseb),
- ne potrebujemo dodatne opreme, učenja tehnike in zahtevnih pravil,
- medtem, ko hodimo potujemo in opazujemo okolico se učimo ter pogovarjamo in navezujemo socialne stike z okolico,
- ni motorično zahtevna,
- krepi povezanost in pripadnost posameznika s skupino in prilagajanje nanjo.

a) Priprava

Posebnih praktičnih priprav v smislu hoje za projekt Hodim in odkrivam svet ni bilo, saj so učenci že pred tem večkrat odšli na sprehod v okolico šole, obenem pa se že je veliko energije namenilo praktičnemu spoznavanju varnosti v prometu (hoja po pločniku, prečkanje cestišča, upoštevanje semaforja in ostalih udeležencev,...). S teoretičnimi vsebinami pa se učenci srečujejo tekom pouka, kolikor je smiselno glede na individualne sposobnosti s pomočjo gradiv agencije za varnost v prometu. Tako se uporablja gradivo Prvi koraki v svetu prometa [5] ter Učenec pešec [2]. Seznanitev in odobritev projekta s strani vodstva šole je potekala z odobravanjem, prav tako pa so bili tudi sodelavci – učitelji in varuhi/negovalci pripravljene pri projektu sodelovati. Dogovorili smo se, da bo hoja potekala v okviru športnih predmetov (okvirno 2 uri na teden), ostale vsebine pa v okviru ostalih predmetov (medpredmetne povezave). V posebnem programu VIZ je v okviru urnika na voljo 5 ur športne aktivnosti v trajanju 60 min. Tako smo preostale 3 ure tedensko porabili za druge gibalne aktivnosti. Preko sponzorjev smo se odločili za nakup 10-ih ur s tehnologijo GPS zaradi večje natančnosti podatkov (vsak oddelek je uporabljal svojo uro). Za vsako uro je bilo potrebno narediti uporabniški račun. En račun je imel pregled nad vsemi ostalimi (trenerska funkcija). Dogovorili smo se, da se vse ure polnijo na petek (računalnik v matični učilnici) in se prenesene podatke preko vikenda uredi v tabelo. Za mlajše učence smo v primeru slabih vremenskih pogojev kupili pelerine, starejši so uporabljali dežnike. Pred pričetkom projekta smo organizirali dan dejavnosti Pravila in navodila za varnost v prometu, v sklopu katerega smo učence dodatno učili in opozorili na pravilno gibanje v prometu znotraj urbanih naselij. Poleg tega smo učencem želeli predstaviti tudi smisel in cilje projekta. Glede na specifične lastnosti in sposobnosti učencev nekateri tega niso razumeli.

b) Potek

V šolskem letu 2021/2022 smo se odločili, da bomo bolje spoznali Slovenijo, katero smo razdelili na 7 pokrajin (Gorenjska, Koroška, Prekmurje, Štajerska, Dolenjska, Notranjska, Primorska). Vsaki pokrajini je bilo namenjeni 1 mesec. Izhodišče je bila naša šola, končna točka mesto Piran. S prehojeno potjo (in km) smo se z učenci namišljeno premikali po določeni pokrajini in tako ob vnaprejšnjem pripravljenem gradivu spoznavali posamezne kraje, navade, znamenitosti, znane osebe, glasbo, kulinariko, podnebje, zgodovinske dogodke,... Za boljšo vizualizacijo poti je vsak oddelek na stenskem zemljevidu označeval obiskane kraje. Na šolskem hodniku je bila tekom celega leta informacijska točka, ki je v ponujala letake, prospekte in zemljevide iz aktualne pokrajine. Ob koncu leta se je na skupnem dogodku v obliki potopisa ogledalo prehojeno pot skozi foto utrinke (znamenitosti, izjave in zapise učencev, fotografije izdelkov). Gradivo za posamezno pokrajino je bilo pripravljeno vnaprej, znotraj oddelka pa je imel vsak učitelj avtonomijo, da se je skupaj z interesi učencev/k odločil katerim krajem, znamenitostim bodo namenili več pozornosti. Dopusčala se je tudi možnost, da vsak oddelek raziskuje znotraj pokrajine brez vnaprej pripravljenega gradiva in se prepusti trenutnim željam ter interesom skupine. Tako se je zgodilo, da je ena skupina v določeni pokrajini namenila več pozornosti spoznavanju športnim aktivnostim (skakalnice v Planici, smučanje v Kranjski Gori, biatlon na Pokljuki, planinstvo in gora Triglav,...), druga pa glasbi (narodno zabavna glasba),

kulinariki (Blejska kremna rezina, Kranjska klobasa,...), naravnim znamenitostim (Bohinjsko in Blejsko jezero) ali pa čem drugem.... V praksi se je pokazalo, da so zlasti pri starejših učencih interesi zelo različni in posledično je oddelek spoznal pokrajino bolj celovito. Tako so se v nekaterih oddelkih učenci po svojih zmožnostih vključevali v predstavitev pokrajine v času pouka in so sami predstavljali teme, ki so jih najbolj zanimale. Največkrat predstavljene teme so bile z področja športa, glasbe, kulinarike in znanih osebnosti. Vsakič, ko je odšel oddelek na sprehod se je ura zagnala ob pričetku hoje in se ustavila, ko je oddelek s hojo končal. Po dogovoru so uro lahko nosili učenci. Zlasti za nekatere je bila nošenje ure dodatna vzpodbuda. Opozorila za uporabo ure smo nalepili na vrata učilnic, vsak izmed učiteljev je dobil poenostavljena navodila za uporabo. Podatke o prehojeni razdalji smo tedensko beležili za vsak oddelek in jih seštevali po tednih, mesecih. Obenem smo seštevali skupno prehojeno razdaljo vseh oddelkov na mesečnem nivoju. Ob koncu leta smo sešteli še skupno razdaljo posameznega oddelka in vseh oddelkov skupaj. Ure smo uporabljali tudi na dnevih dejavnosti, če je bila vključena hoja. Tako so učenci v okviru športnega dne (orientacijski pohod) uporabili športno uro in s tem doprinesli k dodatnim prehojenim korakom (slika 1).



SLIKA 1: V okviru športnega dne

Na dveh športnih dnevih smo naredili izjemo in uro uporabili tudi pri zimskih aktivnostih, kot so tek na smučeh, krpljanje in sankanje. Podatki v primerjavi s hojo niso bistveno odstopali, saj naši učenci na smučeh ne tečejo ampak hodijo, premagana razdalja pa je v obeh primerih enaka. Je pa lahko prišlo do odstopanja, da je učenec/ka, ki je nosil uro premagal večjo ali manjšo razdaljo glede na povprečje skupine, saj so se učenci glede na individualne razlike sami premikali po snegu. Ur na zimskem taboru nismo uporabljali.

V primeru, da bi si želeli še večje število prehojenih kilometrov bi lahko seštevali pot posameznika in ne oddelka. Tako bi bile razdalje za približno za sedemkrat večje. Sami se za to nismo odločili, saj bi to v praksi pomenilo, da bi morali za vsak sprehod ročno vnašati koliko udeležencev je bilo prisotnih. Želeli smo beleženje poenostaviti in ne obremenjevati kolegov z dodatnim delom. Tako je posamezen učitelj skrbel za pravilno uporabo ure, napolnil baterijo v skladu z dogovorom, predstavil gradivo, ki je bilo vnaprej pripravljeno ter po lastnem interesu in interesu učencev prilagodil raziskovanje pokrajine. Da bi učenci z večjim veseljem odhajali na sprehod smo jih nagrajevali z izbiro same trase in zanimivimi interesnimi točkami (na poti smo se ustavili na igrišču, šli mimo gasilskega doma, avtobusne postaje, opazovali rastline v parku, nabirali naravne materiale za ustvarjanje, obiskali trgovino in nakupili potrebščine za

pouk gospodinjstva, obiskali fitnes na prostem, si šli ogledati prireditev v center mesta,...). Nekateri so bili navdušeni, ker so lahko nosili uro ter so z veseljem in ponosom pogledovali na ekran, čeprav ne poznajo števil. Večina otrok je z veseljem odšla na sprehod, pri nekaterih pa je trajalo nekaj časa, da smo vzpostavili rutino (zlasti pri otrocih, ki niso navajeni preživljati časa zunaj) in da so sprejeli hojo, kot nekaj lepega in pozitivnega. Učitelji in varuhi/negovalci smo bili na sprehodih pozorni na varno hojo na poti, saj je za nekatere naše učence poznavanje cestno prometnih predpisov pretežka naloga. Pri teh učencih smo poskrbeli, da so se držali za roko odrasle osebe. V zimskih mesecih smo bili dodatno pazljivi na led in kupe snega, ki so bili problematični zlasti zaradi nemotene uporabe vozičkov. Učence na vozičkih smo v tem času dodatno zaščitili proti mrazu, saj so zaradi manjše aktivnosti bolj nagnjeni k negativnim posledicam nizkih temperatur. To je bilo zlasti pomembno pri učenki, ki ne zmora besedne komunikacije. Zaradi specifične težave učencev je hoja v urbanem okolju vsakič znova terjala veliko mero previdnosti in ustrezne varnostne ukrepe (opozarjanje na cestno prometne predpise in ovire, držanje za roko, varno vodenje vozičkov, ustrezna izbira učencev, ki so hodili v paru).

c) Rezultati

Spodnja tabela (tabela 1) prikazuje število prehojenih kilometrov po oddelkih v posameznem mesecu, seštevek prehojenih kilometrov v posameznih mesecih vseh oddelkov in skupno število prehojenih kilometrov v projektu Hodim in odkrivam svet. V oddelkih I.c. in II. v začetnih mesecih sama dinamika skupine ter individualnih lastnosti posameznikov ni omogočala varne hoje zunaj šolskega prostora. V mesecu februarju je bilo zaradi izvedenega zimskega tabora ter počitnic in praznikov število prehojenih kilometrov manjše.

TABELA 1: Prehojeni kilometri v projektu Hodim in odkrivam Slovenijo (v kilometrih).

Hodim in odkrivam Slovenijo	Oddelki									
	I.a	I.b	I.c	II.	II./III.a	III.b	III./IV.c	IV./V.	V./VI.a	V./VI.b
November	40,2	56,8	3,0	0	8,0	12,6	42,7	21,3	42,8	34,8
Vsi skupaj	262,2									
December	10,6	57,1	0	0	15,9	10,2	12,5	17,1	22,8	23,8
Vsi skupaj	170									
Januar	6,9	43,7	0	0	2,6	30,7	34,3	22,3	37,7	33,8
Vsi skupaj	212									
Februar	16,6	10,2	4,0	0	5,3	13,9	16,4	12,0	16,8	16,0
Vsi skupaj	111,2									
Marec	34,9	83,1	22,5	44,4	36,0	22,1	46,0	17,6	25,3	20,3
Vsi skupaj	352,2									
April	38,3	27,6	15,6	18,7	17,2	15,2	35,0	18,6	11,3	12,2
Vsi skupaj	209,7									
Maj	30,1	23,3	31,0	48,6	30,9	9,4	30,4	19,8	35,2	27,4
Vsi skupaj	286,1									
Skupina skupno	177,6	301,8	76,1	111,7	115,9	114,1	217,3	128,7	191,9	168,3
Vsi skupaj	1603,4									

Ob začetku projekta je bil načrt v tekočem šolskem letu obhoditi Slovenijo, katere dolžina meje znaša 1370 km. Načrt smo presegli za približno 230 km. V 7 mesecih so vse skupine skupaj prehodile 1603,4 km, kar pomeni 160,3 km na skupino. V enem mesecu je v povprečju vsaka skupina prehodila približno 22,9 km, kar pomeni 4 do 5 km na teden. Med počitnicami in prazniki se hoje ni izvajalo, zato je število prehojenih km v tednu malce večje. Predvideva se, da je v povprečju vsaka skupina odšla na sprehod 2 x tedensko in vsakič prehodila približno 3 do 4 km. Ob tem je potrebno vedeti, da so bile vse skupine gibalno zelo heterogene, saj je kriterij razvrščanja v oddelke na šoli starost učencev. Posledično je bil v vsaki skupini vsaj en učenec, ki ne zmore hitrejšega tempa hoje. Učenci, ki imajo težko gibalno oviranost, so po svojih zmožnostih samostojno vozili voziček in tako skrbeli za aktivno vključenost v proces.

3. SKLEP

Ob koncu projekta so v smislu telesnih sposobnosti najbolj napredovali učenci, ki so bili na začetku v najslabši pripravljenosti. Tisti, ki so bili v dobri pripravljenosti niso napredovali, saj za njih hoja ni predstavljala dovolj močnega telesnega dražljaja za napredek. So pa vsi učenci napredovali v socialni komponenti, saj zunanje okolje in telesna aktivnost pozitivno vplivata na vsakega posameznika. Tako so bili učenci bolj zadovoljni, manj razdraženi pri šolskem delu, manj pa je bilo tudi medsebojnih konfliktov. Učenci so se naučili, da je potrebno sprehod prilagoditi posamezniku (najpočasnejšemu ali tistemu, ki potrebuje največ pomoči), ter se moramo pri tem vsi prilagajati - ker smo skupina, ki je skupaj odšla na sprehod in se bo s

sprehoda tudi skupaj vrnila. Tako je skupinski cilj prevladal nad individualnimi željami posameznika. Vsekakor pa smo individualne želje upoštevali, če je bilo možno in v skladu z interesom skupine. Z našimi učenci ni delo nikoli monotono in predvidljivo. Tako smo v praksi v naglici iskali stranišča in zavetja pred nevihto, imeli napade trme, posamezne padce (na srečo brez poškodb), imeli epileptične napade, zvinj gležnja,...

Spodbujali smo samostojnost učencev že pri samem odhodu na sprehod (oblačenje, obuvanje in obisk toalete), kar je zlasti pri spretnejših učencih krepilo potrpežljivost, saj so nekateri učenci potrebovali več časa za pripravo kot ostali. Pozitivna sprememba se je zgodila pri učencih, ki so imeli na začetku odpor do hoje v slabših vremenskih razmerah in v vseh letnih časih (slika 2). Sčasoma so se navadili in s tem niso imeli težav. Prav tako so se učenci učili različnih športnih aktivnosti.



SLIKA 2: Učenci pri različnih aktivnostih

Projekt v prihodnosti odpira različne možnosti nadgradnje. Na podoben način se lahko virtualno sprehajamo po različnih državah, kontinentih, okrog Zemlje, povezujemo različne zemljepisne točke, prehodimo po dolžini najdaljšo reko, ob zadostnem številu sodelujočih se lahko odpravimo na kakšnega izmed planetov,...

LITERATURA IN VIRI

- [1] Aktivni.si (18.3.2016). <https://aktivni.metropolitan.si/ostali-sporti/hoja-in-pohodnistvo/prednosti-hoje/> (Pridobljeno 20.10.2022).
- [2] Janžekovič Žmauc, I. (avgust 2019). Učenec pešec. <https://www.avp-rs.si/wp-content/uploads/2019/09/U%C4%8Denec-pe%C5%A1ec-Ucno-gradivo.pdf> (Pridobljeno 22.10.2022).
- [3] Košnik P., Plavčak D., Zupanc Grom R. (2022). Posebni program vzgoje in izobraževanja. https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Izobrazevanje-otrok-s-posebnimi-potrebami/OS/Posebni-program-vzgoje-in-izobrazevanja/Posebni_program_vzgoje_in_izob_sklep.pdf (Pridobljeno 20. 10. 2022).
- [4] Marjanovič Umek, L. in sod. (2004): Razvojna psihologija. Ljubljana znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.
- [5] Markl M., Žlender B. (september 2021). Prvi koraki v svetu prometa.
- [6] <https://www.avp-rs.si/wp-content/uploads/2012/02/prvi-koraki-v-svetu-prometa.pdf> (Pridobljeno 22. 10. 2022).
- [7] [Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami – ZUOPP (2011) Pridobljeno s <http://pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO5896> (Pridobljeno 4 .11. 2022).

GIBALNE DEJAVNOSTI PRI POUKU MATEMATIKE V 1. RAZREDU

POVZETEK

Otroci in odrasli smo zaradi načina življenja pogosto prikrajšani za prosti čas in gibanje, ki bi nam ga ta prinesel. In prav gibanje je za doseganje dobrih učnih dosežkov zelo pomembno. Aktivira namreč možganske funkcije, dviga nivo koncentracije in motivacije ter odpravlja težave v fizičnem razvoju. Ker učenci v šoli preživijo veliko časa, imajo učitelji v njihovem vsakdanu zelo pomembno vlogo. Predvsem prvošolci gibanje res močno potrebujejo in zato je vključevanje raznovrstnih gibalnih dejavnosti pri obravnavanju učne snovi pri vseh predmetih tako zelo pomembno. Otroci namreč v takšnih dejavnostih uživajo in se nevede učijo hitreje, kot bi se na kakršenkoli drugačen način. V prispevku so predstavljene dejavnosti, ki so bile na začetku šolskega leta vključene v pouk matematike. S tem vas želimo vzpodbuditi k temu, da tovrstne dejavnosti uporabite tudi sami in vas navdušiti za vsakodnevno vključevanje gibanja v učni proces. Ugotovili smo namreč, da si otroci s pomočjo gibanja lažje zapomnijo nove pojme, hitreje usvojijo novo učno snov in so med dejavnostmi bolj zbrani in prisotni. Med dejavnostmi nimajo časa za klepetanje in motenje pouka, saj so jim dejavnosti zanimive in zabavne. V prihodnje bi bilo dobro gibanje vključevati v vse predmete učnega načrta in učencem omogočiti sproščeno, hitro in kvalitetno učenje.

KLJUČNE BESEDE: gibanje, učenje, matematika, koncentracija, veselje.

PHYSICAL ACTIVITY OF FIRST GRADE STUDENTS AT MATHS

ABSTRACT

Children and adults very often have limited free time and time for physical activities. Yet, physical activity is one of the key factors for good learning results. It activates brain functions, rises the concentration and motivation level and eliminates difficulties in physical development. Since students spend a lot of time at school, teachers play an important role in their everyday life. First grade students are those who especially need physical activities. That is why such activities should be included into all school subjects. Students enjoy this type of lessons a lot and unknowingly acquire more knowledge than they would with other types of activities. The article shows some of the activities used at maths at the beginning of the school year. It should encourage you to use such activities for yourself and include physical activities into your lessons. The usage of physical activities showed that they help the students to remember new expressions easier, that they acquire knowledge faster and that such activities help them stay focused and present. Since the students find the activities interesting and fun, they have less time for chatting and disturbing the lessons. In future, physical activities should be included in all school subjects and with this enable them to have relaxed, fast and quality learning.

KEYWORDS: physical activity, learning, maths, concentration, joy.

1. UVOD

Zaradi spremenjenega življenjskega sloga, mladi vse več časa presedijo. Naj bo to za računalniki, pred televizorjem, za šolskimi knjigami,... Svetovna znanstvena organizacija (WHO) meni, da otroci potrebujejo raznovrstne in pestre dejavnosti. Otroci in mladostniki od 5 do 17 let naj bi bili vsak dan zmerno do zahtevno aktivni 60 minut. Raziskave kažejo, da glede na telesno dejavnost in nekatere prehranske navade mladine, sodi Slovenija med narode, kjer mladi živijo zelo nezdravo. Otrokom in mladostnikom pa vse bolj peša tudi duševno zdravje (Škof 2016, str. 33-40). Zato je pomembno, da skupaj iščemo rešitve, kako to stanje izboljšati.

2. ZAKAJ JE ŠPORT ZA OTROKE TAKO POMEMBEN?

Šport razvija mišice, srce, pljuča, uči in izpopolnjuje veščine in spretnosti, sodelovanje z drugimi, razvija potrpežljivost in strpnost, je priložnost za utapljanje strahu pred življenjem, za krepitev lastne vrednosti, enkratnosti in izjemnosti. Šport predstavlja temelj otrokovega zdravja in ustvarjalnega življenja. Zato ima redna telesna dejavnost v vseh obdobjih življenja nenadomestljivo vlogo. Potrebna je za normalen biološki, socialni in duševni razvoj ter za ohranjanje zdravja mladostnikov. V starejših letih pa ohranja vitalnost, človeka varuje pred boleznimi in mu omogoča boljšo kakovost življenja (Škof 2016, str. 42).

3. KAJ LAHKO NAREDIMO UČITELJI?

Učno-vzgojni proces je rezultat učenčevega in učiteljevega sodelovanja. Učitelj pa je srce in duša tega procesa, od katerega je velikokrat odvisen tudi odnos učencev do športa (Škof 2010, str. 22). Učitelj razrednega pouka ima v enem samem dnevu veliko vlog. Je motivator, vzgojitelj, mediator, umetnik, biolog, matematik, slavist, športnik in tudi starš – vse v enem. Predvsem pa je vodja. Vodja, ki ima na učence velik vpliv. Vpliva lahko s svojim zgledom in predvsem z uspešnim, primernim vodenjem oddelka. Vprašajmo se, če z vsemi urami športa, ki jih izpustimo zaradi tega, ker nam je zmanjkalo časa ali pa smo ga porabili za kakšen drug predmet, učencem res koristimo. Je slovenščina res bolj pomembna kot gibanje? Ali lahko mogoče gibanje vključimo tudi v pouk? V usvajanje nove snovi, ponavljanje, utrjevanje? Vprašajmo se, kaj lahko vsak dan naredimo za naše učence in za njihovo zdravje. Menim, da z majhnimi koraki lahko naredimo ogromno.

4. USVAJANJE UČNE SNOVI S POMOČJO GIBALNIH DEJAVNOSTI PRI POUKU MATEMATIKE

Prvošolci so tekom šolskega leta stari od 5 do 7 let. Otroci te starosti imajo zelo kratkotrajno pozornost in zato je potrebno pri pouku veliko menjavanja dejavnosti. Za lažjo ohranitev njihove pozornosti je prav tako zelo pomembno, da so pri dejavnostih aktivni. Gibalne dejavnosti pripomorejo k boljšemu pomnjenju osvojenega znanja, k boljši zbranosti med dejavnostjo in k razvijanju socialnih veščin in izboljšanju odnosov v razredu. Na naši šoli poteka že vrsto let projekt Zdrava šola, preko katerega vsakodnevno izvajamo »minute za

zdravje«, ko za 5 minut prekinemo naše delo. Sama tovrstno dejavnost med poukom uporabim še večkrat. Vsakič, ko opazim, da učencem pada koncentracija in pri delu niso več zbrani ali pa ko vidim, da potrebujejo malce igre. Predvsem na začetku šolskega leta zelo veliko učenja v 1. razredu poteka preko igre. Tak način je učencem blizu, saj ga poznajo že iz vrtca in tako učencem nudi lažji prehod iz vrtca v šolo.

Pouk matematike ponuja veliko možnosti za vključevanje gibanja preko različnih iger in dejavnosti. V nadaljevanju vam bom predstavila dejavnosti, ki sem jih z otroki na začetku šolskega leta izvajala pri pouku matematike, da bi v njihov vsakdan vnesla čim več gibanja.

a) Iščemo razlike

Pri tej temi sem učencem pripravila 2 obroča, ki sem ju postavila na različni strani učilnice. V obroča sem razporedila nekaj enakih in nekaj različnih predmetov. Učenci so morali poiskati razlike med obročema. Na koncu smo obroča postavili skupaj in ugotavljali pravilnost primerjanja predmetov.



SLIKA 1: Ugotavljanje pravilnosti primerjanja predmetov.

b) Barve

Naslednja tema, ki smo jo obravnavali je bila barve. Na začetku ure sem preverila njihovo predznanje in ugotovila, da barve že zelo dobro poznajo. S pomočjo gibalne igre smo njihovo znanje še utrdili in zaključili uro z reševanjem v delovnem zvezku. Za igro »barve« sem učencem prižgala glasbo, po kateri so se gibalni po prostoru. Ko sem glasbo ugasnila, sem učencem pokazala list v določeni barvi. Njihova naloga je bila, da barvo poimenujejo in poiščejo predmet v učilnici, ki je takšne barve in se ga dotaknejo. Med igro so se zelo zabavali.



SLIKA 2: Gibalna igra o prepoznavanju barv.

Drugo igro pri tej temi smo se igrali zunaj. Vsak učenec si je izbral barvni obroč, ki je predstavljal njegovo hišico. Po navodilih so otroci hodili na obisk k prijateljem. Navodila so bila npr.:

- Učenec iz rumene hišice gre zjutraj na obisk k učencu iz rdeče hišice;
- učenec iz zelene hišice gre zvečer na obisk k učencu iz modre hišice.

Ko so prišli, so prijatelju ponudili roko in ga pozdravili z ustreznim pozdravom (»dobro jutro Jure«).



SLIKA 3: Igra »barvne hišice«.

c) Veliko in majhno, dolgo in kratko, visoko in nizko

Za ponavljanje in utrjevanje te teme, smo uporabili besedne izraze s pomočjo katerih so se otroci spreminjali v določene predmete. Primeri so bili naslednji: velika gora, majhna miška, dolga kača, kratek črv, visoka stolpnica, nizko drevo, dolg svinčnik...



SLIKI 4 IN 5: Ponavljanje in utrjevanje velikostnih izrazov.

č) Urejam

Pri uvodnem delu spoznavanja te dejavnosti sem pred tablo povabila nekaj učencev iz razreda. Primerjali smo njihovo višino in jih urejali po višini. Najprej od najnižjega do najvišjega in nato obratno. Kasneje smo to konkretno opravljali še z različnimi predmeti: kockami, stožci, krožniki, kozarci, posodami, igračkami, zvezki, svinčniki,....



SLIKI 6 IN 7: Urejanje na konkretnem nivoju.

d) Znotraj, zunaj, na robu

Igra, ki smo se jo igrali za uvod te dejavnosti je večini učencev najbolj pri srcu. Za učence pripravim velik obroč, v katerega morajo metati plošček. Ko vržejo, povejo kje je plošček: znotraj obroča, zunaj obroča ali na robu obroča. Istočasno imamo na tabli narisani krog in učenci nalepijo samolepilni listek s svojim imenom na mesto, kamor so plošček zadeli.



SLIKA 8: Metanje ploščka v obroč.

e) Orientacija v prostoru in na telesu

Na začetku smo se poskušali orientirati v prostoru – to je naša učilnica. Z roko so učenci pokazali kje je spredaj, kje je zadaj, kasneje še kje je levo in desno. Sledili so pojmi nad, pod, med. Učenci so v roko vzeli peresnico, ki so jo položili nad glavo, potem nad mizo, nad stol, nad tla,... Podobno smo ponovili še z pojmom pod in sicer so peresnico položili pod mizo,

pod stol, pod radiator,... Na koncu sem jim dala še malce težje izzive, kot na primer: postavi peresnico pod svoj hrbet, pod svojo ramo,...

Pojma levo in desno smo bolj podrobno spoznavali preko pesmice, s pomočjo katero smo tudi zaplesali in nakazali smer, ki jo je omenila pesem.

*Levo roko daj naprej, levo roko daj nazaj,
stopimo korak naprej in nato korak nazaj.
V levo se obrnemo in okrog zaplešemo,
z levo roko mahamo in poljubček pošljemo.
Desno roko daj naprej, desno roko daj nazaj,
stopimo korak naprej in nato korak nazaj.
V desno se obrnemo in okrog zaplešemo,
z desno roko mahamo in poljubček pošljemo.*

f) Mreža in labirint

S pomočjo te teme učenci urijo svojo orientacijo v prostoru in na listu.

Zunaj na asfaltni površini sem narisala mrežo, na katero sem postavljala različne predmete. Učenci so morali ugotoviti, kako priti do predmeta in zraven govoriti v katero smer se premikajo.

5. SKLEP

Skozi vsa leta poučevanja uporabljam gibanje v različnih delih učnega procesa. Pri tem vztrajam in k temu spodbujam tudi ostale učitelje, ker opažam, da:

- si učenci učno snov in pojme, ki jih pokažejo s svojim telesom ali na drugačen konkreten način, bolje zapomnijo.
- Je pri večini učencev med vključevanjem gibalnih dejavnosti in iger v proces učenja opaziti veselje, razigranost in posledično veliko motivacijo za usvajanje nove učne snovi.
- Se v razredu opazi izboljšanje razredne klime in bolj sproščeno in prijateljsko vzdušje.
- Učenci med seboj navezujejo nove stike in izboljša se socialna slika razreda.
- Imajo učenci veliko potrebo po gibanju in si takšnih dejavnosti želijo še več.

Gibalne dejavnosti bom v pedagoški proces vključevala še naprej, saj se mi zdijo pozitivni učinki le-tega za učence izjemno pomembni. Kot pedagoški delavci pa smo učencem za vzgled in to nam daje veliko odgovornost. Prav je, da se tega zavedamo in naredimo vse, kar lahko, da je ta vzgled pozitiven.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Škof, B. (2010). Spravimo se v gibanje – za zdravje in srečo gre. Kako do boljše telesne zmogljivosti slovenske mladine? Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- [2] Škof, B. in drugi. (2016). Šport po meri otrok in mladostnikov: pedagoški, didaktični, psiho-socialni, biološki in zdravstveni vidiki športne vadbe mladih, 2. dopolnjena izdaja. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.

KAKO MLADOSTNIKE PRIPRAVITI DO ZAVEDANJA POMENA ZDRAVE PREHRANE ZA PREPREČEVANJE RAZVOJA SLADKORNE BOLEZNI

POVZETEK

Sladkorna bolezen je tegoba današnjega časa. Število bolnikov narašča, kar je močno povezano z nezdravim načinom življenja, ki vključuje tudi nezdravo prehrano. Pomembno je, da se že mladi tega zavedajo in poskušajo živeti zdravo. V članku opisujemo metodo, s katero dijake vzpodbudimo, da razmišljajo o sestavi zdravega jedilnika. Na osnovi pogovora z dijaki ugotavljamo, da se dijaki zavedajo pomena zajtrka, zdrave sestave obroka ter zadostne količine zaužite tekočine. Regulacijo količine glukoze smo dijakom predstavili s pomočjo oralnega glukoznega tolerančnega testa. Opisane so težave in možne rešitve, s katerimi se srečujemo pri samem testu, ki bi ga lahko izvajali tudi pri zdravstveni vzgoji v osnovnih šolah in s tem popestrili pouk.

KLJUČNE BESEDE: zdrav obrok, sladkorna bolezen, oralni glukozni tolerančni test.

HOW TO PREPARE YOUNG PEOPLE TO BE AWARE OF THE IMPORTANCE OF A HEALTHY DIET FOR PREVENTING THE DEVELOPMENT OF DIABETES

ABSTRACT

Diabetes is a big problem of today. The number of patients is increasing, which is strongly related to an unhealthy lifestyle, which also includes an unhealthy diet. It is important that even young people are aware of this and try to live a healthy life. Article is describing a method by which we encourage students to think about the composition of a healthy menu. Based on the conversation with the students, we found that the students are aware of the importance of breakfast, the healthy composition of the meal and the sufficient amount of liquid consumed. The regulation of the amount of glucose to students is presented with an oral glucose tolerance test. Problems and possible solutions encountered in the test itself are described, which could also be implemented in health education in primary schools and thus enrich the lessons.

KEYWORDS: healthy meal, diabetes, oral glucose tolerance test.

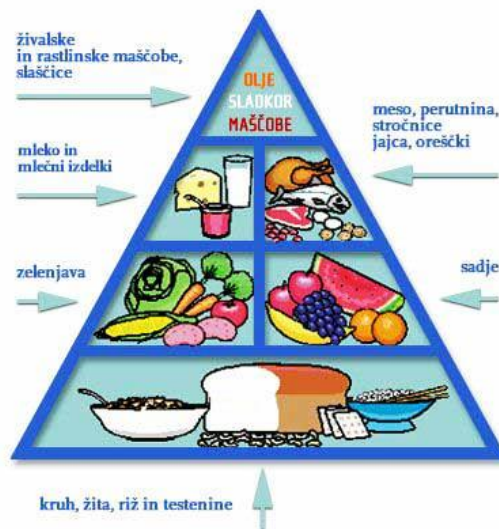
1. UVOD

Sladkorna bolezen je skupina kroničnih, progresivnih metaboličnih motenj, ki imajo različne vzroke nastanka. Vsem je skupno pomanjkanje učinkov inzulina, zato je njena glavna značilnost kronično povišana količina glukoze v krvi. Napredovanje bolezni postopoma prizadene celo telo in povečuje tveganje za razvoj srčno-žilnih bolezni, odpoved ledvic, slepoto, amputacijo okončin zaradi gangrene...[1]. Bolezen zaenkrat še ni ozdravljiva, je pa dobro vodljiva. Z zdravim načinom življenja se jo da preprečiti. Zato je pomembno, da že pri mladih vzpodbujamo zanimanje za spoznavanje vzrokov nastanka sladkorne bolezni ter jih naučimo živeti zdravo. Zdravo življenje vključuje raznoliko, zdravo prehrano, dovolj spanja ter telesno aktivnost. S člankom želimo predstaviti dejavnosti, ki jih izvajamo v izbirni skupini, v 3. letniku splošne gimnazije z namenom ozaveščanja zdravega življenja in preprečevanja razvoja sladkorne bolezni.

2. ZDRAVA PREHRANA

Že pri pouku gospodinjstva, v 6. razredu osnovne šole učenci spoznajo priporočila zdrave prehrane, analizirajo človekove potrebe po hranilni in energetski vrednosti in razvrščajo živila v skupine glede na hranljive snovi ter ustrezno sestavijo jedilnik za različne obroke [2]. Te teme se morda dotaknejo tudi pri zdravstveni vzgoji. Kako pomembno je, da se z mladostniki večkrat pogovarjamo o zdravi prehrani in njenem pomenu, kaže raziskava, ki sta jo na učencih 6. in 7. razreda opravili M. Balaban in M. Zaletel. Izkazalo se je namreč, da so učenci po predavanju o zdravi prehrani pridobili znanje, njihove prehranjevalne navade pa se niso bistveno spremenile [3]. Zato lahko pričakujemo, da se vrednosti zaužitih organskih snovi, ki jih navaja dr. Verena Koch v svoji doktorski dizertaciji z naslovom Prehrambene navade odraslih prebivalcev Slovenije iz leta 1997, ne bodo bistveno spremenile. Navaja, da le 55% Slovencev redno zajtrkuje, 43,9% pogosto uživa bel kruh in le 0,8% prebivalcev Slovenije vedno uživa polnozrnat kruh. Zanimiv je tudi podatek, da 10,6% Slovencev ne uživa surovega sadja in zelenjave [4]. V zadnjem desetletju 20. stoletja in začetku 21. stoletja sta v naši družbi opazna dva izrazita trenda prehranjevanja. Na eni strani nastopa trend prehranjevanja z industrijsko pripravljeno hrano, na drugi strani pa trend t.i. zdravega prehranjevanja. Generacija milenijcev (osebe, ki so se rodile v 80. in 90. letih prejšnjega stoletja) je zaradi navezanosti na splet na tekočem z zadnjimi prehranskimi trendi in smernicami zdrave prehrane, a hkrati imajo slabe prehranske navade. V teoriji so torej dobro podkovani, v praksi pa tega ne upoštevajo, oziroma jim manjka uravnotežene prehrane [5].

Za lažjo sestavo obrokov uravnotežene prehrane obstajajo na spletu prikazi v obliki različnih prehranskih piramid ali celo prehranskih krožnikov (slika 2). Najbolj pogosta prehranska piramida, ki je večinoma predstavljena tudi otrokom v osnovni šoli je prikazana na sliki 1. Dnevno naj bi zaužili največ sestavljenih ogljikovih hidratov v obliki kruha testenin, krompirja, nato nekako enako količino sadja in zelenjave, ki so vir vlaknin, vitaminov in mineralov. Na tretjem mestu so beljakovine v obliki mesa, jajc in mlečnih izdelkov. Najmanj naj bi zaužili živil bogatih z maščobami in sladkorji.



SLIKA 1



SLIKA 2

Že hiter pregled razporeditve živil v tej piramidi pove, da je piramida zasnovana zelo na splošno in površno. Med živili, ki jih uvrščamo v isto skupino je namreč veliko razlik. Med živili bogatimi s škrobom, na dnu piramide, moramo namreč ločiti med polnozrnatim in belim kruhom, rižem, testeninami...Polnozrnatni izdelki vsebujejo namreč več vlaknin in so hranilno bogatejši. Ločiti je namreč potrebno med energijsko in hranilno gostoto živil. Energijska gostota se nanaša na količino energije v živilih, medtem ko se hranilna gostota nanaša na njihovo hranilno ugodno sestavo. Hranilno gosta živila so tista, ki zagotavljajo za zdravje bolj koristna hranila (vitamine, minerale in druge zaščitne snovi), hkrati pa vsebujejo manjše količine dodanih sladkorjev, nasičenih maščob in natrija. Taka živila so na primer zelenjava, sadje, polnozrnatna žita, morski sadeži, jajca, stročnice (kot so fižol, grah in leča), neslani oreščki in semena, mlečni izdelki z nizko vsebnostjo maščob ter pusto rdeče meso in perutnina (kadar je pripravljena brez ali z manjšo količino dodanih nasičenih maščob, soli in sladkorjev). Hranilno gosta živila niso vedno nizkoenergijska. Na primer, oreščki, semena, nekateri mlečni izdelki in žita imajo lahko visoko energijsko gostoto in hkrati tudi visoko hranilno gostoto. Velja tudi obratno, nekatera živila z nizko energijsko gostoto, kot npr. »dietne« brezalkoholne pijače, praktično ne vsebujejo energije, obenem pa tudi ne hranilnih snovi [6].

Stara piramida tudi ne ločuje maščob, ki jih vse uvršča v vrh piramide. Tako se je potrebno izogibati hidrogeniranim rastlinskim oljem, nasičenim maščobam v maslu, masteh ter tudi

zdravim nenasičenim maščobam v oreščkih, ribjem olju... Zato je bila piramida že leta 2005 preoblikovana. Živila so razporedili v 6 vertikalnih ravni in sicer na žita, zelenjavo (poudarek na zeleni in oranžni zelenjavi), sadje (brez sadnih sokov), olja (priporočeni viri so oreški in ribje olje), mleko ter meso (pusto) in stročnice (slika 3). Bela barva na vrhu piramide predstavlja sladkorje in nezdrave maščobe, ki so lahko del prikazanih živil. Oseba, ki teče po stopnicah predstavlja pomen telesne aktivnosti. Mnoge piramide imajo še poseben del, ki poudari vnos vode.



SLIKA 3: Novejši tip prehranske piramide iz leta 2005, vir: Dnevnik, marec 2014

3. SLADKORNA BOLEZEN

Sladkorna bolezen zajema več presnovnih motenj, ki jim je skupna povečana količina glukoze v krvi, kar strokovno imenujemo hiperglikemija. Njena pogostost narašča. V Sloveniji, na podlagi ocen, objavljenih v Diabetičnem atlasu 2021, živi 5,8% odraslih ljudi (med 20 in 79 letom starosti) s sladkorno boleznijo. Kar 3291 smrti je bilo v letu 2021 povezanih z zapleti pri sladkorni bolezni. Bolezen je v porastu predvsem v okoljih, kjer se prebivalstvo hitro redi [1]. Zato je pomembno mlade ozaveščati o zdravi, uravnoteženi prehrani in vzpodbujati telesno aktivnost, ki zmanjšujeta razvoj debelosti.

Poznamo več tipov sladkorne bolezni. Vsem pa je skupno pomanjkanje učinkov inzulina, kar vodi v povečano količino glukoze v krvi. Najpogosteje vrste sladkornih bolezni so

- Sladkorna bolezen tipa 1 (SB tip 1)
- Sladkorna bolezen tipa 2 (SB tip 2)
- Nosečniška sladkorna bolezen (NSB)

Vzrok za SB tip 1 je največkrat imunsko povzročeno propadanje celic β , ki v trebušni slinavki tvorijo inzulin. Hiperglikemija se pojavi, ko propade več kot 75% celic β [7]. Ponavadi se bolezen pojavi pri mladih ljudeh, večinoma do 30. leta starosti, lahko že pri dojenčkih. V Sloveniji naj bi leta 2021 živele 603 osebe (starosti do 19 let) s to boleznijo [1]. Simptomi se

razvijejo v nekaj tednih. Po postavitvi diagnoze si morajo bolniki vse življenje vbrizgavati inzulin.

SB tipa 2 se navadno razvije v kasnejšem življenjskem obdobju, večinoma po 40. letu starosti. Je veliko bolj dedno pogojena kot SB tipa 1. V preteklosti so mislili, da je pri SB tipa 2 osnovna motnja zmanjšan učinek inzulina na tarčne celice (v jetrih, skeletnih mišicah in maščobnem tkivu), kar strokovno imenujemo inzulinska rezistenca. Danes pa vemo, da je osnovni problem v β celicah, ki so okvarjene in ne morejo izločati zadostnih količin inzulina [1]. V začetni fazi bolezni β celice pospešeno izločajo inzulin, da premagajo odpornost tarčnih celic, kar β celice »izčrpa«. Takrat količina glukoze v krvi naraste do te mere, da s krvnimi preiskavami zaznamo, da se je razvila sladkorna bolezen. Včasih se zgodi, da ob odkritju bolezni ugotovijo, da je bila prisotna že več let.

Nosečniška sladkorna bolezen se pojavi v nosečnosti. Po porodu ali najpozneje s prenehanjem dojenja izzveni. Slabo urejena glikemija ob zanositvi ali v prvem trimesečju pomeni večje tveganje za pojav zgodnjega splava in za nepravilen razvoj živčevja pri plodu. Verjetnost pojava NSB je povečana pri ženskah, ki imajo sladkorno bolezen v družini, pri tistih, ki so imele NSB v prejšnjih nosečnostih, pri ženskah s povišano težo ter pri tistih, ki so v preteklosti splavile [7].

Med druge tipe sladkorne bolezni uvrščamo genetsko pogojene oblike, sladkorno bolezen, ki je posledica obolenj trebušne slinavke ali obolenj, pri katerih je povečano izločanje antagonistov inzulina (adrenalina, kortizola, ravnega hormona) [7].

Znaki, ki kažejo na hiperglikemijo so predstavljeni na sliki 4.



SLIKA 4: Znaki povečane koncentracije glukoze v krvi, vir: M. Skelin Klemen

Sladkorna bolezen je zaenkrat neozdravljiva, lahko pa blažimo simptome in omogočamo bolnikom kvalitetno življenje. Kronična hiperglikemija namreč lahko povzroči dolgoročne okvare ali odpovedi različnih organov (najpogosteje, mrežnice, ledvic, živčevja), kar je posledica poškodb večjih in manjših žil (slika 5).



SLIKA 5: Posledice okvare žil zaradi sladkorne bolezni, vir: lekarna-springer.si

4. ORALNI GLUKOZNI TOLERANČNI TEST

Pri zdravih ljudeh se vrednosti glukoze v krvi na tešče gibljejo med 3,6 in 6,0 mmol/l. Pri vrednosti pod 3,0 mmol/l govorimo o hipoglikemiji. Če zmerimo koncentracijo glukoze v krvi na tešče, ki je višja od 7,00 mmol/l govorimo o hiperglikemiji. To je tudi diagnostična meja za sladkorno bolezen (tabela 1).

TABELA 1: Mejne vrednosti koncentracije glukoze v krvi na tešče

Zdravi ljudje na tešče	3,6 – 6,0 mmol/l
Mejna bazalna glikemija	6,1 – 6,9 mmol/l
Sladkorna bolezen	nad 7,0 mmol/l

Da bi lahko moteno homeostazo glukoze ugotovili še pred razvojem sladkorne bolezni, se v kliniki pogosto uporablja obremenilni test z glukozo – oralni glukozni tolerančni test (OGTT). Pri tem testu tešče telo obremenimo s standardno količino glukoze (75g) in izmerimo koncentracijo glukoze v krvi, 2 uri po obremenitvi. Pri zdravih ljudeh koncentracija glukoze pade pod 7,8 mmol/l (tabela 2).

TABELA 2: Mejne vrednosti koncentracije glukoze v krvi 2 uri po obremenitvi z 75g glukoze

Zdravi ljudje po obremenitvi	pod 7,8mmol/l
Motena toleranca za glukozo po obremenitvi	7,8 – 11,0 mmol/l
Oseba s SB tipa 2 uri po obremenitvi	nad 11,0 mmol/l

Diagnostične vrednosti so bile določene na podlagi rezultata epidemioloških študij, ki so pokazale, da se pri vrednostih koncentracije glukoze v krvi, višjih od zgoraj opredeljenih, kot kroničen zaplet pojavi retinopatija (okvara mrežnice) [7].

5. MATERIAL IN METODA DELA

a) Prve učne ure so bile namenjene pogovoru o:

- sestavi hrane;
- pomenu posameznih organskih snovi za telo;
- vrstah prehranskih piramid in njihovih pomanjkljivosti;
- sladkorni bolezni.

b) Dijaki so dobili domačo nalogo.

Ves teden so morali beležiti, kaj so imeli za posamezen obrok ter označiti vrsto ter delež organskih snovi, ki so jih zaužili. To so označili tako, da so v tabeli, z različnimi barvami obarvali del kvadrata pod obrokom (tabela 3). Beležiti so morali tudi, kaj so popili ob vsakem obroku.

TABELA 3: Tabela sestave obrokov

	PONEDELJEK	TOREK	SREDA	ČETRTEK	PETEK	SOBOTA	NEDELJA
KAJ Zajtrk							
	Pijača(kaj, koliko)	Pijača(kaj, koliko)	Pijača(kaj, koliko)	Pijača(kaj, koliko)	Pijača(kaj, koliko)	Pijača(kaj, koliko)	Pijača(kaj, koliko)
KAJ Malica							
	Pijača(kaj, koliko)	Pijača(kaj, koliko)	Pijača(kaj, koliko)	Pijača(kaj, koliko)	Pijača(kaj, koliko)	Pijača(kaj, koliko)	Pijača(kaj, koliko)
KAJ Kosilo							
	Pijača(kaj, koliko)	Pijača(kaj, koliko)	Pijača(kaj, koliko)	Pijača(kaj, koliko)	Pijača(kaj, koliko)	Pijača(kaj, koliko)	Pijača(kaj, koliko)
KAJ Malica							
	Pijača(kaj, koliko)	Pijača(kaj, koliko)	Pijača(kaj, koliko)	Pijača(kaj, koliko)	Pijača(kaj, koliko)	Pijača(kaj, koliko)	Pijača(kaj, koliko)
KAJ Večerja							
	Pijača(kaj, koliko)	Pijača(kaj, koliko)	Pijača(kaj, koliko)	Pijača(kaj, koliko)	Pijača(kaj, koliko)	Pijača(kaj, koliko)	Pijača(kaj, koliko)

Legenda:

ŠKROB
 VLAKNINE
 SLADKORJI
 BELJAKOVINE
 ZDRAVE MAŠČOBE
 NEZDRAVE MAŠČOBE
 VITAMINI

c) Izvedba oralnega glukoznega tolerančnega testa (OGTT)

Dijakom, ki so želeli sodelovati pri testiranju smo najprej razdelili pisna soglasja za odvzem vzorca krvi, ki so ga morali podpisati tudi starši. Dijaki so na izbrani dan prišli 15 minut pred prvo uro, da so si izmerili količino glukoze v krvi. Morali so biti tešči. Meritev smo izvedli s testnimi lističi in glukometrom. Potrebna je bila le kapljica krvi iz prsta leve ali desne roke, ki so si ga prej dezinficirali. Nato je vsak spil 2dl različne tekočine. Prvi dijak je spil 2dl navadne vode, drugi 2dl raztopine glukoze (75g glukoze raztopljen v 2dl vode), tretji 2dl Coca-Cole in četrti dijak 2dl mleka. Ponovno meritev glukoze v krvi z glukometrom so nato izvedli v 30 oziroma 45-minutnih intervalih. Rezultate smo nato zbrali v tabelo in jih analizirali.

6. REZULTATI

TABELA 4: Primer izpolnjene tabele sestave obrokov, v katerih prevladuje škrob. Dijakinja ni beležila sestave obrokov v soboto in nedeljo

	PONEDELJEK	TOREK	SREDA	ČETRTEK	PETEK	SOBOTA	NEDELJA
KAJ	pasteta	med, maslo, kos bolelega kruha	pasteta, kos bolelega kruha	med, maslo, na, kos, kruha	trdo kuhana jajce, paradizik, krut		
Zajtrk	kos belega kruha Pijača(kaj, koliko) mleko, 800 mL	Pijača(kaj, koliko) mleko, 800 mL	Pijača(kaj, koliko) mleko, 800 mL	Pijača(kaj, koliko) mleko, 800 mL	Pijača(kaj, koliko) mleko, 800 mL	Pijača(kaj, koliko)	Pijača(kaj, koliko)
KAJ	kosmiči, mleko	grški jogurt	rizota s piščancem	kos papperon pizze	makaroni v smetanovi	omari	
Malica	Pijača(kaj, koliko) voda, 850 mL	Pijača(kaj, koliko) voda, 850 mL	Pijača(kaj, koliko) voda, 850 mL	Pijača(kaj, koliko) voda, 500 mL	Pijača(kaj, koliko) voda, 850 mL	Pijača(kaj, koliko)	Pijača(kaj, koliko)
KAJ	niz z bolelega kruha	ovo, krompir, minski sirotki	zelenjavna solata	pražen krompir, svinja	palčke		
Kosilo	Pijača(kaj, koliko) voda, 500 mL	Pijača(kaj, koliko) voda, 500 mL	Pijača(kaj, koliko) voda, 500 mL	Pijača(kaj, koliko) voda, 500 mL	Pijača(kaj, koliko) voda, 500 mL	Pijača(kaj, koliko)	Pijača(kaj, koliko)
Malica	Pijača(kaj, koliko)	Pijača(kaj, koliko)	Pijača(kaj, koliko)	Pijača(kaj, koliko)	Pijača(kaj, koliko)	Pijača(kaj, koliko)	Pijača(kaj, koliko)
KAJ	zajtrk, kos bolelega kruha	jajce, na, do paradiznik	hrenovka, paradiznik, krut	rittata	ovseni kosmiči		
Večerja	Pijača(kaj, koliko) voda, 800 mL	Pijača(kaj, koliko) mleko, 800 mL	Pijača(kaj, koliko) mleko, 800 mL	Pijača(kaj, koliko) voda, 500 mL	Pijača(kaj, koliko) mleko, 800 mL	Pijača(kaj, koliko)	Pijača(kaj, koliko)

Legenda:

- ŠKROB
- VLAKNINE
- SLADKORJI
- BELIAKOVINE
- ZDRAVE MAŠČOBE
- NEZDRAVE MAŠČOBE
- VITAMINI

TABELA 5: Primer izpolnjene tabele sestave obrokov, v katerih prevladujejo beljakovine.

	PONEDELJEK	TOREK	SREDA	ČETRTEK	PETEK	SOBOTA	NEDELJA
KAJ	jajce + bučeta na kruhu	jajce + bučeta na kruhu	jajce + bučeta na kruhu	jajce + bučeta na kruhu	jajce + bučeta na kruhu	jajce + bučeta na kruhu	jajce + kruh
Zajtrk	Pijača(kaj, koliko) 2 dl čaja	Pijača(kaj, koliko) 2 dl čaja	Pijača(kaj, koliko) 2 dl čaja	Pijača(kaj, koliko) 2 dl čaja	Pijača(kaj, koliko) 2 dl čaja	Pijača(kaj, koliko) 2 dl čaja	Pijača(kaj, koliko) 2 dl čaja
KAJ	500 mL piščance s piščancem	piščanec + piščanec s piščancem	piščanec + piščanec s piščancem	testenine + mesna mleka	hrenovka + kruh	hrenovka + kruh	hrenovka + kruh
Malica	Pijača(kaj, koliko) 2 dl mleka	Pijača(kaj, koliko) 2 dl mleka	Pijača(kaj, koliko) 2 dl mleka	Pijača(kaj, koliko) 2 dl mleka	Pijača(kaj, koliko) 2 dl mleka	Pijača(kaj, koliko)	Pijača(kaj, koliko) 2 dl mleka
KAJ	testenine + mleka	testenine + mleka	testenine + mleka	testenine + mleka	testenine + mleka	testenine + mleka	testenine + mleka
Kosilo	Pijača(kaj, koliko) 2 dl vode	Pijača(kaj, koliko) 2 dl vode	Pijača(kaj, koliko) 2 dl vode	Pijača(kaj, koliko) 2 dl vode	Pijača(kaj, koliko) 2 dl vode	Pijača(kaj, koliko) 2 dl vode	Pijača(kaj, koliko) 2 dl vode
KAJ	testenine + mleka	testenine + mleka	testenine + mleka	testenine + mleka	testenine + mleka	testenine + mleka	testenine + mleka
Malica	Pijača(kaj, koliko) 2 dl vode	Pijača(kaj, koliko) 2 dl vode	Pijača(kaj, koliko) 2 dl vode	Pijača(kaj, koliko) 2 dl vode	Pijača(kaj, koliko) 2 dl vode	Pijača(kaj, koliko) 2 dl vode	Pijača(kaj, koliko) 2 dl vode
KAJ	testenine + mleka	testenine + mleka	testenine + mleka	testenine + mleka	testenine + mleka	testenine + mleka	testenine + mleka
Večerja	Pijača(kaj, koliko) 2 dl vode	Pijača(kaj, koliko) 2 dl vode	Pijača(kaj, koliko) 2 dl vode	Pijača(kaj, koliko) 2 dl vode	Pijača(kaj, koliko) 2 dl vode	Pijača(kaj, koliko) 2 dl vode	Pijača(kaj, koliko) 2 dl vode

Legenda:

- ŠKROB
- VLAKNINE
- SLADKORJI
- BELIAKOVINE
- ZDRAVE MAŠČOBE
- NEZDRAVE MAŠČOBE
- VITAMINI

TABELA 6: Rezultati oralnega glukoznega tolerančnega testa (OGTT). Meritve so v polurnih intervalih.

Koncentracija glukoze v mmol/l				
Čas merjenja (min)	Voda	Čokoladno mleko	Coca-cola	Raztopina glukoze
0	4,9	5,1	4,1	5,2
30	4,0	6,2	6,8	9,2
60	3,8	5,5	5,4	9,7

TABELA 7: Rezultati oralnega glukoznega tolerančnega testa (OGTT). Meritve so bile izvedene na 45 minut.

Koncentracija glukoze v mmol/l			
Čas merjenja (min)	Voda	Čokoladno mleko	Coca-cola
0	5,6	5,4	5,1
45	4,3	4,7	5,2
90	5,1	4,2	4,5
135	4,6	4,3	4,4

7. DISKUSIJA

Raziskave kažejo, da je pojav sladkorne bolezni tipa 2 v tesni povezavi z nezdravim načinom življenja, kar pomeni tudi nezdravo prehranjevanje. Zato je pomembno, da se z otroki pogovarjamo o sestavi zdravih, raznolikih obrokov. Temu smo posvetili nekaj šolskih ur, nato pa so morali dijaki en teden beležiti sestavo svojih obrokov (glej tabeli 4 in 5). Nekaj tabel smo nato skupaj pregledali in rezultate komentirali.

Dijaki so imeli največ težav pri ugotavljanju količine posameznih organskih snovi v obroku. Vendar naš namen ni bil natančno poznavanje sestave hrane, pač pa ugotoviti, katerih organskih snovi pojemo največ, koliko pojemo nezdravih sladkorjev, nezdravih maščob...

V večini tabel je prevladovala modra barva (tabela 4), kar pomeni, da obroki dijakov vsebujejo največ škroba. Zanimiva je bila tabela, kjer je prevladovala rumena barva (tabela 5), torej beljakovine. Dijak je načrtno užival beljakovinsko bogato hrano. Dijaki so poudarili, da naj bi v tabeli bilo tudi čim več zelene barve (vlaknine) in bele barve (vitamini) ter čim manj rdeče barve (sladkorji) in črne barve (nasičene maščobe). Nasičene maščobe bi morali v čim večji meri zamenjati s hrano, ki vsebuje zdrave nenasičene maščobe.

Iz tabel smo lahko razbrali tudi, koliko obrokov na dan pojedjo dijaki. V veliki večini imajo dijaki po 4 obroke na dan. Pohvaljeni so bili tisti, ki redno zajtrkujejo.

Pogovorili smo se tudi o pijači, ki jo dijaki uživajo pri obroku. Poudarili smo, da s sladkimi pijačami lahko zaužijemo ogromno sladkorjev, kar vzpodbuja razvoj zobne gnilobe, debelosti in nenazadnje tudi sladkorne bolezni. Pomembna je tudi količina zaužite tekočine. Dijaki so sešteli količino pijače, ki so jo popili čez dan. Ugotavljali smo, da večinoma popijemo premalo.

Z merjenjem oralnega glukoznega tolerančnega testa (OGTT) smo hoteli dijakom predstaviti metodo, s katero se srečujejo pacienti ob ugotavljanju morebitne sladkorne bolezni. Poleg tega pa smo hoteli ugotoviti, kako hitro se zviša količina glukoze v krvi po zaužitju različnih sladkorjev ter kako hitro deluje insulin.

Pri izvajanju tega testa naj bi se količina glukoze v krvi merila 2 uri po zaužitju raztopine glukoze, v polurnih intervalih. Ker šolska ura traja samo 45 minut, je merjenje težko organizirati. Zato vsako leto izvedemo meritve malo drugače, glede na urnik dijakov. Tabela 6

kaže meritve količine glukoze v polurnih intervalih, vendar so dijaki meritve izvedli samo 3-krat (pred uro, med uro in nekaj časa po koncu ure). Ker smo želeli ugotoviti količino glukoze tudi 2 uri po obremenitvi, smo se odločili, da bodo dijaki prihajali med odmori. Tako smo izvedli meritve na 45 minut (tabela 7). Ugotovili smo, da se količina glukoze v krvi zviša v prvih 30 minutah po zaužitju, zato merjenje na 45 minut ne da dobrih rezultatov. So pa dijaki lahko ugotovili, da nimajo sladkorne bolezni niti moteno toleranco za glukozo, saj se je pri vseh količina glukoze, že 90 minut po obremenitvi, znižala pod 7,8mmol/l.

S pomočjo rezultatov v tabeli 6 smo lahko ugotovili, da ni vseeno kakšno vrsto sladkorja zaužiješ. Najbolj se je količina glukoze v krvi povečala pri dijaku, ki je spil raztopino glukoze. Dijak, ki je spil čokoladno mleko je zaužil pretežno laktozo, ki je disaharid in se mora najprej razgraditi na monosaharide, da se lahko absorbira. Zato ima nižji glikemični indeks. Sladkost Coca-coli daje pretežno glukozno-fruktozni sirup, zato bi pričakovali višji dvig količine glukoze v krvi. Morda imajo druge sestavine Coca-cola vpliv na absorpcijo glukoze in je zato dvig količine glukoze v krvi manjši. Vsekakor pa je dvig količine glukoze v krvi odvisen tudi od količine zaužitega sladkorja. Seveda pa bi za točnost rezultatov potrebovali več meritev.

8. SKLEP

V Sloveniji naj bi leta 2021 živel 5,8% ljudi s sladkorno boleznijo. Če želimo zmanjšati število obolelih ali vsaj preprečiti porast, je potrebno vlagati v izobraževanje mladih. V ta namen je vsako leto organizirano tekmovanje iz znanja o sladkorni bolezni v osnovnih in srednjih šolah. Tudi pri dodatnih urah biologije dijake vzpodbujamo k zdravemu načinu življenja. Zato se pogovarjamo o zdravi prehrani. Domača naloga, pri kateri so morali dijaki izpolnjevati tabelo sestave obrokov je pokazala, da se dijaki dokaj redno prehranjujejo, da večina zajtrkuje. Ugotavljamo, da manj pozornosti posvečajo uživanju vlaknin in zdravih maščob.

Ob merjenju oralnega glukoznega tolerančnega testa so dijaki spoznali metodo merjenja količine glukoze v krvi. Ugotovili smo, da se količina glukoze v krvi dvigne v 30 minutah po zaužitju sladkorja, 45 minutah po obremenitvi pa že začne padati. Kako močno se dvige količina glukoze je odvisno od količine in vrste sladkorja. Dijaki so radi sodelovali pri izvajanju testa.

LITERATURA IN VIRI

- [1] A.M.Hafner et al., Gradivo iz seminarja mentorjev za pripravo na tekmovanje v znanju sladkorne bolezni 2022/23, Ljubljana, Zveza društev diabetikov Slovenije, 2022.
- [2] I. Simčič et al. Program osnovna šola, Gospodinjstvo, učni načrt, Ministrstvo RS za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo, Ljubljana, 2011, pp. 14 – 16.
- [3] M. Balaban, M. Zaletel, Vpliv zdravstvene vzgoje na prehrano osnovnošolca, Obzornik zdravstvene nege, 2000, 34, pp. 143 – 149-
- [4] V. Koch, Prehrabene navade odraslih prebivalcev Slovenije z vidika varovanja zdravja, Doktorska disertacija, Biotehniška fakulteta, Ljubljana, 1997.
- [5] B. Pahor, L. Cenčič, J. Kokolj Prošek, M. Gosenica, Vpliv razvojnih trendov na kakovost prehranjevanja, večavtorska monografija Hrana, prehrana in zdravje, Mednarodni inštitut ECPD za trajnostni razvoj, prostorsko načrtovanje in okoljske študije, 2019, pp. 97-107.
- [6] Prehrana.Si <https://www.prehrana.si/clanek/618-hranilno-in-energijsko-gosta-zivila> (Dostop, 1.10.2022).
- [7] M. Skelin Klemen, Sladkor v krvi in sladkorna bolezen, Posodobitev pouka v osnovnošolski praksi, Biologija, Zavod RS za šolstvo, 2013, pp. 103 – 118.

BRANJE IN DUŠEVNO ZDRAVJE

POVZETEK

V strokovnem prispevku se bomo osredotočili na bralne navade mladostnikov in predstavili možen pozitiven vpliv branja na duševno zdravje, saj branje vpliva na mladostnikov intelektualni, čustveni, jezikovni in socialni razvoj. Branje oblikuje osebno in družbeno identiteto. Vse to je del duševnega zdravja mladostnikov in zato jim lahko omogoča, da razvijejo svoje umske in čustvene sposobnosti ter zadovoljivo opravljajo različne družbene vloge. Ker branje lahko pozitivno vpliva na duševno zdravje mladostnikov, bomo predstavili branje kot pozitivno izkušnjo. Le-ta je pomembna, ker lahko branje postane vseživljenjska priložnostna dejavnost z mnogimi za duševno zdravje pomembnimi dejavniki. Duševno zdravje omogoča, da se posameznik samozavestno, učinkovito spopada z izzivi, ki ga prinaša javno in zasebno življenje. Branje je povezano z zunanjo in notranjo motivacijo. Zunanja motivacija je povezana z zunanjimi dejavniki, ki so v šoli ocena ali znanje. Notranja motivacija je povezana z željo po branju. Predstavili bomo načine, s katerimi spodbujamo zanimanje za branje, kot so pisanje dnevnika branja, razprava o branem, aktualizacija. Cilj je, da s temi načini vsaj pri nekaterih dijakih zunanjo motivacijo povežemo z notranjo in jih spodbudimo, da branje postane način preživljanja prostega časa in temelj duševnega zdravja.

KLJUČNE BESEDE: branje, duševno zdravje, zunanja bralna motivacija, notranja bralna motivacija.

READING AND MENTAL HEALTH

ABSTRACT

In the expert contribution, we will focus on the reading habits of adolescents and present the possible positive impact of reading on mental health. Reading affects a young person's intellectual, emotional, linguistic and social development. Reading shapes personal and social identity. All this is part of the mental health of young people and can therefore enable them to develop their mental and emotional capacities and fulfill various social roles satisfactorily. Since reading can have a positive effect on the mental health of young people, we will present reading as a positive experience. This is important because reading can become a lifelong leisure activity with many important factors for mental health. Mental health enables an individual to deal confidently and effectively with the challenges that public and private life brings. Reading is related to external and internal motivation. Extrinsic motivation is related to external factors, which in school are grades or knowledge. Intrinsic motivation is related to the desire to read. We will present ways to encourage interest in reading, such as writing a reading journal, discussing what you have read, updating. The goal is to use these methods to connect external motivation with internal motivation, at least for some students, and encourage them to make reading a way of spending their free time.

KEYWORDS: reading, mental health, extrinsic reading motivation, intrinsic reading motivation.

1. UVOD

Svetovna zdravstvena organizacija je duševno zdravje opredelila kot »stanje dobrega počutja, v katerem posameznik razvija svoje sposobnosti, se spoprijema s stresom v vsakdanjem življenju, učinkovito in plodno dela ter prispeva v svojo skupnost«. Duševno zdravje posamezniku omogoča, da razvije svoje umske in čustvene sposobnosti ter zadovoljivo opravlja različne družbene vloge. To pomeni, da je duševno zdravje temeljni gradnik zdravja posameznika.

2. DUŠEVNO ZDRAVJE IN BRANJE UMETNOSTNIH BESEDIL

Branje umetnostnih besedil je prostočasna (vseživljenjska) dejavnost, ki je povezana z zabavo (ugodjem), z željo, spoznavati izkušnje drugih ljudi, spoznavati različne kulture, navade, življenje, zgodovino, čustvovanje ali potopiti se v fantazijski, domišljijiški, utopični svet. Umetnostna besedila najceloviteje, organizirano prikažejo odnose med ljudmi, njihove življenjske izkušnje. Preko umetnostnih besedil se učimo različnih možnosti upovedovanja dogajanja, zato lažje izražamo tudi dogajanje v svojem življenju in lastne izkušnje. Hkrati pa se naučimo pomena pripovedne sposobnosti.

Tisti, ki so v branju uživali v otroštvu in mladosti, pogosto postanejo vseživljenjski bralci.

a) Pozitivne funkcije branja umetnostnih besedil

Branje je intimna izkušnja, tiho druženje bralca in napisanega, in ima mnoge pozitivne funkcije, ki so pomembne za človekov intelektualni, čustveni, jezikovni in socialni razvoj ter je zato temelj duševnega zdravja. Pogoj je seveda ta, dal smo bralci literarnih besedil. Npr.:

- Zapisano je odslíkava realnega življenja, zato se preko prebranega učimo o življenju, preteklosti, sedanosti in prihodnosti. O prebranem razmišljamo in spoznanja uporabimo za doseganje lastnih ciljev.
- Oblikujemo znanje in veščine za sodelovanje v družbi.
- Branje spodbuja kritično mišljenje.
- Z branjem krepimo spomin, smo osredotočeni.
- Med branjem se učimo zapletenih stavčnih struktur.
- Branje nam veča besedni zaklad, našo sporazumevalno zmožnost.
- Z vživljanjem v brano krepimo empatijo.
- Branje je tudi sprostitiv in prostor pobega.
- Zapisano spreminjamo v žive predstave oseb, dogodkov, okolice, saj je branje fantazijska dejavnost.

3. VZGAJANJE BRALCA

V srednjo šolo dobimo že precej izoblikovanega bralca. Prav zaradi tega je delo učitelja, ki skuša vzgojiti vseživljenjskega bralca bodisi lahko bodisi zelo težko. Lahko je, ko imamo pred seboj strastnega bralca oz. bralca, ki v branju uživa ali v njem najde pozitivne učinke. Težko pa

je, ko dobimo predse dijake, ki branje doživljajo kot neprivlačno dejavnost. Premagati odpor do branja je težka naloga in vedno ni uspešno opravljena.

a) Negativna bralna izkušnja mladostnikov

V srednjo šolo pridejo mladostniki, ki že imajo izoblikovan odnos do branja literarnih besedil. Branje marsikateri mladostnik doživlja kot neprivlačno in v njem ne prepozna njegovih pozitivnih učinkov. Vzroki so različni.

- Branje je časovno potratna dejavnost. Za doživeto bralno izkušnjo moramo imeti dovolj časa, zato tudi tisti, ki v branju uživajo, pogosto sestavljajo sezname knjig, ki jih želijo prebrati, toda v sedanjosti za branje nimajo dovolj časa. Tako neprebrane zgodbe čakajo na npr. konec tedna/počitnice/dopust.
- Dogajanje v zgodbah je pogosto počasno, zahteva razmislek. Težko tekmuje s sodobno tehnologijo, ki ponuja mnogo raznovrstnih dražljajev v (zelo) kratkem času.
- Branje je »naporno«. Stavčne strukture, besedišče, tok zgodbe, slogovna sredstva zahtevajo pozornost.
- Besedila, ki jih bere mladostnik, so pogosto predpisana. Prisilno branje je že vnaprej za marsikoga nezanimivo. Dijaki zaradi prej naštetega branje doživljajo kot neprijetno in redkeje prostovoljno, iz notranjega nagiba, posežejo po besedilu. Dogaja se, da je za marsikoga edino leposlovno besedilo tisto, ki ga mora kot obvezno prebrati kot del pouka slovenščine. In ta besedila so zanje neprivlačna, prezahtevna ...
- Leposlovnih besedil ne razumem. K takšnemu prepričanju pogosto pripelje pouk književnosti, kadar najprej učencem in kasneje dijakom učitelji posredujejo kanonizirane razlage, v katerih ni prostora za osebno doživljanje, razumevanje, interpretacijo besedil.
- Branje v šoli ima še eno razsežnost, ki marsikaterega dijaka odvrta od poseganja po leposlovju. Kot smo že povedali, je branje literarni besedil v življenju pristočasna dejavnost, ki prinaša predvsem ugodje. V šoli pa pred to bralno značilnost postavljamo drugačne cilje, ki jih merimo s pomočjo esejev, ustnega spraševanja ... Od dijakov zahtevamo natančno branje in razumevanje besedila, kar postavimo pred vživljanje, presojanje po lastnih normah, spontano razumevanje, saj to za šolsko/maturitetno rabo ni dovolj. Če znamo združiti oba cilja, smo na dobri poti, da dijak postane bralec.

Pomembno vprašanje je, kako se lotiti obravnave literarnega besedila, da pri dijakih premagamo vsaj kakšnega izmed zgoraj navedenih argumentov.

b) Pozitivna bralna izkušnja mladostnikov

Z dijaki se pogovarjamo o pozitivni bralni izkušnji. Pogovor se začne z vprašanji: Kdaj si nazadnje užival ob branju? Kaj si bral? Kako si izbral knjigo? Ali ti jo je kdo priporočil? Kaj si ob branju doživljal? Dijake skušamo usmeriti v razmislek in podoživljanje lastne bralne izkušnje. V njih skušamo zbuditi vsaj malo občutka, da je branje tudi zanje lahko povezano s prijetnim. Tudi ob obravnavi besedil v razredu izhajamo iz razmisleka o pozitivnem: Kaj ti je bilo všeč? Zakaj? To so tudi varna vprašanja, saj ni napačnih odgovorov in zato vključujejo

tudi manj samozavestne bralce. Odgovori dijakov, ki so povezani z dolžino besedila, odnosi med osebami, s konci, z načinom upovedanega, vzdušjem, s samo zgodbo sprožijo pogovor o prebranem in različne možnosti razlaganja besedila. Z odgovori, opažanji, mnenji, občutki opozorijo, da besedilo živi skozi vsakega bralca svoje življenje. O bralni izkušnji se ne pogovarjamo samo ob domačih branjih, temveč tudi ob odlomkih, ki jih beremo pri pouku.

4. OBRAVNAVANJE UMETNOSTNIH BESEDIL

a) Razumevanje, razlaganje, vrednotenje

Kako se lotiti prebranega besedila? Sonja Pečjak (Kako do boljšega branja) navaja tri stopnje obravnavanja prebranih umetnostnih besedil. Najpreprostejša dejavnost dijakov je povezana z razumevanjem besedila. Dijaki iz besedila izpisujejo besede, besedne zveze, ki jih ne razumejo, odgovarjajo na vprašanja o vsebini besedila, npr. povzemajo zgodbo, predstavijo nastopajoče. Ko dijaki poznajo predvsem vsebino besedila, skušajo navesti, kaj jim besedilo sporoča. Dijaki sklepajo, posplošujejo, povezujejo. Pomembno je, da jim omogočimo, da spontano navajajo misli, ki jih v nadaljevanju skušajo razlagati, utemeljevati. Naslednji cilj je dijake pripeljati do stopnje, ko zmorejo kritično presojeti besedilo, da ga aktualizirajo. Prebrano prenesejo iz ene metaforične/simbolične oblike v drugo. To pomeni, da razumejo prenesene pomene besedila, da se kritično opredeljujejo do prebranega, svoje trditve utemeljujejo z navedki iz besedila, spoznanja iz besedila uporabijo pri reševanju novih problemov. Kajti umetnostna besedila posnemajo življenje, zato v njih lahko najdemo odgovore na v lastnem življenju zastavljena bivanjska, družbena ... vprašanja, v njih lahko najdemo razlago lastnih stisk.

b) Varno učno okolje

Če želimo v obravnavo vključiti čim več dijakov (želja je, da se vključujejo vsi), moramo v razredu ustvariti varno učno okolje. V razredu se morajo dijaki počutiti varno v smislu, da se ne smejo bati izraziti svojih misli, občutkov. Že na začetku obravnave besedila so opazne razlike med dijaki, saj nekateri besedilo razumejo slabše, drugi bolje. Paziti je treba, da jih ne izključimo iz obravnave besedila, da se torej vsak počuti dovolj udobno, da izrazi svoje misli, videnje prebranega, da upa povedati, da besedila ni (dobro) razumel. Dopuščati moramo možnost različnih razlag besedila. To omogočimo na več načinov. Ne obsojamo, ne izrekamo vrednostnih sodb, ne dovolimo žaljivega govora. Dijak mora imeti možnost predstaviti občutke, misli, ki so se mu porajali ob branju. Spodbujamo raznovrstne interpretacije, hkrati pa dijake navajamo, da jih utemeljujejo.

Pogovor spodbuja zanimanje za branje. Dijaki sprevidijo, da z lastnim razumevanjem branja prispevajo k razlagi obravnavanega besedila. Tako se pogosto zgodi, da med razlaganjem besedila negativna bralna izkušnja postane pozitivna, saj se dijak začne prepoznavati kot kompetenten bralec, v njem se vzbudi občutek, da zmore, razume.

c) Izhajanje iz lastnih izkušenj

Literarna besedila vedno vrednotimo, razumemo preko lastnih življenjskih izkušenj. Vodena šolska razprava sicer usmerja identifikacijo in želi pripeljati do kanoniziranih sporočil, toda dijaki opazijo, da jih literarna besedila lahko nagovarjajo na njim lastni, individualni, ravni.

č) Aktualizacija

Aktualizacija je zelo pomembna. Dijaki prebrano prenašajo v sedanost, saj vsako besedilo prinaša nekaj brezčasnega, nekaj, kar velja tudi danes in zanje. Pomembno vprašanje je torej: s čim me besedilo nagovarja, kaj mi sporoča o odnosih v zasebnem in javnem življenju, kaj velja tudi zame in za sodobno družbo, v čem prepoznam iz vsakdanjega življenja znane odnose, katere rešitve mi ponuja, kaj mi je v uteho ...

5. PRIMER OBRAVNAVANJA UMETNOSTNEGA BESEDILA

ZGODBA O GRBAVEM PRITLIKAVCU

Zgodba o grbavem pritlikavcu iz zbirke Tisoč in ena noč je zgodba, ki je časovno obvladljiva, saj jo v celoti preberemo v šoli. Izkušnja učiteljev je, da dijaki rada poslušajo zgodbe, da se nekateri vanje vživijo in po prebranem izražajo predvsem občutke. Dijaki zgodbo brez težav povzamejo, iz nje tudi samostojno izpeljejo sporočilo, povezano z odgovornostjo oz. prevzemanjem krivde za lastna dejanja. S pogovorom skušamo spodbuditi dijake, da sporočilo povežejo z lastnimi izkušnjami. V besedilu pa se pojavi še eno sporočilo, ki ga dijaki pogosto spregledajo. To je ideja o pomenu vseživljenjskega čudenja, učenja. Beseda čudenje postane izhodišče za razpravo o pomenu radovednosti, želje po novem, spoznavanja v življenju ljudi. Ob besedilu bogatijo besedni zaklad. Izpišejo si petnajst besed, besednih zvez, ki jih ne poznajo ali jih redko uporabijo. Poiščejo pomene, sopomenke in tvorijo krajše besedilo, v katerem jih uporabijo.

Preko vseh dejavnosti želimo dijake pripeljati do spoznanja, da je branje izkušnja, ki bogati na več nivojih. Bogatejši besedni zaklad omogoči natančnejše in jasnejše izražanje misli, čustev, doživljanja ... Preko branja se učimo različnih slogovnih postopkov: pripovedovanja, opisovanja, razlaganja, utemeljevanja. Učimo se povzemanja. Krepimo pripovedne sposobnosti, znamo usmerjati pozornost ljudi, razumemo drugačnost. Dobro razvita pripovedna sposobnost pomaga posamezniku urediti in ubesediti lastno doživljanje, osmišljevanje lastnih izkušenj. »Ljudje z dobro razvito pripovedno sposobnostjo imajo večje možnosti za smiselno preživetje, medtem ko nerazvita pripovedna sposobnost pogosto napoveduje mentalne težave (Grosman, Razsežnosti branja, str. 39). Če premagamo odpor do branja, smo naredili največ, kar lahko pri pouku književnosti dosežemo.

6. DOMAČE BRANJE

Branje povezujemo z notranjo in zunanjo bralno motivacijo. Notranja motivacija je povezana z željo po branju, ki je povezana z ugodjem. Zunanjo motivacijo za branje je povezana z zunanjimi dejavniki, ki spodbujajo k branju. Beremo zaradi posledic, ki jih prinaša branje (dobra ali slaba ocena, znanje ali neznanje). Iz tega izhaja, da je notranja motivacija učinkovitejša, saj beremo zaradi lastne želje, ugodja, ki ga občutimo ob branju. Spodbujanje notranje motivacije je pomembno, ker zaradi nje postanemo vseživljenjski bralci.

Domače branje je pri dijakih pogosto povezano z zunanjo motivacijo. Je obvezno in dijaki ga pogosto berejo, ker mislijo na negativne posledice (neznanje in/ali slaba ocena). Pomanjkanje notranje motivacije je tudi eden izmed poglavitnih razlogov, zakaj je domače branje nepriljubljeno. Hkrati so ta besedila bralno zahtevnejša. Zato si želimo, da bi dijaki vsaj v nekaterih besedilih, predpisanih za domače branje, tudi uživali. Iščemo načine, s katerimi bi ob besedilih vzbudili zanimanje za branje. Ti načini spodbujajo dijake, da po prebranem literarnem besedilu kompetentno razmišljajo o njem, izražajo svoje misli in čustva. Tako lahko bralno izkušnjo, ki je bila povezana z zunanjo motivacijo, spremenijo v izkušnjo, ki iz njih dela bralce, ki berejo zaradi notranje motivacije.

Domače branje je pomembno, saj dijaki poznajo celotno besedilo in le tako je bralna izkušnja popolna.

Med pogovorom o prebranem literarnem besedilu je treba izhajati iz dijakov, ki jih imamo. Pričakovanja učiteljev in realnost v razredu so lahko zelo različna. Zato najprej izhajamo iz misli, občutkov, ki jih posredujejo dijaki. Da bodo dijaki spregovorili, je potreben čas. Pogovor začnemo z doživljanjem. Prav je, da dijaki slišijo, da imamo/imajo različne predstave o besedilu, da ne obstajajo pravilni in nepravilni odgovori. Iščemo odgovore, zakaj je tako, in spodbujamo kritično razmišljanje. Na to zgradimo poglobljeno razčlenbo in razumevanje besedila. Iščemo skupno razlago, druge možne razlage. Spodbuditi jih moramo, da razmišljajo, presojujejo oz. da sodelujejo. Dober začetek za to je dnevnik branja.

Dnevnik branja je eden izmed načinov, kako vsaj delno usmerjati bralno pozornost. Dijaki izpisujejo citate, si zapisujejo misli, vprašanja, ki se jim porajajo med branjem besedila. Na to jih navajamo že med poukom književnosti, ob krajših besedilih, odlomkih iz besedil, ki jih časovno lažje obvladujemo in zato tudi večkrat preberemo. Misel, da bi morali domače branje prebrati dvakrat (prvič za vtis o prebranem in drugič za poglobljeno poznavanje), je za dijake težko sprejemljiva. To je v šoli pričakovanje, ki je realno povezano samo z besedili, predpisanimi za maturitetni esej.

S prevelikimi učiteljevimi pričakovanji po branju in z razlaganjem besedila lahko naredimo veliko škode. Kako se torej lotiti obravnave literarnega besedila, da z njo ne izničimo pozitivne bralne izkušnje oz. da presežemo negativno bralno izkušnjo.

a) Primer obravnave: W. Shakespeare, Hamlet

Bralni zalogaj v 1. letniku gimnazije je zagotovo Shakespearov Hamlet. Dijaki pišejo dnevnik branja. Beležijo misli, občutke ... Dijaki pred branjem dobijo nalogo, da si med branjem izpišejo tri citate, ki so se jim zdeli zanimivi. Izpisani raznorazni citati v razredu postanejo izhodišče za obravnavo besedila in razpravo. Ker so jih izbrali sami, tvorno doprinesejo k

oblikovanju šolske ure. Zbrane citate lahko uporabimo za kviz: Kdo jih je izrekel, okoliščine izrečenega, umeščanje v celotno zgodbo ... Ob njih dijaki pojasnjujejo, zakaj prav ti citati, kako so jih besede nagovorile. Dobimo najrazličnejše odgovore: nekatere citate so izbirali, ker sporočajo zanje zanimivo življenjsko resnico, nekateri se jim zdijo bistveni za razumevanje lika, spet drugi »se dobro slišijo«. Izbrani citati bodo postali tudi središče poglobljene razlage besedila. Z njihovo pomočjo pripovedujejo zgodbo, označujejo osebe, opazujejo jezik in slog.

Del vstopanja v poglobljeno razlago besedila je tudi poskus ubesediti, kakšna bralna izkušnja je bila Hamlet. Dijakom zastavim vprašanja: Katere oseba je bila zanimiva? Zakaj? Katera oseba je moralna, katera nemoralna? Zakaj? Ali ste razumeli odločitve, ravnanje oseb? Katere da in katere ne? To so vprašanja, s pomočjo katerih bomo oblikovali oznako oseb.

V kakšne odnose vstopajo osebe? Katere razumete in katere ne? Ali so vsi dovolj razumno motivirani? Ob Hamletu del pozornosti namenimo tudi odnosu med sošolci in prijatelji. Kakšen odnos se razvije med Hamletom in Laertom, Hamletom in Ofelijo, Hamletom in Rozenkrantzem ter Gildensternom, Hamletom in Horacijem. Ob teh odnosih kritično presojujejo prijateljske vezi, opazujejo in opisujejo, v čem se kažejo pristni odnosi in kaj motivira osebe, ko vstopajo v različna razmerja.

Kateri prizor si je dijak zapomnil? Razmislite, zakaj prav ta? Iz odgovorov oblikujemo dogajalno premico. Vanjo umestimo tudi tiste prizore, ki jih dijaki morda niso izbrali. Razmislimo, zakaj ne. Odgovori dijake pripeljejo k razmisleku o trojni enotnosti besedila in notranji zgradbi.

Namen takšnega dela je, da dijaki spoznajo, da s svojo bralno izkušnjo prispevajo k razlagi besedila.

Preberemo monolog Biti ali ne biti. Iščemo odgovore na vprašanja, kakšen značaj razkriva Hamlet v tem odlomku; ali je v skladu z njegovo podobo v celotnem besedilu; kaj monolog pove o takratni družbi. Dijaki skušajo primerjati takratno in današnjo družbo. Razmišljajo, zakaj je lahko besedilo zanimivo tudi še danes. Kaj sodobnemu (mlademu) bralcu sporoča?

Med celotno obravnavo združujemo subjektivno in objektivno. Doživljanje, vrednotenje vsakega posameznika z objektivnejšimi (kanoniziranimi) razlagami. Ker je Hamlet komunikativno besedilo, saj vrsta oseb ponuja različne možnosti interpretacije, je besedilo, ob katerem dijaki spoznajo, da ni »ene same resnice«, ki jo morajo sprejeti. Ker pa je tudi zahtevno besedilo, za dijake pogosto »ne ljubezen na prvo branje«, preko pogovora, razmisleka (vsaj v nekaterih) vzbudim zadovoljstvo, da so ga prebrali in ga razumejo.

b) Jezikovne vaje

Branje je temelj za širitev besednega zaklada in učenje stavčnih struktur. Bolj kot smo jezikovno vešči, spretnjeje izražamo svoje misli. To je temelj za vse naše delovanje. Mnogokrat uporabljena misel »Meje mojega jezika so meje mojega sveta« velja za vse čase, prostore in

ljudi. Dijake pogosto opozarjamo na nezmožnost prikazati misli, saj jim pogosto zmanjka besed, s katerimi bi jih predstavili.

V tragediji dijaki opazujejo tudi jezik. Za marsikaterega dijaka je jezik v Hamletu tisti, ki jim besedilo najbolj potuje. Z različnimi dejavnostmi skušamo osmisliti branje jezikovno zahtevnejših besedil. Dijaki si že med branjem v dnevnik branja zapisujejo besede, ki jih ne poznajo, različna slogovna sredstva (presenetljive okrasne pridevke, metafore, antiteze, besedne igre) in spoznavajo moč besede v odnosih med ljudmi.

V spletno učilnico odložijo spisek svojih besed s pomeni in skupaj sestavijo slovar. Za domačo nalogo s seznama izberejo vsaj 30 besed in zapišejo sestavek.

V dramskem besedilu dijaki opazujejo replike in zgradbo dialoga. Meta Grosman (Razsežnosti branja, str. 38) prikaže način, kako s pomočjo opazovanja pogovora bralec spoznava odnose med osebami in njihov značaj. Tako dijaki odgovarjajo na vprašanja: kdo začne dialog; kdo odgovarja; kdo posluša; kdo prekinja govor; dolžina replik; raba končnih ločil; raba glagolskega naklona; raba socialnih zvrsti ... To je naloga, ki za dijake ni zahtevna in je zato vključujoča. Iz odgovorov oblikujejo podobo odnosov med osebami, sklepajo na njihov značaj, izobrazbo, starost ... Dijaki opišejo lastno rabo socialnih zvrsti in predstavljajo, kako se prilagajajo sogovornemu. Razmišljajo, ali je njihova izbira socialne zvrsti vedno prava in kakšne so posledice neustrezne izbire. Pozovem jih, da skušajo razmišljati o načinu, kako se sami pogovarjajo z različnimi osebami. Kaj to pove o njih in kaj o sogovorniku? Zakaj je pomemben način govora? Katere so pozitivne posledice izbire načina govora ...?

Takšno opazovanje jih uči, kako tudi v vsakodnevnih (realnih) situacijah presojudati sebe in druge ter odnose, v katere vstopajo, saj je jezik sredstvo za ustvarjanje medsebojnih odnosov. Če ga dobro poznamo, lahko podobo sebe ustvarjamo bolj ali manj načrtovano in bolj ali manj hoteno.

7. SKLEP

Pri pouku književnosti želimo dijakom privzgojiti pozitiven odnos do umetnostnih besedil. Ob vsakem besedilu, ki ga obravnavamo, to počnemo vedno znova. Iščemo načine, kako umetnostna besedila približati mladostniku. Kot pomemben dejavnik približevanja mlademu bralcu je spoznanje, da to lažje naredi nad literaturo navdušen učitelj, vendar vedno z mislijo, kdo so njegovi učenci. Dijakom kažemo, da v umetnostnem besedilu najdejo poti za razumevanje sebe in družbe ter zato lažje rešujejo lastne življenjske zagate. V njej pa najdejo tudi zatočišče. Vse to je v pomoč, da izgradijo lastno duševno zdravje. Pomen literarnih besedil za pomoč ljudem v duševnih stiskah kaže tudi uporaba le-teh v terapevtske namene pri biblioterapiji. Zavedamo pa se, da pri vseh dijakih tega ne dosežemo.

LITERATURA IN VIRI

- [1] M. Grosman, Bralec in književnost, Državna založba Slovenije, 1989.
- [2] M. Grosman, V. Rot, Učna ura s Hamletom, Zavod Republike Slovenije za šolstvo, 1997.
- [3] M. Grosman, Razsežnosti branja, Karantanija, 2006.
- [4] M. Kovač, Berem, da se poberem, Mladinska knjiga, 2020.
- [5] M. Marinčič, Pomen literarne vede pri izvajanju biblioterapije. Pridobljeno file:///C:/Users/Uporabnik/Downloads/8137-Besedilo%20prispevka-22294-1-10-20211112-1.
- [6] M. Nastran Ule, Temelji socialne psihologije, Znanstveno in publicistično središče Ljubljana, 1997.
- [7] S. Pečjak, Kako do boljšega branja. Tehnike in metode za izboljšanje bralne učinkovitosti, Zavod Republike Slovenije za šolstvo, 1996.

PRISPEVEK ŠOLE K ZDRAVEMU ŽIVLJENJSKEMU SLOGU UČENCEV

POVZETEK

Sodobna digitalna tehnologija ima vedno večji pomen za naše vsakdanje življenje, še posebej pa vpliva na mlajše generacije, saj je okupirala večino njihovega prostega časa. Že nekaj let opazamo, korona pa je stanje še poslabšala, da naši učenci preživljajo vedno več časa pred računalnikom ali ob uporabi telefona, kar vpliva ne samo na vse manjšo gibalno dejavnost otrok ter posledično na povečano telesno težo in druge pridružene bolezni, vpliva tudi na njihov psihosocialni razvoj, razvijajo pa se lahko tudi različne oblike odvisnosti. Naša šola je v šolskem letu 2018/19 pričela uvajati poskus koncepta razširjenega programa (RaP) v osnovni šoli, v okviru katerega učencem ponuja različne dejavnosti in aktivnosti kot preventivo in odpravo negativnih posledic sodobnega načina življenja. V tem prispevku so predstavljene dejavnosti, s katerimi želimo učence naše šole usmeriti k bolj zdravemu in varnemu življenjskemu slogu. Učenci se jih udeležujejo v skladu s svojimi željami in interesi, na nas, učiteljih, pa je, da jih za to ustrezno motiviramo. Podrobneje je predstavljena jutranja dejavnost, katere cilj je učence usmeriti v bolj zdrave načine preživljanja prostega časa. V ospredje sem postavila družabne igre in igro kot tako ter razvoj prečne večšine sodelovanja in komunikacije in ugotovila, da se je koncept igre, kot smo jo poznali nekoč, zelo spremenil. Postopno uvajanje družabnih iger v višjih razredih je izboljšalo razredno klimo, številnim učencem je olajšalo socializacijo ter okrepilo samopodobo, napredovali so na področju komunikacije, ki je predpogoj za uspešno sodelovanje.

KLJUČNE BESEDE: zdrav življenjski slog, prosti čas, družabne igre, sodelovanje in komunikacija.

THE SCHOOL'S CONTRIBUTION TO STUDENTS' HEALTHY LIFESTYLES

ABSTRACT

Modern digital technology has an increasing impact and relevance on our daily lives, especially on younger generations, as it has occupied most of their free time. For several years now, and it has been exacerbated by the corona, we have observed that our students are spending more and more time in front of the computer or on the phone, which not only has an impact on children's decreasing physical activity and consequently on weight gain and other associated diseases, but also on their psychosocial development, and can lead to the development of various forms of addiction. In the year 2018/19 our school has started to experiment with the concept of the Extended Programme (EP) in primary school, offering pupils a range of activities to prevent and counteract the negative consequences of modern lifestyles. This paper presents the activities that aim to guide the pupils of our school towards a healthier and safer lifestyle. Pupils take part in these activities according to their preferences and interests, and it is up to us, as teachers, to motivate them to do so. The morning activity is presented in more detail, the aim of which was to orient pupils towards healthier ways of spending their leisure time. I focused on board games and game itself, and on the development of transversal skills of cooperation and communication, and found that the concept of play as we used to know it has changed a lot. The gradual introduction of board games in the upper grades has improved the classroom climate, facilitated socialization and self-esteem for many pupils, and improved communication, which is a prerequisite for successful cooperation.

KEYWORDS: healthy lifestyle, free time, board games, cooperation and communication.

1. UVOD

V zadnjih nekaj letih učitelji opažamo, da ima sodobna digitalna tehnologija vedno večji vpliv na naše učence in da okupira večino njihovega prostega časa, saj ga po večini preživljajo pred računalnikom ali ob uporabi telefona. Ves popoldan preživijo skoraj brez gibanja, brez pristnega kontakta s sovrstniki na omrežju, ki ponuja ogromno za njih privlačnih pa tudi poučnih vsebin, vendar pa se moramo zavedati, da je internet lahko tudi nevarno okolje, polno pasti. Skrb vzbujajoč je podatek, da je med mladimi vse več digitalne zasvojenosti, epidemija ter šolanje na daljavo pa sta situacijo samo še poslabšala.

Spraševala sem se, kaj lahko jaz, kot učiteljica, storim oziroma ali sploh lahko vplivam na njihov prosti čas, s čim in na kakšen način jih lahko motiviram, da bodo svoj popoldan zapolnili z bolj »zdravimi«, a zabavnimi vsebinami, kajti prosti čas mora biti čas za sprostitev.

Priložnost sem našla v okviru poskusa modela razširjenega programa (RaP), ki ga je naša šola pričela uvajati s šolskim letom 2018/19. Vključili smo se v izvajanje enega izmed treh nosilnih področij – Gibanje in zdravje za dobro psihično in fizično počutje, znotraj njega pa učencem ponujamo raznovrstne dejavnosti in aktivnosti, ki dolgoročno pripomorejo k preprečevanju in odpravljanju negativnih posledic sodobnega časa in jih hkrati spodbujajo k zdravemu življenjskemu slogu. Dejavnosti so enakomerno porazdeljene med učence vseh treh triad in enakovredno zajemajo vse tri sklope zgoraj omenjenega področja:

- Gibanje,
- Hrana in prehranjevanje,
- Zdravje in varnost.

Ker želimo k poskusu pritegniti čim več učencev, opravimo ob koncu vsakega leta evalvacijo našega programa ter po potrebi spremenimo ponujen nabor. Eden izmed krovnih ciljev Rap-a je namreč tudi, da se učenci vključujejo v aktivnosti v skladu z lastnimi interesi in željami, na nas, učiteljih, pa je, da ponudimo takšne vsebine, ki jih bodo pritegnile, hkrati pa sledile skrbno zastavljenim ciljem.

2. POSKUS MODELA RAZŠIRJENEGA PROGRAMA NA OŠ GUSTAVA ŠILIHA LAPORJE

Področje Gibanja je na naši šoli že tradicionalno dobro razvito in pokrito. Od nekdaj imajo učenci, kljub temu da smo majhna šola, na voljo veliko športnih krožkov, kjer se urijo v individualnih in kolektivnih športih. S prihodom novega športnega učitelja je zaživela še gimnastika, kot odziv na vse večje zanimanje za kolesarstvo pa smo v letošnjem šolskem letu premierno ponudili Kolesarski krožek.

Učenci prve in druge triade lahko obiskujejo folkloro, kjer skozi igro usvajajo ritem, razvijajo gibalno improvizacijo, ritmičen in melodičen posluš. Obenem spoznavajo stare ljudske plese in igre in tako pomembno prispevajo k ohranjanju kulturne dediščine.

Za dobro fizično in psihično počutje med poukom poskrbi rekreativni odmor, ki ga na šoli izvajamo že kar nekaj let.



SLIKI 1 IN 2

V smernicah RaP-a je zapisano, da je zdrava prehrana še posebej pomembna v obdobju odraščanja. Ob zagotavljanju ustreznega psihofizičnega razvoja in zdravih prehranjevalnih navad, ki jih otroci in mladostniki pridobijo v tem obdobju, le-te vplivajo na izbiro živil in način prehranjevanja tudi v poznejšem življenjskem obdobju in s tem na zdravje v odrasli dobi (RaP osnovne šole, 2018). Z interesno dejavnostjo Zdrav zajtrk želimo doseči, da bi se otroci in mladostniki resnično zavedali, kako pomembno je, da dan pričnejo z zajtrkom, za katerega pa znajo izbrati zdrave sestavine. K dejavnosti vabimo predvsem učence od 6. do 9. razreda.



SLIKI 3 IN 4

Šolski vrtovi so pomemben sodobni učni in vzgojni pripomoček, ki učencem omogoča gibanje na svežem zraku ter neposreden stik z naravo, kar je za učence dragocena izkušnja glede na dejstvo, da jih večina večji del časa preživi v virtualnih svetovih. Tudi naša šola se lahko pohvali s prečudovitim šolskim vrtom, za katerega skrbijo prav naši učenci v okviru dejavnosti Šolski vrt, obenem pa sušijo zelišča, izdelujejo čaje, sokove ter kuhajo marmelado. Vse od naštetega ponudijo v prodajo na božičnem bazarju. Poleg neposredne izkušnje pridobijo tudi občutek odgovornosti, saj za vrt skrbijo skozi celo leto.



SLIKI 5 IN 6

V področje Hrane in prehranjevanja posega tudi Debatni klub, katerega izvajam z učenci tretje triade. Le-ti izražajo lastna stališča ter nas seznanjajo s svojimi izkušnjami na okroglih mizah ali pa v obliki Karl Popper debatnega formata. Razvijajo kritično mišljenje, argumentacijske sposobnosti in veščine javnega nastopanja, pridobivajo ogromno novega znanja na različnih področjih, se navajajo na timsko delo, hkrati pa iščejo rešitve sodobnega sveta. Trudim se, da izbiram čim več tem, ki se nanašajo na zdrav življenjski slog in pomembnost zdravega prehranjevanja.

Kurikularni dokument Razširjenega programa navaja, da se temelji zdravja in zdravega načina življenja izoblikujejo že v otroštvu, posledice pa so dolgoročne in nas lahko zaznamujejo za vse življenje. Življenjsko okolje pa mora biti zdravo ter varno, saj le tako omogoča optimalen celostni razvoj vsakega posameznika, kar je zelo pomembno v obdobju odraščanja (RaP osnovne šole, 2018).

Za področje Zdravje in varnost imamo v naboru kar nekaj dejavnosti, ki učencem nudijo različne predloge, kako na zdrav in varen način preživeti prosti čas. Učenci jih zelo radi obiskujejo.

V Sproščevalnici učenci prve in druge triade spoznavajo sprostivne igre, igre zaupanja in sodelovanja, ki krepijo socialne odnose, pozitivno samopodobo in vplivajo na socialno integracijo učencev ter boljšo medsebojno komunikacijo. Igre hkrati zagotavljajo veliko mero gibanja, kar vpliva na povečano telesno odpornost.

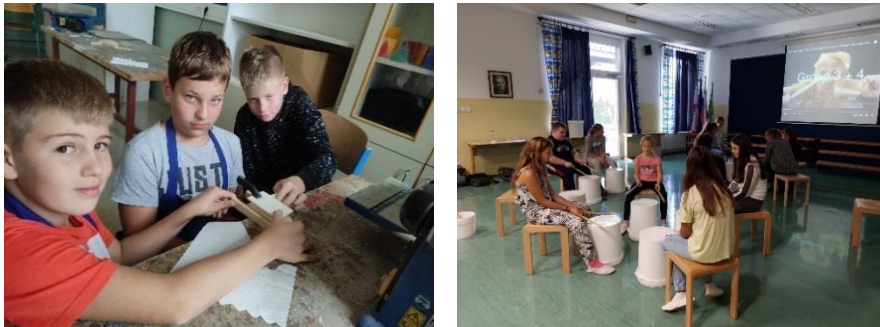


SLIKA 7

Učenci, ki obiskujejo Žiga žaga, razvijajo ustvarjalnost in ročne spretnosti, aktivno sodelujejo pri načrtovanju in izdelavi izdelkov. Urijo se v varnem in odgovornem ravnanju pri delu ter v vztrajnosti, pridobijo pa ogromno na področju samospoštovanja ter krepijo pozitivno samopodobo.

Sproščanje ob glasbi učencem omogoča Šolski ansambel, obenem pa jim daje možnost, da se priučijo kakšnega inštrumenta, sodelujejo v glasbenih projektih ter se urijo v javnem nastopanju.

Učenci pri Zabavnem miksu kreirajo nove igre, pri tem pa izhajajo iz tradicije družabnih iger. Upoštevajo ustvarjalni vidik in likovno podobo. Raziskujejo načine preživljanja prostega časa mladih in presojujejo kakovost in varnost ponujenih spletnih vsebin.



SLIKI 8 IN 9

V lanskem šolskem letu smo na začetku šolskega leta v okviru poskusa koncepta Razširjenega programa zasnovali in načrtovali tudi interdisciplinarno dejavnost »Zdravi nekoč, zdravi danes«, v kateri smo sodelovali vsi učitelji, ki izvajajo ure v okviru poskusa RaP in jo v obliki prireditve predstavili tudi staršem. Le-ti so z veliki veseljem sodelovali v pripravljenih aktivnostih.



SLIKI 10 IN 11

a) Primer dobre prakse

Kot vodja poskusa modela RaP na naši osnovni šoli na začetku vsakega šolskega leta pri snovanju programa ponujenih dejavnosti v prvi vrsti pazim predvsem na to, da s ponudbo pokrijemo vse tri sklope, torej Gibanje, Hrana in prehranjevanje ter Zdravje in varnost, učitelje pa spodbujam, da pri načrtovanju lastnih aktivnosti najdejo takšne cilje, ki posegajo v vsaj dva od omenjenih sklopov. Pri snovanju lastne ideje, kaj početi z učenci, sem izhajala predvsem iz dejstva, da tudi naši učenci popoldanski čas večinoma preživijo ali ob igranju računalniških iger ali priključeni na različnih družabnih omrežjih, brez pravega socialnega stika, brez prave komunikacije ter izredno tekmovalno naravnani.

V okviru Rap-a poleg Debatnega kluba izvajam tudi dejavnost Več glav več, za katero sem si zastavila naslednje cilje:

- učenci na zdrav, varen in kakovosten način preživljajo prosti čas,
- spoznajo raznolike in njim primerne načine preživljanja prostega časa,
- nadgrajujejo, dopolnjujejo in poglobljajo svoje znanja in znanja drugih učencev,

- razvijajo zaupanje v lastne sposobnosti,
- razvijajo vrednote pomoči, prijateljstva, sodelovanja in empatije,
- razvijajo veščine sodelovanja in komunikacije in se formativno spremljajo.

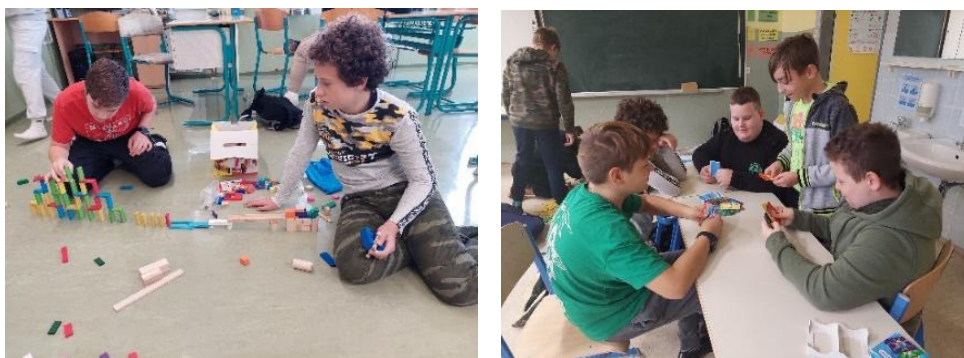
Osnovni namen pa je bil, da bi v času predure skupaj z učenci prostovoljci ustvarila sproščen prostor, kjer bi nudili učno pomoč pri domačih nalogah, pri oblikovanju zapiskov ter morebitno dodatno razlago pri razumevanju učne snovi, hkrati pa bi zlasti socialno manj sprejetim učencem nudili različne oblike druženja, saj je socialna vključenost ena izmed osnovnih potreb človeka, v času, ko se razvija, pa še posebno pomembna.

Na moje veliko presenečenje učencev nikakor nisem mogla privabiti k sodelovanju. Sicer so redno prihajali, ostajali pa so v ustaljenih krogih prijateljstev ter brezciljno čakali, da se prične pouk. Po tehtnem premisleku in temeljitem raziskovanju sem se odločila za vključitev družabnih in socialnih iger ter iger sodelovanja in zaupanja z namenom povezovanja ter kot predlog učencem, kako lahko namesto računalniških igrice zapolnijo svoj prosti čas.



SLIKE 12, 13 IN 14

Sprva so se mi pridružili le učenci, ki niso imeli svojega kroga prijateljev ter učenci z dodatno strokovno pomočjo, nato pa so se počasi priključevali tudi drugi. Jutranje vzdušje je postajalo vedno bolj prijetno, krog »igralcev« pa vedno večji.



SLIKE 15, 16 IN 17

Dandanes, po nekajletnem spodbujanju igranja družabnih, socialnih in sodelovalnih iger, sem zasledila številne pozitivne in spodbudne spremembe:

- izboljšala se je kakovost odnosa učitelj-učenec, vzpostavilo se je medsebojno spoštovanje, ki se je preneslo tudi v čas rednega pouka ter olajšalo učiteljevo delo,
- po jutranji igri so učenci bolj umirjeni in sproščeno v veselem vzdušju odhajajo k pouku,
- povečala se je motivacija za šolsko delo: učno močnejši učenci v večini brez težav ali celo samoiniciativno pomagajo učno šibkejšim sošolcem, skupaj naredijo domačo nalogo, če je niso razumeli, jim razložijo nerazumljeno učno snov, pomagajo pri oblikovanju zapiskov ali prepisu učne snovi,
- socialno manj vključeni učenci so bolj sprejeti, izpopolnili so svoje socialne veščine, v večji meri se preizkušajo v različnih igrah ne glede na to, kdo je njihov soigralec,
- redna igra je okrepila samozavest ter izoblikovala pozitivno samopodobo številnim učencem, ki se pri pouku ne morejo dokazati v takšni meri, kot bi želeli, pri igrah pa so uspešni
- okrepila se je medsebojna komunikacija, teme pogovorov so vedno bolj zanimive in odprte,
- učenci so bolj odprte narave, ni jih strah sodelovati, ni jih strah poraza, porazu se smeji,
- učenci so povedali, da tudi doma sedaj več posegajo po družabnih igrah, včasih prinesejo tudi kakšno svojo, ki je v šoli nimamo, in jo igrajo s sošolci.



SLIKI 18 IN 19

Dejavnost Več glav več ve izvajam že četrto leto, v tem času sem dodobra napolnila svojo bero družabnih iger, v skladu z interesi ter željami učencev, zanimanje učencev pa ostaja.

3. SKLEP

Učenci večji del dneva preživijo v šoli, kar nam, učiteljem, omogoča, da jim ponudimo takšne vsebine, s katerimi lahko pomembno vplivamo na njihov zdrav in varen življenjski slog. Dejavnosti so najbolj učinkovite takrat, ko se jih učenci udeležijo v skladu z lastnimi interesi in željami, na nas, učiteljih, pa je, da ponudimo takšne vsebine, ki jih bodo pritegnile, hkrati pa sledile skrbno zastavljenim ciljem.

Družabne, socialne igre in igre sodelovanja pomembno prispevajo k razvoju prečne veščine sodelovanja in komunikacije, imajo pa še številne druge pozitivne učinke, med drugim pozitivno vplivajo na šolsko klimo, na socializacijo in samopodobo učencev.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Vinko, L., ...[et al.]. (2018). Razširjeni program osnovne šole. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.

PREDNOSTI OPISMENJEVANJA V PRVEM RAZREDU Z VKLJUČEVANJEM KREATIVNEGA GIBA

POVZETEK

Sodoben način življenja prinaša s seboj problematiko pomanjkanja gibanja, tako pri odraslih kot pri otrocih. Gibanje pozitivno deluje na razvoj motoričnih spretnosti, kot tudi na zdrav čustveni, socialni in kognitivni razvoj vsakega posameznika. Za uspešno doseganje ciljev potrebujejo učenci več gibanja in motivacijsko naravnani pouk. Ravno zato učitelji v 1. razredu v proces začetnega opismenjevanja vnašamo dejavnosti kreativnega giba, za katere se je izkazalo, da dodatno motivirajo učence za usvajanje novih črk in povezovanje v besede. Z vključevanjem kreativnega giba smo dosegli aktivno vključenost vseh prvošolcev v proces opismenjevanja, kar je pozitivno vplivalo na boljšo motiviranost in uspešno napredovanje vseh vključenih. Opismenjevanje preko kreativnega giba je pritegnilo k sodelovanju tudi učence z nižjo motivacijo in z nižjimi bralnimi sposobnostmi. V proces opismenjevanja vnašamo elemente otroške joge (gibalna abeceda), tako da vsako novo obravnavano črko ponazorimo s točno določenim gibom. Učenci se tako naučijo zapisati vse črke abecede s svojim telesom. V procesu utrjevanja tako preko gibanja nezavedno utrjujejo zapisovanje in branje besed. Eno izmed dejavnosti spoznavanja črk ter učenje branja in pisanja prenesemo v učilnico na prostem, kjer učenci iz naravnih materialov sestavljajo črke, jih povezujejo v besede in berejo nastavljene povedi. Učenci se uspešno opismenjujejo tudi v manjših skupinah, ko s sodelovalnim učenjem in ustvarjalnim gibom domiselno kreirajo črke oziroma krajše besede, ki jih nato ostali sošolci prebirajo. Predstavljene dejavnosti lahko učitelj uporabi pri usvajanju ciljev začetnega opismenjevanja v vseh fazah pouka in tako z vključevanjem kreativnega giba popestri vsakodnevno branje iz knjig in pisanje v zvezke.

KLJUČNE BESEDE: opismenjevanje, otroška joga, ustvarjalni gib, učilnica na prostem.

BENEFITS OF LITERACY IN THE FIRST CLASS INCLUDING CREATIVE MOVEMENT

ABSTRACT

Lack of movement is a problem of modern life. The movement has a positive effect not only on the development of motor skills but also on healthy emotional, social and cognitive development. In order to successfully achieve their goals, students need more movement and motivational lessons. As first grade school teachers, we aim to plan activities already in the literacy process in such a way as to connect them with movement, which motivates the students for the initial learning of letters and learning to read and write. By including the creative movement, we achieved the active involvement of all in the literacy process, which had a positive effect on motivation. Literacy through movement also attracted students with lower motivation and lower reading skills to participate. We introduce elements of yoga for children (movement alphabet) into the literacy process, so that each new letter presented is illustrated with a specific movement. Students learn to write letters of the alphabet with bodies. One of the activities is transferred to an outdoor classroom, where students form letters from natural materials, connect them into words and read set sentences. Pupils also successfully become literate in small groups when, through creative movement, they imaginatively create letters or short words, which are then read by the rest of their classmates. Activities can be used by the teacher to reach the goals of initial literacy in all phases of the lesson and thus, by including creative movement, enriching daily reading from books and writing into notebooks.

KEYWORDS: literacy, yoga for children, creative movement, outdoor classroom.

1. UČNI PRISTOPI IN NAČINI POUČEVANJA V 1. RAZREDU TER POMEN GIBANJA ZA ZDRAV OTROKOV RAZVOJ

Glede na vse pogostejšo problematiko sodobnega časa – vsesplošno pomanjkanje gibanja, uvodoma predstavljam nekaj teoretičnih izhodišč, zakaj je pomembno, da učitelji v šolah načrtujemo dejavnosti na način, da v pouk vnašamo raznolike gibalne dejavnosti, ki zahtevajo aktivno vključenost vsakega posameznika. Pri slovenščini smo dejavnosti opismenjevanja povezali s kreativnim gibom, s čimer smo uspešno motivirali vse učence ter jih navdušili za nezavedno učenje skozi gibanje.

Za zdrav otrokov razvoj je pomemben celosten pristop, kar pomeni, da je zanj najbolj optimalno, da se vzporedno razvija na čustveni, socialni, spoznavni in gibalni ravni (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004). Z gibanjem otrok nezavedno izraža svoja čustva, doživljanja, spoznanja in razmišljanja. Če je otrok obremenjen oziroma pod stresom, lahko gibanje pomembno prispeva k izboljšanju njegovega razpoloženja, kar vpliva tudi na doseganje boljših učnih rezultatov (Geršak, 2016b). Učenci, ki so sicer imeli težave z opismenjevanjem, so se z večjo motivacijo vključili v dejavnosti s kreativnim gibom in so na ta način uspešno dosegli zastavljene cilje branja in pisanja.

Učitelji na Osnovni šoli Frana Metelka Škocjan usmerjamo proces učenja in poučevanja v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju v celosten razvoj, s čimer želimo doseči, da se učenci kar najbolje razvijajo na različnih področjih. V pouk vnašamo elemente izkustvenega učenja, ki spodbudijo aktivno vključenost vseh čutil. Učenci uspešno dosegajo cilje, ko teorijo prenesemo v prakso in jim dovolimo, da različne stvari sami preizkusijo, se učijo iz lastnih napak in na ta način pridobivajo pomembne izkušnje. Vse skupaj povežemo z gibanjem, s čimer vzpostavimo spodbudno in sproščeno učno okolje. Integracija gibanja v učni proces namreč povečuje zmožnost pomnjenja in pozitivno vpliva na odnose v razredu (Geršak, 2016a), zato pri načrtovanju dela strmimo k temu, da v različna predmetna področja vnašamo čim več raznolikih gibalnih dejavnosti, s čimer sledimo tudi medpredmetnemu povezovanju vsebin. V pouk vnašamo tudi elemente formativnega spremljanja. S tem, ko so učenci aktivno vključeni v načrtovanje, izvedbo in vrednotenje dejavnosti, pokažejo večji interes za nove vsebine in razvijajo notranjo motivacijo, kar pa posledično privede do dobrih učnih rezultatov.

Učitelji v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju strmimo k temu, da čim več dejavnosti povežemo z gibanjem. V prispevku predstavljam dejavnosti začetnega opismenjevanja, ki smo jih z učenci izvajali v prvem razredu osnovne šole. Pri načrtovanju dejavnosti smo sledili načelu, da opismenjevanje povežemo s kreativnim gibom (Slika 1). Dejavnosti opismenjevanja s kreativnim gibom so zastavljene tako, da jih lahko učitelj ob predhodnem načrtovanju dokaj hitro in enostavno umesti v različne faze pouka.



SLIKA 1: Opismenjevanje in kreativni gib.

2. NAČRTOVANJE OPISMENJEVANJA V 1. RAZREDU Z VKLJUČEVANJEM KREATIVNEGA GIBA

Opismenjevanje je nepretrgan proces, ki se začne že pred otrokovim vstopom v šolo in se konča s funkcionalno pismenostjo človeka. Vključuje začetno spoznavanje črk in njim pripadajočih glasov, ki jih povežemo v besede (Pečjak, 1999). Sledi usvajanje spretnosti branja in pisanja, s čimer učenci razvijajo sposobnosti sporočanja (Pečjak, 2009).

Ker predstavlja opismenjevanje eno ključnih vsebin prvega vzgojno-izobraževalnega obdobja, je zelo pomembno, da se lotimo načrtovanja postopno in sistematično. V prvem razredu osnovne šole z različnimi dejavnostmi bogatimo besedni zaklad, ki je predpogoj za uspešno opismenjevanje. Nato razvrščamo besede na dolge in kratke ter jih razčlenjujemo na posamezne zloge (zlogujemo). V besedah prepoznavamo začetne, končne in vmesne glasove in tako z glaskovanjem določimo število glasov v besedi. Ko so vse predhodne vsebine dobro utrjene, sledi prirejanje črk posameznim glasovom in s tem spoznavanje ter učenje črk.

Na naši šoli smo opismenjevanje (učenje črk) obogatili z gibalnimi dejavnostmi, ki so spodbudile aktivnost vseh učencev, hkrati pa zadostile potrebo po gibanju. Pred začetkom učenja črk smo učence vprašali, na kakšen način želijo usvajati črke, se učiti zapisovanja besed in jih brati. Učence spodbudimo k razmišljanju, da bi črke in besede zapisovali še kako drugače kot le na klasičen način pisanja v zvezek. Učenci so predlagali, da bi se črke in besede učili v naravi, da bi jih sestavljali iz naravnih materialov in da bi se jih bilo zabavno učiti z gibanjem, na način, da bi jih ponazarjali s telesi. Tako smo nanizali nekaj predlogov, kako se bomo lotili opismenjevanja. Pred izvedbo je bilo potrebno ideje dodelati in skrbno načrtovati dejavnosti, ki so predstavljene v nadaljevanju.

a) Opismenjevanje in otroška joga, z elementi gibalne abecede

Spoznavanje in učenje vsake nove črke pričnemo tako, da v domišljiji odpotujemo v en slovenski kraj, ki se začne na isti začetni glas kot črka, ki se jo bomo naučili. Učenci razmišljajo in nizajo besede, kaj vse bodo vzeli s seboj v ta kraj (npr. A – Ankarani). S seboj lahko vzamejo vse, kar se začne z istim začetnim glasom (npr. ananas, anorak, abeceda). Za širjenje besednega zaklada sledi iskanje sličic in poimenovanje novih besed na dani glas. Naslednja dejavnost je

zapis črke. Črke sprva zapisujemo s prsti po zraku, po tleh, na hrbet sošolcu, na pladenj s pšeničnim zdrobom, ki smo ga poimenovali »tablični računalnik«.

Preden se lotimo pisanja črke v zvezke, spoznamo še gibalno ponazoritev nove črke iz kartic gibalne abecede (avtorica Anina Peric) kot enega izmed elementov otroške joge (Slika 2). Vsaka črka abecede ima svojo gibalno kartico (A-Abraham, Š-Škarjice brusit, L-Lisička, kaj rada ješ?). Z učenci si ogledamo ilustrirano gibalno kartico in skupaj izvedemo predstavljen gib. Učenci se tako vzporedno naučijo zapisati vse črke abecede tudi s svojim telesom.



SLIKA 2: Gibalna abeceda (avtorica Anina Peric).

Ko spoznamo prvih nekaj črk abecede, lahko učenci sestavijo in zapišejo kar nekaj krajših besed. Učenci si zelo hitro zapomnijo gibe za posamezne črke in to znanje uspešno uporabijo za utrjevanje pisanja ter branja. V različnih delih dneva izkoristijo priložnost in zapisujejo črke s telesom, se igrajo uganke ter ugotavljajo, kaj so zapisali. Učenci se povežejo v pare ali skupine in urijo pisanje ter branje besed z elementi gibalne joge. Gre za spontano obliko sodelovalnega učenja preko katere učenci urijo in širijo svoj besedni zaklad, na nezavedni ravni pa preko gibanja utrjujejo pisanje posameznih črk ali besed ter krepijo branje (Slika 3). Dejavnost lahko prenesemo tudi v naravo in jo izvajamo v učilnici na prostem (Slika 4).



SLIKA 3: Zapis besede *ananas* z gibalno abecedo.



SLIKA 4: Gibalna abeceda v učilnici na prostem.

Učenje in utrjevanje branja in pisanja z gibalno abecedo je k sodelovanju pritegnilo vse učence. Ugotovili smo, da je dejavnost pozitivno vplivala tudi na učence, ki so imeli več težav z opismenjevanjem, saj so se brez težav priključili skupini in so utrjevali branje in pisanje na nezavedni ravni, preko igre in gibanja. Medtem ko so za branje iz zvezkov in knjig potrebovali več spodbud in dodatne motivacije, so se v opismenjevanje z gibalno abecedo bistveno bolj aktivno in samoiniciativno vključevali. Imeli so željo po zapisu besed in prav tako so se trudili prebirati besede, ki so jih zapisovali sošolci. Dejavnost smo čez nekaj mesecev ponovno izvedli, ko so učenci že obiskovali 2. razred. Izkazalo se je, da so si gibe za posamezne črke večinoma zapomnili in so jih hitro priklicali iz spomina. Učenci so ponovno pokazali velik interes za izvedbo dejavnosti. V skupinah so se zelo dobro povezali in sodelovali. Uspešnejši učenci so pomagali sošolcem, ki so potrebovali pomoč, da so skupaj zapisali različne besede.

b) Prenos dejavnosti opismenjevanja v učilnico na prostem

Učitelji na šoli se zavedamo prednosti učilnice na prostem, zato strmimo k temu, da čim več dejavnosti prenesemo v naravo. Pri tem ni pomembno, da gre zgolj za naravoslovne vsebine, saj učenci preko izkustvenega učenja ob vključevanju vseh čutil, dosegajo cilje na različnih učnih področjih.

Tako se v prvem razredu poslužujemo tudi opismenjevanja v naravi. Dejavnost lahko izvedemo v različnih fazah pouka, bodisi kot uvodno motivacijo spoznavanja črk, v procesu usvajanja ali v procesu utrjevanja branja in pisanja. Mi smo dejavnost prenesli v bližnji gozd, kjer so učenci v dvojicah ali manjših skupinah nabirali različne naravne materiale, iz njih sestavljali črke ter jih povezovali v besede (Sliki 5 in 6). Člani drugih skupin so nato prebirali nastavljene besede svojih sošolcev in na ta način razvijali spretnosti branja in pisanja. V dejavnost so se aktivno vključili vsi učenci, vsak član je imel svojo nalogo in tako je dejavnost navdušila tudi učence z nižjimi bralnimi sposobnostmi.

Opismenjevanje v naravi prinaša številne prednosti. Učenje na prostem iz vidika zdravja omogoča doseganje ciljev na svežem zraku ob stalni gibalni aktivnosti. Učenci zadovoljijo potrebo po gibanju in razvijajo gibalne sposobnosti. Gibanje pripomore, da se v naravi sprostijo, kar poveča njihovo motivacijo za delo. Pri takšnih dejavnostih imajo učenci manj težav s

pozornostjo, saj so ves čas aktivni in se sploh ne zavedajo, da se učijo in utrjujejo svoje znanje. S sodelovanjem v skupini razvijajo socialne veščine in timsko delo (Slika 7). Učenci spoznajo, da so uspešni, če vsi sodelujejo in si med seboj pomagajo. Z opismenjevanjem v gozdu usvajajo cilje različnih predmetnih področij (medpredmetno povezovanje). Poleg doseganja ciljev branja in pisanja spoznavajo naravne materiale, rastline in plodove ter razvijajo čut za ustvarjalnost.



SLIKA 5: Zapis besede iz naravnih materialov.



SLIKA 6: Izvirnost pri zapisu besed v naravi.



SLIKA 7: Sodelovalno učenje



SLIKA 8: Opismenjevanje v gozdu in medpredmetno povezovanje.

c) Kreacija abecede skozi ustvarjalni gib in otroška domišljija

Eno izmed sproščenih dejavnosti pisanja črk in besed smo načrtovali tudi z vključevanjem prostega kreativnega giba. Pri izvedbi naloge imajo učenci povsem prosto pot, kako bodo na zanimiv, ustvarjalen način ponazorili črke z lastnimi telesi. Pri izvedbi stopi v ospredje otroška domišljija. Učenci samostojno, v paru ali v manjših skupinah s sodelovalnim učenjem domiselno kreirajo posamezne črke oziroma besede s svojimi telesi, lahko na tleh, v gibanju, skratka na različne načine. Naloga ostalih sošolcev je prepoznati izvirni zapis, ki so ga oblikovali sošolci s kreativnim gibom. Dejavnost lahko uporabimo kot uvodno motivacijo pri spoznavanju nove črke ali kot minuto za zdravje, ko presodimo, da učenci med delom potrebujejo gibalno sprostitev. Kreativni gib in opismenjevanje lahko prenesemo tudi k pouku športa, s čimer medpredmetno povežemo različna področja. Dejavnost pozitivno vpliva na zadovoljitev potrebe po gibanju, s čimer še vedno ohranjamo cilje opismenjevanja, saj morajo učenci razmišljati, kako se zapiše kakšna črka, da jo bodo lahko čim bolj izvirno in uspešno ponazorili.

č) Utrjevanje branja in gimnastična abeceda

Utrjevanje branja lahko povežemo tudi z elementi gimnastične abecede, s čimer medpredmetno združimo vsebine slovenščine in športa. Za vsako posamezno črko abecede smo učiteljice na kartončke zapisale različne gimnastične vaje, ki jih morajo učenci izvesti. Na primer A: naredi 10 poskokov; B: šestkrat preskoči barvico; C: naredi 5 počepov itd. Kartončke prilepimo na različna mesta v učilnici. Učencem damo navodilo, da z gimnastičnimi vajami zapišejo npr. svoje ime, imena staršev itd. Naloga učencev je, da po vrsti poiščejo kartončke s črkami, ki jih potrebujejo za uspešno izvedbo naloge. Pri vsakem kartončku preberejo zapis vaje (utrjujejo branje) in izvedejo nalogo. Nato nadaljujejo pri naslednji črki – kartončku z navodilom za izvedbo vaje. To dejavnost lahko izvedemo, ko z učenci spoznamo že vse črke abecede, v procesu utrjevanja branja. Učencem pri branju iz knjig pogosto pade motivacija, zlasti pri tistih, ki jim branje ne steče in jim predstavlja odpor.

Iskanje kartončkov s črkami po razredu in branje krajših navodil je motiviralo vse učence. Prosto so se gibal po razredu, prebrali kratko navodilo in izvedli nalogo (Sliki 9 in 10). Ko so samostojno prebrali navodilo, so se počutili uspešni, ker so lahko izvedli vajo. To jih je spodbudilo, da so nadaljevali pri naslednji črki (kartončku). Nezavedno so brali posamezne povedi in razvijali bralne sposobnosti. Dejavnost smo uporabili tudi kot vmesno popestritev (minuta za zdravje) med poukom, ko so učenci potrebovali gibanje in sprostitvev. Opismenjevanje z gimnastično abecedo lahko prenesemo tudi v telovadnico kot uvodno motivacijo ali obliko splošnega ogrevanja pri športu. Učitelj lahko po svoji presoji na kartončke zapiše različne vaje, ki vključujejo tudi uporabo športnih rekvizitov, s čimer sledi različnim ciljem in vsebinam predmeta šport. Dejavnost lahko uporabimo po vertikali tudi v višjih razredih.



SLIKI 9 IN 10: Branje navodil na kartončkih in izvajanje vaj gimnastične abecede.

3. PREDNOSTI OPISMENJEVANJA Z VKLJUČEVANJEM KREATIVNEGA GIBA OZIROMA ZAKAJ NAJ UČITELJ UPORABI DEJAVNOSTI V SVOJEM RAZREDU

Izkazalo se je, da so učenci za dejavnosti, ki jih sami predlagajo oziroma sodelujejo pri njihovem načrtovanju, bistveno bolj motivirani in pokažejo večji interes, da naloge uspešno opravijo. Pomembno je, da učence aktivno vključimo v vse faze pouka, tudi v načrtovanje, saj je rezultat slednjega večja delovna storilnost in učna uspešnost vseh učencev. Vse predstavljene dejavnosti opismenjevanja vključujejo gibanje in zahtevajo aktivnost vseh učencev in jih učitelj lahko hitro, z nekaj predhodne priprave vključi v pouk. Dejavnosti so primerne za gibalno popestritev pouka, hkrati pa zadoščajo doseganju ciljev in standardov znanja začetnega opismenjevanja. Učitelj jih lahko prilagodi in uporabi v uvodni motivaciji, kot osrednji del učne ure ali pa v procesu urjenja in utrjevanja učnih ciljev opismenjevanja, pri čemer učenci s kreativnim gibom na zanimiv način razvijajo branje in pisanje.

Učitelj lahko predstavljene dejavnosti uporabi v vseh treh razredih prvega vzgojno-izobraževalnega obdobja in so primerne tako za učence, ki si želijo nadgraditi znanje in ga bodisi popestriti s kreativnim gibom, kot tudi za učence z različnimi učnimi težavami ali motnjami pozornosti in daljše koncentracije. Dejavnosti so se namreč izkazale za dobro izhodišče v motiviranju vseh učencev. Ker naloge vključujejo gibanje, učenci pri izvedbi niso imeli težav s pozornostjo. Izvajanje opismenjevanja na ta način je privedlo tudi do spontane

diferenciacije pouka. Tudi manj uspešni učenci so se aktivno vključili v izvedbo nalog in so s sodelovalnim učenjem ter ob spodbudi vrstnikov uspešno zapisali in prebrali tudi daljše besede, ki se jih sicer sami ne bi lotili.

Dejavnosti so se izkazale za primere dobre prakse, ki jih je vredno ponovno uporabiti. Vsi učenci so uspešno ponazarjali črke in besede ter urili branje in pisanje, s čimer smo dosegli zastavljene cilje. S takšnimi dejavnostmi lahko učitelji pomembno pripomoremo k sooblikovanju spodbudnega učnega okolja ter motivacijsko naravnane pouku, kar pa po naših izkušnjah pozitivno vpliva na dobre medsebojne odnose, aktivno vključenost vseh učencev in večjo odgovornost vsakega posameznika. Rezultat takšnega dela je tudi večja kakovost učenja in poučevanja.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Geršak, V. (2016a). *Ustvarjalni gib kot celostni pristop v osnovni šoli* (Doktorska disertacija, Pedagoška fakulteta). Pridobljeno s http://pefprints.pef.uni-lj.si/3540/1/Disertacija_Vesna_Gersak.pdf.
- [2] Geršak, V. (2016b). Utelesenost in čuječnost – kaj imata skupnega tako pri učencih kot pri učiteljih? V Orel, M. (ur.), Mednarodna konferenca *Mindfulness* (str. 187–198). Ljubljana: Narodna in univerzitetna knjižnica. Pridobljeno s http://pefprints.pef.uni-lj.si/4352/1/Gersak_Utelesenost.pdf.
- [3] Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M. (2004): *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.
- [4] Pečjak, S. (1999). *Ali slišiš – ali vidiš? Priročnik z vajami za razvoj metajezikovnega zavedanja*. Trzin: Izolit.
- [5] Pečjak, S. (2009). *Z igro razvijamo komunikacijske sposobnosti učencev*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

OBRAVNAVA ZDRAVJA IN PREHRANJEVALNIH NAVAD PRI POUKU KNJIŽEVNOSTI V SREDNJEM POKLICNEM IZOBRAŽEVANJU

POVZETEK

Čeprav živimo v družbi, ki je po splošnem mnenju boljša od pretekle, imamo občutek, da temu ni tako. Izboljšale so se prometne povezave, hitrejši je dostop do informacij, police trgovin vabijo in možnosti za športna ali adrenalinska doživetja je vse več, vendar je v porastu odstotek mladostnikov s težavami v duševnem ali/in telesnem razvoju. V vzgojno-izobraževalnem sistemu narašča število mladih, ki kljub možnostim ne berejo, ne poznajo kulturne dediščine, (pre)množi uveljavljajo posebne potrebe, opazen je upad telesnih sposobnosti in gibanja, vidne so nezdrave prehranjevalne navade, pomanjkanje spanca ipd. Da bi bil mlad človek kos zahtevam okolice in svojim potrebam, je smiselno opozarjati in dajati zglede, kako pomembno je ohranjanje našega zdravja - tudi pri pouku književnosti. Ni nujno, da je tisto, kar je nastalo v prejšnjih stoletjih, slabo in preživeto. Književna dela je potrebno približati dijakom, jih usmerjeno interpretirati ter osmisliti z lastnimi izkušnjami. Voden pogovor ob literarnem delu lahko daje primerne podlage za življenje, opozarja na nasilje do drugih ali sebe, opominja na vrednote in navade, ki ohranjajo človeško vrsto. Naš namen je predstaviti, kako učni načrt srednjega poklicnega izobraževanja omogoča obravnavo tematike zdravja in prehranjevalnih navad ter podkrepiti stališče s primeri dobre prakse. Anketa med dijaki je pokazala, da je obravnavo tovrstnih tem znotraj pouka književnosti zanimiva in koristna. Morda imajo zaradi starosti pomanjkanje empatije, vendar se zavedajo, da so odgovorni za lastno zdravje, da imajo moč pomagati družbeno šibkejšim in ohranjati tradicijo naroda, k čemur prispeva tudi leposlovje.

KLJUČNE BESEDE: srednje poklicno izobraževanje, književni pouk, zdravje in prehranjevalne navade v slovenskem leposlovju.

ADDRESSING HEALTH AND EATING HABITS IN THE TEACHING OF LITERATURE IN SECONDARY VOCATIONAL EDUCATION

ABSTRACT

Although we live in a society that is generally considered to be better than the past, we have the feeling that this is not the case. Transport links have improved, access to information is faster, shop shelves are more inviting and there are more opportunities for sporting or adventure experiences, but the percentage of young people with mental and/or physical disabilities is on the rise. In the education system, there is a growing number of young people who, despite opportunities, do not read, are ignorant of their cultural heritage, (too) many claim special needs, there is a marked decline in physical ability and exercise, unhealthy eating habits, lack of sleep, etc. To help young people cope with the demands of their surroundings and their own needs, it makes sense to remind and set examples of the importance of maintaining our health - including in literature lessons. What was created in previous centuries is not necessarily bad and outdated. It is necessary to bring works of literature closer to the students, to interpret them in a focused way and to make them meaningful through their own experiences. A guided conversation with a literary work can provide a suitable basis for living, draw attention to violence against others or oneself, and remind us of the values and habits that preserve the human species. Our aim is to present how the curriculum of secondary vocational education and training allows the topic of health and eating habits to be addressed, and to support this view with examples of good practice. The student survey showed that it is interesting and useful to discuss such topics in literature lessons. They may lack empathy because of their age, but they are aware that they are responsible for their own health, that they have the power to help the socially weaker and to preserve the traditions of the nation, to which fiction also contributes.

KEYWORDS: secondary vocational education, literature lessons, health and eating habits in Slovenian fiction.

1. UVOD

V uvodu našega strokovnega razpravljanja se bomo osredotočili na nekatere vidike pojmovanja zdravja v sodobni družbi in na prehranjevalne navade današnjih mladostnikov, ki se iz generacije v generacijo bolj drastično/korenito spreminjajo, kot so se v preteklih desetletjih, celo stoletjih. Tehnologija je namreč omogočila hitrejšo pripravljanje in dostopanje do hrane, če le imamo dovolj denarja.

Življenjske navade in človekov vsakdan se nenehno spreminjajo, vendar osrednje vrednote morajo ostati, če želimo živeti kvalitetno in neodvisno. Kadar izražamo želje ob osebnih in drugih praznikih, damo na prvo mesto najpogosteje zdravje, ki je zagotovo povezano tudi s hrano in prehranjevalnimi navadami.

Kaj je zdravje? Slovar slovenskega knjižnega jezika (v nadaljevanju SSKJ) navaja, da je to stanje telesnega in duševnega dobrega počutja, brez motenj v delovanju organizma. [1] Pomen zdravja dopolnjuje s frazemoma »dobro spanje je pol zdravja«, ki ga ni potrebno podrobneje pojasnjevati, in »zdravje po niti gor, po curku dol«, kar pomeni, da se zdravje pridobi počasi, izgubi pa hitro. Svetovna zdravstvena organizacija (World Health Organization ali WHO) ne govori o zdravju samo kot o odsotnosti bolezni ali napake, temveč kot stanju telesnega, duševnega in socialnega blagostanja. [2] Gre namreč za kompleksen in dinamičen sistem, katerega uravnovešenost je vir za produktivno in kakovostno življenje posameznika in skupnosti kot celote. Na posameznikovo zdravje vplivajo biološke, socialne, kulturne, tehnološke, psihološke, demografske, politične in civilizacijske razmere ter odzivanje zdravstvenega sistema na zdravstvene potrebe ljudi. Povzemamo nekaj ključni dejavnikov s spletne strani Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ):

- spol, starost in genetika
- posameznikove navade (hana, gibanje, razvade), način razmišljanja in spopadanje s stresom
- vpliv razvitosti okolja in socialna opora
- izobrazba in pismenost
- zaposlitev in razmere na delovnem mestu
- finančno in premoženjsko stanje ...

Življenjskega sloga ne oblikujejo le osebne izbire posameznika, kajti na mnoge dejavnike ne moremo vplivati sami. Pomembno vlogo imata okolje in družba, v kateri živimo, delamo, se igramo, ljubimo, staramo... [3] Velik vpliv na prehranjevalne vzorce in življenjski slog dijakov imajo: primarno/družinsko in šolsko okolje, vrstniki, vzorniki, mediji idr. V osnovnih šolah poteka veliko projektov povezanih z zdravim načinom življenja, ki bi jih potrebovali tudi v srednjih šolah. Uvedba tople malice v srednje šole je bila po našem mnenju ena najboljših rešitev za zdrav razvoj mladostnikov. Nekaterim je to edini topli obrok, kar se je še bolj izkazalo v času pouka na daljavo. Nekoč so bile velike razlike med mestnimi in podeželskimi dijaki, ki pa jih je vpliv interneta in medijev precej zabrisal. Zdi se, kot da vsi mladostniki želijo doseči aktualne stvari, da se izgublja pestrost njihovih hotenj in zmožnosti.

Praviloma se mladi ne obremenjujejo z zdravjem in prehranjevalnimi navadami, saj so prepričani, da zmorejo vse, da jim nič ne škodi, verjamejo, da jim proizvajalci ne bi ponujali nekvalitetne hrane, da se dovolj gibljejo, da porabijo energijo itd. Toda, kar sejemo v mladosti,

bomo želi na starost, če nekoliko preoblikujemo slovenski pregovor. In na tem mestu je pomembna vloga ljudi z izkušnjami, med katere spadamo tudi pedagogi. Šolski predmeti šolajočim se mladostnikom ponujajo različne poglede na zdravje in hrano: učijo jih pomena upoštevanja prehranske piramide, razvijanja gibalnih sposobnosti, samostojne priprave jedi, predstavljajo kulinariko in navade slovenskih regij tako v preteklosti kot danes itn. Samo pri slovenščini pa lahko z bralno izkušnjo, vodeno interpretacijo leposlovnih del, s pogovorom, v katerega vključujemo življenjske izkušnje, in s primeri, ki omogočajo empatijo posameznika, pomembno vplivamo na razmišljanje in ravnanje mladostnikov.

2. OBRAVNAVA TEMATIKE ZDRAVJA IN PREHRANJEVALNIH NAVAD V KNJIŽEVNIH BESEDILIH

Književna besedila, ki jih obravnavamo v srednjem poklicnem izobraževanju (v nadaljevanju SPI), so repertoar slovenskih klasikov od Trubarja do sodobnih avtorjev. Le malo je literarnih del, ki bi obravnavala probleme sodobne družbe, še posebej mladostnikov. Zaradi tega težimo k temu, da mladostniško tematiko obravnavamo v okviru domačega branja. Tako smo prebrali roman Marinke Fritz Kunc Modri pulover, ki razkriva pomanjkanje duševnega zdravja in trpljenja sestre in brata zaradi očeta alkoholika, in Preživetje izpod peresa Igorja Karlovška, ki telesno iznakaženega Simona Lotriča prikaže kot borca dobrega srca, vrednega posnemanja. Kako lahko zdravje in prehranjevalne navade obravnavamo znotraj obveznih književnih vsebin, bomo utemeljili na naslednjih delih: Levstikovem Martinu Krpanu, ljudski pesmi Zeleni Jurij, Jurčičevem Sosedovem sinu, Tavčarjevi okvirni pripovedi Cvetje v jeseni, Režonja na svojem Miška Kranjca in Jenkovi noveli Tilka.

Levstikov Martin Krpan je tihotapec in samotar velikega srca, ki se zaveda, da je cesarju rešil kožo in da si za svoje junaštvo zasluži nagrado. Ne ve pa, da je cesar omahljivec, ki se boji žene. Ta pa Krpana nima v čisljih, saj je zanjo nepomemben in neotesan kmet. V svoji zlobi in užaljenosti Martinu ponudi obilo hrane in pijače, natančneje: „vina sod, ... potem sto in pet pogač, dvajset janjcev in pa osemindeset krač ...“ [4] Veliko hrane, ki pa bo šla v nič, saj jo mora slovenski junak spraviti domov, kar je tudi s kobilico dolga pot, pri čemer je ne sme prodati. V jezi se želi utaboriti na dunajskem dvoru in se prenajedati, a se na prigovarjanje cesarja vendarle umiri. Pri tem izreče pomembne besede, da kdor ne želi dati, naj ne da. Motiva plačila v naravi in odnos do hrane smo v vodeni diskusiji povezali z današnjim časom. Malomaren odnos posameznikov do dobrine, kot je hrana, se kaže v nakupovanju artiklov v akciji, čeprav jih ne rabimo, v uživanju dnevno sveže hrane, ki naslednji dan konča v košu, pri načrtovanju jedilnikov ne upoštevamo sestavin, ki jih že imamo ali jim bo potekel rok trajanja, ne pobiramo domačih pridelkov, izdelke shranjujemo neustrezno ipd. Dijaki so izpostavili tudi dejstvo, da mnogi (zlasti višji letniki) odpovedujejo zdravo šolsko malico ali se v zadnjem hipu odločijo, da gredo raje v bližnje trgovine, zato hrana mnogokrat ostaja. Do naslednje ure so razmislili, kako bi lahko sami skrbneje ravnali s hrano. Naj omenimo le nekaj predlogov: družinsko načrtovanje obrokov, kupovanje po seznamu, spremljanje roka trajanja živila, pravočasna odpoved malice, prošnja za manjšo porcijo hrane, možnost dostopanja do brezplačnega sadja in kruha ves čas pouka, vzgoja za odgovoren odnos do hrane tudi v okviru interesnih dejavnosti ter vsebin šolskega glasila itn. V sintezi se je izkazalo, da je pomembno, da cenimo hrano, saj je osnovni vir energije, hkrati pa daje zadovoljstvo kuharju in jedcu,

povezuje ljudi, je lahko način povračila za pomoč, vzpodbuda posameznikom, ki se borijo v naravnih nesrečah in epidemiji, lahko nas spominja na lepe trenutke in drage ljudi ter nas tako napolni še duhovno. Dijaki opažajo, kako se hrana draži, štipendije in njihove žepnine pa praviloma ostajajo iste, zato bi bilo dobro varčevati pri prigrizkih in gaziranih pijačah. Kdor gre na Dunaj, mora pustiti trebuh zunaj je frazem, ki v bližnji prihodnosti morda ne bo veljal samo za avstrijsko prestolnico. Vojna dogajanja in energetske podražitve bodo zamajale družbo.

Ljudska pesem Zeleni Jurij razkriva jedi, ki so bile v preteklosti redno ali le redko na družinski mizi. Dijaki navadno po prvem branju slabše razumejo vsebino pesmi, saj je besedje narečno in zaradi rimanja hote preoblikovano. Razlaga pomena besed na robu učbenika jim razkrije, kaj so Slovenci pili in jedli: mleko, vino, meso, pleče, špeh (slanina), mast, jajca, kruh, pogače in ajdove izdelke. Torej doma pridelano hrano, za katero si upamo trditi, da je bila kvalitetnejša od današnje. Prava kmetija je namreč imela in mora imeti tudi danes krave, svinje, kokoši in na domačih njivah pridelane žitarice, če želi biti samooskrbna. Dijaki so v pogovoru razkrili, da mnogih omenjenih jedi ne poznajo ali ne uporabljajo, da se jih spomnijo pri starih starših, a jih niso silili z njimi. Pri interpretaciji smo se pogovarjali o ljudskih praznikih in z njimi povezano kulinariko. Opažamo, da pri mlajših generacijah izginjajo tradicionalne jedi, ki so nekoč bogato krasile praznične mize, namesto njih se uvajajo nove ali jedi, značilne za druge narode. Zdi se, da jemo vse vrste hrane na običajen ali praznični dan ter da se zmanjšuje uporaba sezonskih jedi in pijač. Dijaki so pohvalili šolske kuharice, ki pripravljajo jedi na žlico ter sveže sezonsko sadje in zelenjavo, včasih pa vendarle sledijo tudi željam mladostnikov. Tako s svojo profesionalnostjo in zavzetostjo skrbijo za fizično in duhovno zdravje mlade generacije. Pri obravnavi besedilnih vrst smo kot predstavitev postopka napisali recepte za tradicionalne in novodobne jedi. Izbrane recepte bomo natisnili v žepni knjižici in jih razdelili učiteljem kot novoletno darilo. Bralna izkušnja nas je torej opozorila na pomen ohranjanja nacionalne identitete tudi na področju kulinarike, predvsem pa na nujo, da dajemo prednost domači in kvalitetno pridelani hrani.

Jurčičeva pripoved Sosedov sin razkriva življenje bogatih kmetov in revnih kajzarjev, v katerem se razvije ljubezen med mladima človekoma, ki jima socialna razlika preprečuje, da bi bila skupaj. Šele Franičina bolezen očeta Smrekarja prepriča, da sta od premoženja in ugleda pomembnejša hčerino zdravje in njena sreča. Dijaki so na osnovi 1. odlomka v berilu napisali poročilo o kmečkem vsakdanu. Povzemamo njihove ugotovitve: zgodnje vstajanje gospodarja, ki je pred odhodom k živini spil brinjevec in si prižgal pipo, gospodarici je bilo dovoljeno spati malo dlje, hči pa je v črni kuhinji že pripravljala kosilo (danes zajtrk), ki je bilo ob pol osmih in ob katerem so se zbrali tako gospodarji kot hlapci in dekleta, najprej zmolili, nato pa jedli iz iste skledke žgance in pili belo kavo. Iz življenja svojih starih staršev ter iz filmov Samorastniki in Boj na požiralniku so se spomnili t. i. kmečkega kota, ki bi ji danes rekli jedilnica, kjer je stala velika lesena miza, obdana z lesenimi klopmi, s križem in z izvezenim prtom. Prikazano življenje so primerjali s svojim življenjskim slogom in oblikovali diagram pozitivnih in negativnih sprememb. Izkazalo se je, da dijaki vozači zgodaj vstajajo in pozno prihajajo domov, so bolj utrujeni in težje opravljajo šolske dolžnosti, zato jim je ustrezal pouk na daljavo. Da so nekoč skupaj sedeli pri vseh obrokih, se jim je zdela lepa navada, saj so se lahko pogovarjali in delali načrte, si pripovedovali zgodbe in peli, kar je v današnjem času bolj redko, z izjemo praznikov in rojstnih dni. Starši so namreč dolgo v službah, otroci pa imajo še obšolske dejavnosti. Tako se zgodi to, kar je zapisal dijak v haikuju, objavljenem v šolskem glasilu:

Babi kumar'ce
vlaga za svoj'ga vnuka,
a ta jih ne je. [5]

Starejše generacije so si skusile težko življenje, zato včasih pretirano skrbijo za svoje otroke, vnuke in pravnuke, ki v njihovem ravnanju mnogokrat ne vidijo nobene vrednosti oz. raje uživajo hitro hrano in nezdrave napitke. Po drugi strani pa medgeneracijsko sožitje omogoča kvalitetnejše življenje mladih družin. Ne samo da jim babice in dedki pomagajo (beri: kuhajo, perejo, vozijo ipd.), ampak so jim zgled, saj imajo skoraj vedno čas poslušati in zaradi življenjskih izkušenj težave rešujejo bolj mirno in strpno.

Franičino »izgubo zdravja« smo primerjali z boleznijo prav tako kmečkega dekleta Mete iz Tavčarjeve pripovedi Cvetje v jeseni. Franičina resna telesna bolezen je bila posledica hudega duševnega trpljenja zaradi očetovega nasprotovanja njeni ljubezni do revnega soseda Štefana. Pisatelj njeno stanje opisuje z besedami: »Zdravnik je dejal, da je jako nevarna vročinska bolezen. Po treh dneh ni deklica poznala ni očeta ni matere. Bledla je in govorila mnogo o svatovščini ter mnogo drugega. Štefanovo ime je bilo vedno vpleteno v te nepovezane samogovore.« [4] Njeno nihanje med smrtjo in življenjem je očeta omehčalo in zmagala je ljubezen do hčere, kar je deklici povrnilo zdravje in prineslo srečo v družino. Ker Franica ni mogla nikomur zaupati, je zbežala h gospe, pri kateri je stanovala v času šolanja. Dijaki se zavedajo, da je veliko vrstnikov šibkega zdravja in da tudi sami velikokrat potrebujejo pogovor, da ne bi izgubili duševnega zdravja, zlasti kadar se znajdejo v težavah, so pod pritiski okolice ali izgubijo zaupanje v svoje sposobnosti. Že pogovor z zaupanja vredno osebo (v živo ali na daljavo) lahko razbremeni posameznika. Najraje se zaupajo prijateljem, starim staršem, drugim sorodnikom, mnogi pa kot zadnje izberejo starše in učitelje. Svet je namreč krut in hitro obsoja napake in drugačnost. Govoriti o svojem telesnem ali duševnem zdravju je težko, vendar lažje v strpni in razumevajoči skupnosti, kakršni naj bi bili družina in šola. Dijaki s posebnimi potrebami se neradi izpostavljajo, vendar učitelji in drugi strokovni delavci prepoznavamo njihove primanjkljaje in težave ter jim gredo naproti, a se najdejo posamezniki, ki ne odobravajo njihovega statusa in dajejo neprimerne opazke. Dijaki so že lani z navdušenjem sprejeli »minutke za pogovor« - to je čas, ki ga pri uri namenimo temam, ki jih žulijo. Pobudo lahko dajo dijaki ali učitelj, vsebina pogovora pa ostaja med nami. Velikokrat so minutke izkoriščali v času po pouku na daljavo, ko so jih motile maske in druge prepovedi, nestrpnost do necepljenih, karantene in izolacije, spremembe šolskega dela, kriteriji ocenjevanja, razumevanje šolskih pravil ipd.

Presečnikovi Meti je srčna hiba, torej fizična bolezen, otežila življenje, saj so jo naperi in stresne situacije izčrpali. Starši so skrbeli zanjo in ji velikokrat prizanesli, čeprav je bila muhasta. Prav tako je bil šibkega zdravja ljubljanski odvetnik Janez, ki mu je zdravnik svetoval oddih v naravi, da bi se okreпил. Vajen kmečkega dela, saj je izhajal iz preproste družine, se spomni na bratranca Boštjana, ki še kmetuje pod Blegošem. Tukaj ne najde samo zdravja, temveč tudi ljubezen do sorodnikove hčere Mete. Kljub starostni razliki se jima nasmiha svetla prihodnost, vendar njuna sreča ni trajala dolgo, tako kot slana vzame cvetje v jeseni, saj je bodoča nevesta umrla v Janezovem naročju z besedami: »Mož in žena vse življenje!« [4] Njeno smrt so zdravniki razložili kot posledico srčne napake, strti odvetnik pa je menil: »... zavest sreče ji je vzela življenje!« Ne pravijo zastoj, da je zdravje največje bogastvo in da si ga ne

more kupiti še tako premožen človek. Naš pogovor je nanesele na številne primere bolnih ljudi, ki jih poznajo dijaki ali je o njih brala širša javnost, pa tudi na to, kako se je potrebno boriti za zdravje in iskati še alternativne pristope. Epidemija covid-19 je pokazala, kako je zdravje krhko, postaviti se na noge pa težko. Pomoč okolice je takrat zelo pomembna, pripravljenost žrtvovati se, da nekoga negujemo in bodrimo, pa hvale vredna.

Življenjski zgodbi Mete in Franice smo spoznali v 1. letniku, letos pa smo v sklopu Drugačnosti odkrivali zagato duševno zaostalega Tilke, ki ima po vrhu še telesno napako. Le-to pisatelj opiše z naslednjimi besedami: »nenavadne noge, take namreč, ki so se pri kolenih malo kresale, in so potem, to zmoto poravnati, pri stopalih nekoliko bolj narazen hodile ...« [6] Tilka je bil kljub zdravstvenim težavam zadovoljen s svojim življenjem: nikoli mu ni manjkalo hrane (najraje je imel krompir v oblicah), mirno je spal in s starši se je razumel. Ko pa mu oče razkrije, da bi bilo dobro, da poskrbi za svojo prihodnost in se omoži, ne more jesti in spati. Skrbi ga, kakšna je njegova zunanost, »ker dokaj vode je že steklo, odkar je svoj obraz zadnjikrat videl v zrcalu. Noge, ki so ga vojaščine rešile, mu pridejo na misel, in prvokrat se prestraši misleč, da ta dar nebeški bi vendar utegnil imeti sitnosti.« [6] Kljub vsemu tvega! Pusti, da ga starši uredijo ter s kamenčki v žepu za pogum in skrito pipo krene po samotni poti do priletne neveste, ki je morda ostala sama zaradi predolgega jezika in ošabnosti. Njen posmeh Tilko prizadene in uteho na poti domov najde v tem, da bo lahko živel mirno kot do zdaj. Dijaki so razmišljali o fantovem izrednem pogumu, saj z dekletki ni govoril in še ni bil zaljubljen kljub 25 letom. V adolescenci tudi sami včasih zbirajo pogum, da ogovorijo dekletke, pa jim telesno in duševno ne manjka nič. Zelo negativno pa so dojemali nezrelo obnašanje Pahovčeve hčere in ji privoščili osamljenost na stara leta. Verjetno bi si že morala nabrati toliko življenjskih izkušenj, da bi ravnala bolj odgovorno, še posebej, če se je strinjala s snubitvijo. Dijaki so za domačo nalogo napisali razmišljanje o tem, kdaj je posameznik zrel za tako pomemben korak, kot je poroka. Povzemamo njihova stališča: posameznik mora biti psihično in fizično zrel, imeti službo in denar, biti odgovoren, zvest in iskren. Zedinili smo se, da Tilka ni bil dorasel zakonu in da bi v njem verjetno trpel, če se ne bi nesojena nevesta spremenila.

Z vodenim pogovorom smo primerjali Meto, Franico in Tilko. Najbolj tragično so dojemali Metino smrt kot posledico srčne napake, saj ji je preprečila srečno zakonsko življenje, Janezu pa je zadala nikoli zaceljeno srčno rano. Franica je zaradi pritiskov resno zbolela, a ji je očetovo spreobrnjenje omogočilo srečno zakonsko življenje s Štefanom in njunim sinkom. Po eni strani je Tilkova usoda najtežja, saj je telesni in duševni invalid, a ker nima stika z okolico in stvari razumsko ne dojema povsem, je po drugi strani srečen v svojem svetu. Sodobna družba ima še vedno premalo posluha za drugačne ljudi, med katere spadajo tudi invalidi, dolgotrajno bolni in duševno prizadeti posamezniki. Spomnimo se leta 2006, ko smo z dobrodelno akcijo pomagali Nini Šoštarič, dijakinji z multiplo sklerozo, zbirati denar za izgradnjo dvigala v bloku, kjer je stanovala z mamo. V šoli je imela spremljevalce, ki so ji pomagali pri zapiskih, predvsem pa jo vzpodbujali. Nina je bila izjemno vesela, da je namesto prilagojene šole v Kamniku lahko ostala doma z mamo in hodila na našo šolo. Bila je naša prva dijakinja s posebnimi potrebami, ki ji takrat žal nismo mogli omogočiti kvalitetnejšega izobraževanja. Z obnovo šole pa smo pridobili dvigalo, ki dijakom s podobnimi težavami omogočajo boljše inkluzijo.

Dijaki so pri obravnavi besedilnih vrst napisali klasično pismo. Izbirali so lahko med tremi temami: 1. zahvalno pismo posamezniku ali skupini ljudi, ki pomagajo bolnim ali zapostavljenim, 2. sočutno pismo nekomu, ki je izgubil ljubo osebo ali (na željo dijakov tudi

žival) ali 3. bodrilno pismo nekomu, ki je bolan, osamljen ali reven. Objavili jih bomo v šolskem glasilu Glas centra februarja naslednje leto, da se empatija in sočutje ne bi izgubila.

Novela Miška Kranjca Režonja na svojem nas postavlja v žitnico Slovenije – Prekmurje, kjer pa se vsem ne cedita vino in med. Režonja je odraščal v revščini in pomanjkanju, zato je znal ceniti zemljo, saj je bila ta vir dobrin za preživetje. Ker mu je cesar ne da, kljub temu da je šel v vojno zanj, ga skrbi, kako bo preživel družino. Zaradi boljše prihodnosti, ki jim jo želi nuditi, zgrabi priložnost in ukrade bogatemu, a prevarantskemu Židu skriti denar. Porablja ga načrtno: najprej za zemljo, živino in orodje, nato za dom ter nazadnje za razumne želje žene in otrok. Slabo vest si hitro potolaži z mislijo, da dela dobro in da njegovi otroci ne bodo lačni. Tudi ko ga izpodriva mladi rod, ki prevzema kmetijo, ne neha delati na polju. Njegove zadnje misli so posvečene zorenju in pobiranju pridelka na njegovi zemlji. Da bi dijaki lažje razumeli tisti čas in razmišljanje malega človeka, smo jim razodeli življenjsko izkušnjo moje mame, ki se je rodila v kajžarski hiši v hribovitih Halozah kot tretji izmed dvanajstih otrok. Zaradi lačnih ust je morala pri osmih letih služiti h kmetom, zato ni dokončala osnovne šole. Oče je prihajal le dvakrat letno po njen zaslužek, a ji več kot nasmeha, objema in toplega stiska rok ni mogel dati. Ko se je kasneje zaposlila na kmetijski zadrugi, je del plače dajala na stran ter z njim pomagala svojim mlajšim bratom in sestri. Pogosto je rekla, da je bila srečna, če je le imela krompir. Dijake smo izvali z vprašanjem, ali je to mogoče oziroma jih napeljali k razmišljanju o pomenu krompirja v realnem življenju. Za 50 centov do 1 evra, kolikor stane kilogram krompirja danes, lahko pripravimo raznovrstne jedi. Dijaki so doma poizvedeli o krompirjevih jedeh in naslednjič poročali o svojih izsledkih. Našteli smo ogromno samostojnih jedi in jedi, kjer je krompir ena od osnovnih sestavin. Poiskali smo tudi kalorično vrednost jedi in ugotovili, da je pomenilo imeti krompir dejansko biti sit in ne samo srečen, kot danes razumemo frazem »imeti krompir«. To je vedela že Marija Terezija, ki je zapovedala gojenje krompirja, da podložniki ne bi bili lačni in jih država ne bi rabila vzdrževati. V mnogih gospodinjstvih, kjer težko shajajo, je krompir še danes na jedilniku skoraj vsak dan. Dijaki so v pogovoru razkrili, da opažajo vse večjo revščino, verjetno pa je v resnici še več, saj ljudje zaradi ponosa ne prosijo za pomoč. Režonji so praviloma odpuščali kaznivo dejanje, kajti denarja ni porabil za luksuz, temveč ga je vnovčil za boljšo prihodnost svoje družine.

S podobnimi temami se bomo srečali tudi v 3. letniku, ko bomo lahko dodali še zgodbe propadle družine Znojilec iz Kersnikove okvirne pripovedi V zemljiški knjigi, Dihurjevih, Hudabivške Mete in njenih otrok pa v Vorančevih pripovedih. Dosedanja razmišljanja nam bodo pomagala pri njihovem razumevanju.

3. REZULTATI IN DISKUSIJA

Anketo o smiselnosti obravnavanje tematike zdravja in prehranjevalnih navad v okviru književnih vsebin smo izvedli oktobra letos med 69 dijaki 1. letnikov poklicno-tehniškega izobraževanja (smer avtoservisni tehnik) in 3. letnikov srednjega poklicnega izobraževanja (smer avoserviser in mehatronik operater).

52 % anketiranih dijakov meni, da je v okviru književnega pouka smotrna obravnava besedil s tematiko zdravja in prehranjevalnih navad. Menimo, da je to dobra stimulacija za nadaljnjo poglobljeno obravnavo leposlovja. 65 % dijakov še ima žive pričevalce časa pred in po 2. svetovni vojni, zato lahko najdejo ustrezne informacije o tedanjem načinu življenja, kar je

veliko bogastvo, saj zgledi mlademu človeku sežejo globje v razum in srce kot teorija na papirju. Glavni vir informacij o življenju v preteklosti, pri čemer so dijaki lahko navedli dva odgovora, so: starejši ljudje (80 %), šola (70 %), internet (dobrih 37 %) in pouk književnosti (10 %). Ne glede na to, da je književnost na zadnjem mestu po posredovanju podatkov, pa bi 36 % dijakov prebralo književno delo s tovrstno tematiko, kar kaže na njihovo vedoželjnost. Zanimivejša je analiza vrednot, ki jim mladi dajejo velik ali majhen pomen v svojem in družbenem življenju in jo prikazuje spodnja tabela.

TABELA 1: Analiza pomembnosti družbenih vrednot v odstotkih.

vrednota	nepomembno	precej nepomembno	srednje pomembno	pomembno	zelo pomembno
jesti doma pridelano hrano	4,3	4,3	20,3	26,1	45
povrniti si zdravje z oddihom v naravi	0	2,9	21,7	26,1	49,3
pogovor družine pri obroku	4,3	7,3	23,2	33,3	31,9
spoštljiv odnos do hrane	0	0	2,9	17,4	79,7
strpnost do drugačnih posameznikov	1,4	2,9	18,8	33,3	43,6
skrb za bolne in osamljene ljudi	0	0	11,6	26,1	62,3

Če podrobneje pogledamo našete vrednote, izstopata liberalnejša pogleda na doma pridelano hrano, saj se 8 % to zdi dokaj nepomembno, in dobrih 11 % anketirancev ne prepoznava pomena družinskega dialoga ob hrani. Po odstotkih prevladujeta skrb za bolne in osamljene ter potreba po spoštovanju hrane. Anketa je torej pokazala, da so dijaki odgovorni in se zavedajo pomena kvalitetnega življenja posameznika in družbe.

4. SKLEP

Kljub predstavljenim primerom dobre prakse, menimo, da bi bilo potrebno posodobiti učni načrt za SPI v segmentu obravnavanja književnih besedil ter izbrati vsaj v 1. in 2. letniku še kakšno sodobno besedilo. Ta so sicer v t. i. malem berilu, a je število ur namenjenih slovenščini po obsegu tako skromno, da jih ne uspemo prebrati ali pa so prepuščena samostojni obravnavi med ustnim spraševanjem. Mladostnikom časa konca 19. in prve polovice 20. stoletja ni blizu, čeprav poznajo še živeče pričevalce časa pred in po 2. svetovni vojni. Tudi mladi rodovi pedagoških delavcev lahko vse manj notranje podoživijo tiste čase, o njih lahko le berejo, kar vpliva na kvaliteto interpretacije leposlovnih del. Pri obravnavah je bila namreč ključnega pomena naša pripovedovalna zmožnost o tedanjem življenju, pomenu zdravja in prehranjevalnih oz. življenjskih navadah, ki je temeljila na delno osebnih izkušnjah in delno na pomnjenju zgodb, ki smo jih slišali od prednikov.

Naš namen je bil dosežen, saj smo uspeli približati dijakom življenjske zgodbe književnih oseb in jih povezati s sodobnim časom. Ugotovili smo, da so skrb za zdravje in zdrave prehranjevalne navade temelj človekove sreče. Na to nas opominja slovenski pregovor »zdrav človek ima sto

želja, bolnik pa le eno ima«, ki ga je možno razumeti kot dejstvo, da si bolnik želi le zdravja ali da ima zdrav človek veliko želja, je aktiven in razmišljujoč posameznik. Hkrati smo opozorili na premalo spoštovano dejstvo, da nam lahko naša dežela veliko nudi in omogoča kvalitetno življenje. Nehote se pojavijo Pavčkove besede: »... Nikjer ni dežela tako skromna in radodarna, nikjer ne pride lastovka tako hitro na jug, nikjer ni nikoli tako bledikava zarja skozi stoletja ohranjala up ...« [6] Želimo si, da bi mladi rodovi ravnali odgovorno do sebe in domovine. Morda so kamenček bližje k uresničitve naše želje tudi domišljene in doživete interpretacije obravnavanih književnih besedil.

LITERATURA IN VIRI

- [1] SAZU, „Fran.si,“ 2014. [Elektronski]. Available: <https://fran.si/130/sskj-slovar-slovenskega-knjiznega-jezika/3616752/zdravje?FilteredDictionaryIds=130&View=1&Query=ZDRAVJE#>. [Poskus dostopa 22. 7. 2022].
- [2] Wikipedia, „<https://sl.wikipedia.org/wiki/Zdravje>,“ [Elektronski]. [Poskus dostopa 22. 7. 2022].
- [3] NIJZ.SI, „<https://obcine.nijz.si/vsebine/izbrane-vsebine/>,“ [Elektronski]. [Poskus dostopa 25. 7. 2022].
- [4] J. Kvas, Mlada obzorja 1, Ljubljana: DZS, 2017.
- [5] TŠC Maribor, „Glas centra,“ str. 32, 2014.
- [6] J. Kvas, Mlada obzorja 2, Ljubljana: DZS, 2009.

UTRJEVANJE MATEMATIČNIH ZNANJ Z GIBALNIMI AKTIVNOSTMI

POVZETEK

Gibanje je primarna otrokova potreba. Z gibanjem otrok aktivira možganske funkcije, učenje pa je lahkotnejše in bolj učinkovito. Na specialnopedagoškem področju je pomembno, da izhajamo iz otrokovih potreb in mu čim bolj nazorno predstavimo učne vsebine. Spoznanje o pomanjkljivem znanju ter težave s pomnjenjem in priklicem matematičnih znanj pri dveh učencih iz 7. razreda me je spodbudilo k izvedbi učnih vsebin v gozdu. Učenca sta se pri dejavnostih gibala in rokovala z naravnim materialom, se ga dotikala, ga gledala in opazovala. Vse, kar sta delala, sta ubesedila in drug drugega poslušala. Na ta način sta pridobivala informacije po več senzornih poteh. Ugotovila sem, da sta bila za delo visoko motivirana, sodelovalno naravnana, sproščena in neobremenjena. Vse to je pripomoglo, da sta lažje utrdila in bolje povezala svoje znanje. Pridobila sta si boljše predstave o rimskih številkah in izboljšala pomnjenje geometrijskih pojmov. Ker si največ zapomnimo, če stvari preizkusimo z gibanjem, je smiselno in priporočljivo to čim pogosteje vnašati v učne vsebine. Tega bi se morali zavedati vsi, ki delamo z otroki v vzgojno-izobraževalnem procesu.

KLJUČNE BESEDE: gozd, učenje z gibanjem, matematično znanje, učenci s posebnimi potrebami.

THE CONSOLIDATION OF MATHEMATICAL KNOWLEDGE THROUGH PHYSICAL EXERCISE

ABSTRACT

Exercise is a primary need in children. Exercise activates a child's brain functions, while learning becomes easier and more effective. In the area of special paedagogics it is essential to base our activity on children's needs and present the subject as clearly as possible. I realized there were gaps in knowledge and difficulty with memorizing and recall of mathematical knowledge in two 7th grade students, and that is what encouraged me to implement lessons in the forest. During the lesson the students were moving around, handling natural materials, touching them, watching them and observing them. Whatever they were doing, they put into words and listened to each other. In this way they were acquiring information through several sensory paths. I concluded they were highly motivated for the job, willing to cooperate, relaxed and carefree. All this led to easier consolidation and better assimilation of their knowledge. They improved their perception of Roman numerals and bettered their memorizing of geometric concepts. One memorizes best if one tests things actively, so it is a good idea and recommended to use activity in the learning process as often as possible. Anyone who works with children in education should be aware of this fact.

KEYWORDS: forest, learning through physical activity, mathematical concepts, special needs students.

1. UVOD

Ljudje se vse življenje učimo. Že majhen otrok spoznava svet z opazovanjem, tipanjem, vohanjem, okušanjem, poslušanjem, preizkušanjem ... Uči se po sistemu poskusov in napak, z gibanjem, uporabo vseh čutov in preko igre. Ob tem je sproščen in se zabava. Od načina življenja, družinske dinamike in starševskih vrednot je odvisno, kolikšen poudarek dajejo gibanju, kako starši skupaj z otrokom preživljajo skupni prosti čas in v kolikšni meri ga spodbujajo k organiziranim gibalnim dejavnostim. Pogosto je ob prehodu v šolo gibanja vse manj. Igralnico in radosti na svežem zraku zamenja učilnica, pouk pa poteka večinoma sede. Vse preveč otrok pridobiva znanje zgolj z uporabo lista in svinčnika. V popoldanskem času zaradi hitrega načina življenja, številnih obveznosti in preobremenjenosti staršev veliko otrok presedi pred ekrani ob uporabi novodobne tehnologije in v zaprtih prostorih. Tako otrok po sedenju v šoli s tovrstno neaktivnostjo nadaljuje tudi doma.

Otrokov razvoj bi moral biti celosten in bi moral potekati hkrati na telesnem, gibalnem, čustvenem, socialnem in spoznavnem področju (Retar, 2019). Odgovornost in dolžnost vseh, ki delamo z otroki, je, da bi se tega zavedali in to upoštevali pri vnašanju metod v šolsko delo. Vsak otrok ima svoje potrebe, svoj stil učenja, tempo dela, močna in šibka področja. V razredu imamo vselej tudi otroke s specifičnimi in učnimi težavami. Ti šolskemu delu velikokrat težko sledijo, podanih informacij in pojmov ne razumejo, si jih težje zapomnijo, jih težko prikličejo in jih slabše povezujejo, nimajo ustreznih predstav in se v razredu ne upajo izpostavljati. Nemalokrat v učilnici pasivno sedijo in ne vprašajo, če česa ne razumejo ali ne znajo. Po večletnem delu v šolstvu sem spoznala, da ima veliko otrok pred matematiko strah in odpor. Medtem ko se 40 odstotkov vseh otrok uspešneje uči, ko so aktivni in se gibajo, predstavlja učenje matematike z gibanjem za mnoge otroke s specifičnimi učnimi težavami predpogoj za učenje brez stisk.

2. GIBANJE

»Gibanje bogati življenje, iz njega izhaja in se vanj zliva« (Turk, 2007, str. 3). Gibanje je vir življenja, nastanek živega bitja je povezan z gibanjem, giba se plod v trebuhu, dojenček, malček, otrok, najstnik, odrasel človek. Za otroke je gibanje nekaj povsem običajnega in naravnega. Kot pravi Kavčičeva (2005), otroci pred vstopom v šolo raziskujejo svet preko neverbalne govornice in nanj reagirajo na fizičen način. Ko pridejo v šolo, se še vedno zelo dobro počutijo v neverbalnem svetu, zato je smiselno, da to naravno sredstvo uporabimo v procesu izobraževanja. Gibanje predstavlja otrokom stik s konkretnimi pojavi, kar je temelj za kasnejšo abstrakcijo (Kavčič, 2005).

V šoli učitelji posegajo po načinih dela, ki so jim blizu, ni pa nujno, da so blizu tudi otrokom. Tako učenci še vedno velikokrat prejemajo informacije sede, poslušajo in gledajo. Prgič (2020) se ob tem navezuje na nevroznanost, ki izpostavlja, da telovadba izboljšuje delovanje možganov. Učenci z boljšo telesno pripravljenostjo dosegajo boljši učni uspeh, saj telovadba spodbuja rast možganskih celic (Prgič, 2020). Pomembno je tudi vedeti, da otroci informacije sprejemajo na različne načine. Raziskave kažejo, da je:

- 35 % učencev vizualnih tipov, za katere je pomembno slikovno gradivo,

- 25 % učencev avditivnih tipov, za katere so pomembna predavanja in diskusije,
- 40 % učencev pa kinestetičnih tipov, za katere so pomembni gibanje in ročne dejavnosti (Kavčič, 2005).

Največ otrok se torej najlažje uči in si največ zapomni z delom oz. dejavnostjo. Radi gestikulirajo, se stvari dotikajo in rokujejo s predmeti. Ti otroci ne zmorejo dlje časa sedeti pri miru, saj njihovo telo teži h gibanju. Za učitelja so še bolj moteči otroci z motnjami pozornosti in hiperaktivni, ki jim gibanje pomaga pri sprostitvi in večji koncentraciji.

V knjigi Učenje z gibanjem pri matematiki (Kavčič, 2005) avtorica opozarja na to, da v našem spominu ostane 30 % slišane, 40 % videne in 60 % tega, kar naredimo. Učenje je proces, kjer nihče ne sprejema informacij le slušno ali vidno. Vsak posameznik ima svojo kombinacijo načinov, vsi pa največ pridobimo, če je v učenje vključeno čim več čutov. Človek si zapomni 90 % tega, kar vidi, sliši, pove in stori (Collin in Goll, 1993). Ne glede na to, kakšen je posameznikov učni stil, si stvari najbolj zapomnimo, če jih preizkusimo z gibanjem. To ponovno nakazuje na nezanemarljivo vlogo gibanja v procesu učenja, saj na ta način znanje poglobimo in si ga bolje zapomnimo. Pri učenju sede in v zaprtih prostorih pod neonsko svetlobo imajo otroci nemalo težav s pozornostjo in koncentracijo ter s spominom. Prgič (2020) pojasnjuje, da je 90 % kisika v telesu/možganih izrabljenega oz. postane, razen če globoko vdihnemo, zazehamo ali vstanemo in naredimo nekaj korakov (Prgič, 2020). Zanimivo je, da učenci med odmori ne sedijo; čim učitelj zapusti razred, vstanejo in preidejo v najrazličnejše oblike gibanja. To nakazuje na dejstvo, da imajo naravno potrebo po gibanju. Ob tem Prgič (2020) opozarja na prednosti poučevanja s pomočjo gibanja, ki so:

- boljše razumevanje in pomnjenje,
- boljše družabne spretnosti in medsebojna povezanost v razredu,
- večja motivacija za učenje,
- priložnost za reševanje problemov in višje miselne procese,
- spodbujanje povezave um-telo (Prgič, 2020).

Kavčičeva poudarja, da je gibanje med poukom igra, ki je zabavna in polna čustev, kjer so otroci bolj pozorni in bolj sodelujejo. »Teoretične pojme in znanja, ki se jih dotaknejo čustva, si lažje in dobro zapomnimo« (Kavčič, 2005, str. 13). Zurc (2008) dodaja, da gibanje oz. ukvarjanje s športom vpliva na učenčev celostni razvoj in je zato posredno eden od dejavnikov šolske uspešnosti. Poudarja, da je znanost dokazala, da na področju kognitivnega razvoja gibalna aktivnost vpliva na razvoj inteligentnosti ter predvsem osnovnih miselnih procesov. Na področju čustvenega razvoja je gibanje povezano z otrokovo samopodobo, zmanjšanim stresom, boljšim psihičnim počutjem in preprečuje pojav depresije (Zurc, 2008).

3. Z GIBANJEM DO ZNANJA

Kaj in koliko se otrok nauči ter kako izkaže svoje znanje, je v veliki meri povezano z ocenami in posledično s šolsko samopodobo, ki si jo otrok razvije med izobraževanjem. Učenec, ki dobi z dobro oceno pozitivno informacijo o svojem delu v šoli, se višje vrednoti, njegova motivacija za nadaljnje delo bo s tem še večja. Učenec, ki dobi slabo oceno, še posebej, če je v učenje vložil več časa in truda, bo postal za šolsko delo manj motiviran. Nesmiselno se mu bo zdelo vlagati toliko napora v nekaj, pri čemer ni uspešen. Zmanjšanju motivacije bo sledil tudi padec

ocen, zato »šolski uspeh odloča o življenju posameznika« (Zurc, 2008, str. 11). Ocena, ki jo otrok prejme, je povezana z občutki in ga lahko zaznamuje, zato ni vseeno, kako otroka učimo in motiviramo, kako mu osmislimo učenje in mu pomagamo sooblikovati občutek lastne vrednosti. Nemalo otrok zapade v stiske in ogrozi lastno zdravje, ki pa je najpomembnejša vrednota vsakega posameznika.

Kot specialna pedagoginja, ki se srečuje in dela z otroki, skušam pri svojem delu izhajati iz njihovih potreb in jim približati snov na čim bolj razumljiv način z uporabo konkretnega materiala. Pri tem se opiram na otrokov učni stil, vselej pa v vsebine vnašam tudi gibanje. Spoznanje o pomanjkljivem znanju ter težave s pomnjenjem in priklicem matematičnih znanj pri svojih dveh učencih iz 7. razreda me je spodbudila k izvedbi dveh ur na neklasičen način, torej ne v razredu, temveč ob rokovanju z naravnim materialom in pridobivanjem informacij po več senzornih poteh. Pri tem sem se odločila za korak več in uro izvedla v bližnjem gozdu.

a) Rimske številke

Učenca sta najprej s pomočjo naravnega materiala nastavila simbole za rimske številke. Pri tem sem jima dala zgolj nekaj usmeritev v smislu nazornosti, nisem pa ju omejevala pri izbiri materiala. Za prikaz rimskih števil sta se odločila za veje. Nastavila sta jih od zgoraj navzdol po velikosti, kot si sledijo. Na desni strani sta s pomočjo listov oblikovala arabske številke. Vse, kar sta delala, sta ubesedila in povedala na glas. Na ta način sta ponovila pomen osnovnih simbolov.



SLIKA 1: Prikaz rimskih in arabskih števil z naravnim materialom.



SLIKA 2: Zapis vrednosti rimskih števil z arabskimi števili.

V razredu sta imela precej težav z razumevanjem in usvajanjem pravil, zato smo jih tudi tu ponovili. Vsak je dobil dve palici. V prvem koraku sta ponovila pravilo, ki pravi, da lahko skupaj stojijo zgolj trije znaki. Nato sta z dodajanjem palic pred ali za obstoječi simbol ponovila, kaj pomeni I pred oz. za V, I pred oz. za X, X pred oz. za L ... V zadnjem, tretjem koraku sta prikazala vsa števila od 1 do 21, kot so pri igralnih kartah za tarok.



SLIKA 3: Ponovitev pravil, trije znaki.



SLIKA 4: Ponovitev pravil, več različnih znakov.

V praktični nalogi, ki je sledila, sta pridobila povratno informacijo glede pridobljenega znanja. Dobila sta prazne lističe in pisalo. Pred tem sem ob drevesa položila kartončke, na katerih je bila na eni strani napisana rimska, na drugi pa arabska številka. Polovica kartončkov je bila

obrnjena tako, da so bile vidne arabske številke, polovica pa z rimskimi številkami navzgor. Njuna naloga je bila, da s kartončkov razbereta številko in zapišeta namesto arabskih številk rimsko in obratno. Listič z rešitvijo sta pustila na tleh in se premaknila do naslednjega drevesa. Ob reševanju nalog sta se premikala, sodelovala in se dogovarjala. Ko sta z delom zaključila, sta z obračanjem lističev in vpogledom v zapisane številke preverila, ali je bila njuna rešitev pravilna ali ne. Napake sta sproti analizirala.



SLIKA 5: Praktična naloga, preverjanje pridobljenega znanja.

b) Geometrijski pojmi

Cilj drugega dela je bil ponoviti geometrijske pojme: točka, premica, daljica, poltrak, polmer, premer. Učenca sta sama našla del večjega debla, ki jima je predstavljal ravno črto. Na njem sta z dodajanjem točke, ki sta jo prikazala z dvema krajšima palicama, razložila razliko med premico, daljico in poltrakom. Pojma polmer in premer sta pojasnila na obrisu krožnice, ki sta jo narisala na tla.



SLIKA 6: Pojasnjevanje geometrijskih pojmov.

c) Koti

Deblo, s pomočjo katerega sta prikazala geometrijske pojme, smo uporabili tudi za prikaz kotov. Začeli smo s kotom 0 in nadaljevali tako, kot si koti po velikosti sledijo: ostri, pravi, topi, iztegnjeni, vdrti, polni. Ob tem sta ponovila tudi pojma notranjost in zunanost kota. Poudarili smo, kako oz. na kateri strani se kot odpira in na kaj smo pozorni pri merjenju kotov.



SLIKA 7: Prikaz in poimenovanje kotov.

Ob aktivnostih sta vidno uživala in zaključila uro z ugotovitvijo: »Všeč mi je, ker sem v naravi bolj sproščena in nisem tako omejena. Tudi predstavljam si lažje. Všeč mi je, da se veliko gibam in zabavam s tem, ko se učim. Predlagala bi, da bi imeli učilnice zunaj, brez sten. Na vsaka dva tedna bi šli v gozd.«

»Zelo všeč mi je bilo, ko smo šli v gozd in utrjevali snov. Ura v učilnici se zelo razlikuje od tiste v gozdu, saj je tu bolj zanimivo. Tako učenje mi je zelo pomagalo pri razumevanju rimskih števil in kotov. Učiteljem bi predlagal, da gredo vsaj eno uro na teden ven in se zunaj učijo.«

4. SKLEP

Učenca sta bila navdušena že nad samo idejo, da pouk izvedemo zunaj razreda, še bolj pa, ko sta spoznala, da bo pouk potekal v gozdu. Kot sta ob koncu povedala, se jima je zdelo tovrstno učenje bolj zanimivo in prijetnejše. Pri rimskih številkah sta imela v razredu težave že s pomnjenjem vrednosti za posamezen znak. Te sta v gozdu brez težav usvojila že v začetku. Prav tako sta hitro razumela pravila z dodajanjem znakov pred ali za obstoječi simbol, a sta bila bolj suverena v izolirani situaciji, ko sta se osredotočala zgolj na eno zahtevo. Aktivnost z zapisom števil na lističe je bila kompleksnejša, saj sta morala poznati simbole in pravila, priklicati znake, se osredotočiti na kombinacijo znakov, ki nakazujejo na to, ali je potrebno številu prišteti oz. odšteti določeno vrednost, ter število na koncu tudi zapisati. Na ta način sta se približala situaciji, ki je podobna tisti v razredu, in načinu dela, kjer bosta morala izkazati svoje znanje tudi za oceno. V petnajstih primerih sta narobe zapisala zgolj dva rezultata. Napako, ki sta jo naredila, sta prepoznala sama. Pojme točka, premica, daljica, poltrak, polmer

in premer sta sicer znala že prej, saj je to snov nižjih razredov, a sta bila negotova pri prikazu poltrakov v primeru, ko točka ni na enem ali drugem koncu, temveč na sredini. Notranjost in zunanost kota jima je sedaj bolj jasna, dojela pa sta tudi velikosti in imena kotov.

Ker so se dejavnosti razlikovale od klasičnega načina učenja, kjer bi sede v razredu s poslušanjem in gledanjem utrjevala učno snov, sta bila ob utrjevanju in ponavljanju sproščena, sodelovalno naravnana, visoko motivirana in brez stresa. Pri rokovanju z materialom in gibanju sta uporabljala več čutov, kot bi jih sicer, pridobila sta nove izkušnje in poglobila že obstoječe znanje.

Matematika je področje, kjer ima veliko otrok težave s predstavami in povezovanjem že obstoječega znanja. Snov se iz razreda v razred nadgrajuje in pogloblja. Prav je, da se vsi, ki se ukvarjamo z vzgojo in izobraževanjem otrok zavedamo, da imamo v razredu heterogene skupine, otroke z različnimi učnimi stili in specifikami. Prav tako ni zanemarljivo dejstvo, da predstavljajo največjo skupino otrok prav učenci, ki se lažje in bolje učijo z gibanjem. Dejstvo je, da poučevanje matematike temelji na sprejemanju vizualnih in slušnih informacij, zato bi na tem mestu ne bilo odveč razmišljati o tem, kako spremeniti naš način dela in učno snov približati otroku in njegovim potrebam. Vnašanje gibanja v proces učenja je v skladu z otrokovimi primarnimi potrebami, umik iz razreda pa jim predstavlja pobeg od utesnjenosti in strahu pred sistemom, ki jim ga predstavlja šola. V gozdu se otroci še bolj sprostijo, umirijo, povežejo med seboj, motivacija in učinkovitost pa se še dodatno povečata.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Collin, R., Goll, L. (1993). Umetnost učenja. Ljubljana: Tangram.
- [2] Kavčič, A. (2005). Učenje z gibanjem pri matematiki. Ljubljana: Društvo Bravo.
- [3] Prgič, J. (2020). Možganske igre za možganske pavze: učenje skozi gibanje. Zabukovica: Samozaložba.
- [4] Retar, I. (2019). Zgodnje gibalno učenje in poučevanje. Koper: Založba Univerze na Primorskem.
- [5] Turk, Z. (2007). Gibanje je vir zdravja in zdravje je vir gibanja. Maribor: Univerzitetni klinični center.
- [6] Zorc, J. (2008). Biti najboljši. Pomen gibalne aktivnosti za otrokov razvoj in šolsko uspešnost. Radovljica: Didakta.

BISTER UM IN ZDRAVO TELO ZAPOSLENIH V VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNEM ZAVODU VIŠNJA GORA

POVZETEK

Dobro zdravje je temeljni pogoj za socialni, ekonomski in osebni razvoj. Je najpomembnejši dejavnik kakovosti življenja. Živimo v času, ki narekuje hiter tempo življenja in zahteva od zaposlenih natančnost, ažurnost, profesionalnost in ne dopušča napak. Naloga zaposlenih v Vzgojno izobraževalnem zavodu Višnja Gora, ki delajo z mladostniki, s čustveno vedenjskimi težavami, je da poskrbijo za uporabnike. Izpostavljeni so velikim psihofizičnim obremenitvam, ki zahtevajo v danih situacijah hitre, odločne in odgovorne odločitve. Biti morajo v dobri fizični kondiciji in bistrega uma. Zato smo 30 zaposlenim z vprašalnikom zastavili dvanajst vprašanj. Zaposlene smo povprašali o prehrani, gibanju, zdravju ter varnosti na njihovem delovnem mestu. Analiza odgovorov je pokazala, da imajo zaposleni vpliv na program dela (ki ga so-oblikujejo v letnem delovnem načrtu), da večinoma lahko vplivajo na gibanje na delovnem mestu (predvsem vzgojitelji, saj skupaj z mladostniki dogovarjajo prostočasne dejavnosti), ne morejo na prehrano (zaradi narave dela nimajo odmora med delovnim časom). Tempo dela zaposlenih je zahteven in naporen, na delovnem mestu doživijo veliko stresnih situacij. Stresne situacije v skupinah narekujejo tempo in delo skupine, zato se zaposleni na delovnem mestu, v času kriznih intervencij, premalo gibajo. Z uporabniki imajo veliko konfliktnih situacij, ki zahtevajo premišljene in hitre odločitve, zato je izredno pomemben bister um zaposlenih (nanj vplivajo fizična kondicija, prehrana, druženje). Zaskrbljujoče je, da 60 odstotkov anketiranih ne pozna zakona o varnosti in zdravju pri delu in kar 83 odstotkov zaposlenih ni prebralo ocene tveganja, ki jo je za njihovo delovno mesto pripravil delodajalec.

KLJUČNE BESEDE: zdravje, delovno mesto, zakon, ocena tveganja.

THE CLEAR MIND AND PHYSICAL HEALTH OF EMPLOYEES IN EDUCATIONAL INSTITUTE OF VIŠNJA GORA

ABSTRACT

Good health is the basis for social, economical and personal growth and the biggest indicator of the quality of life. We live in a time, where a quick lifestyle requires employees to be accurate, professional and does not let us make mistakes. The duty of educators in Educational institute of Višnja Gora is that they teach the children, with emotional and behavioural problems, about the importance of good health and help them in achieving it. That is why the educators need to be in good physical and mental condition. They are often exposed to situations, which require quick and good decision making. This is the reason why we asked 30 educators 12 questions about diet, fitness, health and the safety at their workplace. An analysis of the answers shows, that the employees have an impact on the work programme (which they assist create in the yearly work plan), that mostly they can change the amount of fitness in the workplace (mostly educators, as they, together with the children, form leisure activities), but they do not have any influence on the diet (the nature of the work does not allow for a break). Stressful situations of employees dictate the tempo and the work of the educational group. Educators have a lot of conflicts with the users, which require quick and thoughtful thinking. That is the reason why a sharp mind is needed (it is affected by fitness, food and friends). It is very concerning that 60% of employees do not know the law and that 83% have not read the risk assessment made by the employer.

KEYWORDS: health, workplace, law, risk assessment.

1. UVOD

Zdravje je podlaga za dobro in uspešno življenje in delo tako za posameznika kot za organizacijo. Skrb za ohranjanje in izboljševanje zdravja zaposlenih je smotrna, saj so zdravi in zadovoljni delavci, ki delajo v varnem in spodbudnem delovnem okolju produktivnejši in ustvarjalnejši, redkeje zbolijo in redkeje odhajajo v bolniški staž ter ostajajo zvesti organizaciji oz. delodajalcu. Delodajalec, ki nudi dobro in stimulatívno delovno okolje, lažje zaposli kvalitetnejši kader in pridobi na javnem ugledu (RS GOV.SI, 2021).

Cilj našega strokovnega prispevka je ugotoviti, kaj menijo zaposleni v Vzgojno izobraževalnem zavodu Višnja Gora o prehrani, gibanju, zdravju ter varnosti na njihovem delovnem mestu. Predstavili bomo ugotovitve na osnovi zastavljenih 12 vprašanj o omenjenih temah. In sicer :

- zaposlene smo povprašali o njihovem počutju, spanju, o prehrani in gibanju na delovnem mestu,
- iskali smo odgovore o vplivu zaposlenih na program njihovega dela,
- o verbalnih konfliktnih situacijah med zaposlenimi in konfliktnih situacijah z uporabniki,
- o tempu zaposlenih in o stresnih situacijah na delovnem mestu,
- zanimalo nas je, če zaposleni poznajo zakon o varnosti in zdravju pri delu ter
- če so prebrali oceno tveganja, ki jo je za njihovo delovno mesto pripravil delodajalec.

Cilj našega dela je prikazati stanje, na osnovi vprašalnika, kot so ga opisali zaposleni o zgoraj navedenih področjih v Vzgojnem zavodu Višnja Gora.

2. ZAKONODAJA

Zakon o varnosti in zdravju pri delu nalaga delodajalcu, da mora načrtovati in izvajati promocijo zdravja. S tem zakonom se določajo pravice in dolžnosti delodajalcev in delavcev v zvezi z varnim in zdravim delom ter ukrepi za zagotavljanje:

- varnosti in zdravja pri delu. Delodajalec mora izvajati ukrepe potrebne za zagotovitev varnosti in zdravja delavcev in drugih oseb, ki so navzoče v delovnem procesu, vključno s preprečevanjem, odpravljanjem in obvladovanjem nevarnosti pri delu, obveščanjem in usposabljanjem delavcev, z ustrezno organiziranostjo in potrebnimi materialnimi sredstvi (5.člen) ter
- izdelati in sprejeti izjavo o varnosti z oceno tveganja v pisni obliki, in sicer po izvedenem ocenjevanju tveganja za varnost in zdravje pri delu (3. točka 17. člena);
- sprejeti ukrepe za preprečevanje, odpravljanje in obvladovanje primerov nasilja, trpinčenja, nadlegovanja in drugih oblik psihosocialnega tveganja na delovnih mestih, ki lahko ogrozijo zdravje delavcev (25. člen) več definicij in razumevanj pojma prosti čas.

Delodajalčeva dolžnost je, da mora:

- načrtovati in izvajati promocijo zdravja na delovnem mestu (6. člen);
- zagotoviti potrebna sredstva in način spremljanja izvajanja promocije zdravja na delovnem mestu (32. člen);

- načrtovati promocijo zdravja na delovnem mestu v izjavi o varnosti z oceno tveganja (27. točka 76. člena).

3. SMERNICE PROMOCIJE ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU

Smernice so orodje oziroma pripomoček delodajalcem pri načrtovanju in izvajanju programov promocije zdravja na delovnem mestu. Pripravljene so na način, da delodajalca po posameznih korakih vodijo k pripravi načrta oziroma programa promocije zdravja za svojo organizacijo. Z njimi želijo na delovnih mestih spodbujati prizadevanja, ki cenijo, podpirajo in omogočajo dobro zdravje in počutje, vključno z obvladovanjem psihosocialnih tveganj pri vseh zaposlenih. Ob tem je potrebna dejavna zavezanost delodajalcev, ki morajo zagotavljati zdrave organizacijske in okoljske razmere in zaposlenih, ki naj dejavno sodelujejo v programu promocije zdravja na delovnem mestu (RS GOV.SI, 2021).

4. EMPIRIČNI DEL

a) Problem, namen in cilji

Delovno mesto je ena od najpomembnejših vstopnih točk za komunikacijo z zaposlenimi glede varnega in zdravega načina življenja, ne samo na delovnem mestu ampak nasploh. Zaposleni pridobijo znanje o varnem in zdravem načinu življenja na delovnem mestu, ki ga lahko prenesejo tudi v svoj življenjski slog in tako izboljšajo svoje zdravje. Bolj zdrav delavec je bolj zadovoljen, hkrati pa pomeni tudi manjše stroške za delodajalca in zdravstveno zavarovalni sistem zaradi bolniških odsotnosti. Za naš prispevek želimo raziskati, kako se z omenjeno problematiko soočajo vzgojitelji v VIZ VG. Predstavili bomo analizo podatkov pridobljenih na osnovi vprašalnika, ki smo ga zastavili zaposlenim v vzgojnem zavodu. Osredotočili smo se na naslednje vsebine:

- počutje na delovnem mestu
- spanja,
- vpliv na program dela,
- spoštovanje dela s strani sodelavcev,
- možnost vpliva na prehrano v delovnem času,
- možnost na gibanje v delovnem času,
- verbalne konfliktne situacije med zaposlenimi v delovnem okolju,
- konfliktne situacije z uporabniki v delovnem okolju,
- tempo dela,
- stresne situacije na delovnem mestu,
- poznavanje zakona o varnosti in zdravje na delovnem mestu ter
- oceni tveganja, ki jo je za konkretno delovno mesto pripravil delodajalec.

Cilj raziskave je predstavitev ogovorov zaposlenih v VIZ VG o vseh navedenih področjih. Poskusili bomo dobiti vpogled o počutju, delu, prehrani, sodelovanju, poznavanju zakonov zaposlenih, ki se poleg primarne njihove vloge, torej delo z mladostniki s čustveno vedenjskimi težavami/motnjami srečujejo pri svojem vsakdanjem delu.

b) Metodologija

Za pridobivanje podatkov smo pripravili vprašalnik o počutju zaposlenih v Vzgojno izobraževalnem zavodu v Višnji Gori..

Potrebno je poudariti, da ugotovitve, ki se pokažejo na namenskem vzorcu, niso posplošljive na širšo populacijo, temveč so omejene na proučevani vzorec (Vogrinc, 2008). Uporabili smo teoretična izhodišča, s katerimi smo podkrepili podana dejstva.

c) Rezultati in razprava

Vprašalnik o počutju na delovnem mestu v Vzgojno izobraževalnem zavodu je izpolnilo 30 zaposlenih v vzgojnem zavodu. Ker smo želeli zagotoviti anonimnost zaposlenih, ki so sodelovali pri izpolnjevanju vprašalnika, nismo postavili vprašanja o spolu, starosti in konkretnem delovnem mestu, saj bi na podlagi teh podatkov vedeli, kdo je odgovarjal na vprašalnik. Osredotočili smo se na naslednje trditve:

- Pogosto sem preutrujen.

60 odstotkov vprašanih je odgovorilo, da niso pogosto preutrujeni. 20 odstotkov zaposlenih je včasih pogosto preutrujenih in 20 odstotkov je pogosto preutrujenih. Dopis pod opombe-eden od zaposlenih je zapisal: » ko med delavniki ni premora«. Ukrepi promocije zdravja na delovnem mestu se ne izvajajo zaradi inšpektorja, temveč, ker si želimo boljšega zdravja in počutja zaposlenih. S tem bo uspešnejša tudi vaša organizacija.

Zakonske obveznosti po zakonu o varnosti in zdravju pri delu (ZVZD-1, 12/2011):

6. člen: Delodajalec mora načrtovati in izvajati promocijo zdravja na delovnem mestu.

24. člen: Delodajalec mora sprejeti ukrepe za preprečevanje, odpravljanje in obvladovanje primerov nasilja, trpinčenja, nadlegovanja in drugih oblik psihosocialnega tveganja na delovnih mestih, ki lahko ogrozijo zdravje delavcev.

32. člen: Delodajalec mora promocijo zdravja na delovnem mestu načrtovati ter zanjo zagotoviti potrebna sredstva, pa tudi način spremljanja njenega izvajanja.

- Težko spim.

Večina zaposlenih, kar 80 odstotkov spi dobro, le 20 odstotkov jih je odgovorili, da včasih težko spi. Odgovor nas je presenetil, saj so na vprašalnik odgovarjali tudi vzgojitelji v vzgojnih skupinah, ki delajo dva tedna v mesecu v nočnih izmenah. Opomba zaposlenega: »Dinamika v skupini določa moje delo.«

Stroka ugotavlja (Raziskava Ekonomske fakultete Univerze v Ljubljani in Univerzitetnega kliničnega centra Ljubljana,2021), da so dolžina, kakovost in konsistentnost spanja ključni dejavniki pri obnavljanju človeške energije in posledično ključnega pomena za normalno delovanje posameznikov na delovnem mestu in izven njega. Kljub raziskavam s področij, povezanih z medicinsko nevroznanostjo, psihologijo, zdravjem in fiziologijo ter ostalimi, so v sodobni družbi težave s spanjem še vedno zelo razširjene. Spanje pomembno vpliva na to, kako

smo uspešni na delovnem mestu, na sodelovanje z drugimi in splošno dobro počutje, kar je potrdila tudi omenjena raziskava Spanje in delo.

- **Imam vpliv na program svojega dela.**

70 odstotkov vprašanih je odgovorili, da ima vpliv na program svojega dela in 30 odstotkov, da ima včasih vpliv na program svojega dela. Zanimivo je, da nihče ni odgovoril, da nima vpliva na program svojega dela. V Vzgojno izobraževalnem zavodu Višnja gora, kakor tudi v ostalih vzgojno izobraževalnih ustanovah v naši republiki, imamo opredeljene smernice in program dela. Na začetku šolskega leta (so)oblikujemo letni delovni načrt dela. Pri tem smo udeleženi vsi zaposleni, potrdi ga svet zavoda. V vzgojnem zavodu imajo učitelji, vzgojitelji, strokovne službe, mobilne službe veliko možnosti in priložnosti, da izpeljejo zastavljene programe (tedenske, mesečne, letne) na različne načine, katere prilagodijo v prvi vrsti uporabnikom in seveda svojim sposobnostim. Dobro je, kot je zapisal/-a v opombe, eden izmed vprašanih »lahko vplivam na program svojega dela in izhajam iz svojih močnih področij znanj in spretnosti, ki jih imam«.

- **Moji sodelavci spoštujejo moje delo.**

70 odstotkov vprašanih je odgovorilo, da njihovi sodelavci spoštujejo njihovo delo. 20 odstotkov pa, da včasih spoštujejo njihovo delo. Eden je v opombe zapisal »včasih sem presenečena, kako izvirni so moji sodelavci in na kakšen način se odzovejo v kritični situaciji, mislim v dobrem pomenu razrešitve konfliktnih situacij«. Sklepamo lahko, da zaposleni v VIZ VG, kateri delajo z izredno specifično populacijo mladostnikov znajo in prepoznajo kvalitete svojih sodelavcev in spoštujejo trud in energijo, ki jo vlagamo vsi zaposleni v svoje delo. Spoštovanje (Huo in Binning, 2008) na delovnem mestu je ključno tako z vidika posameznikovega blagostanja, kot delovanja kolektiva v organizaciji in posledično uspešnosti organizacije. Je osnova človeških odnosov in ima v delovnem okolju številne pozitivne učinke (Rogers, 2018). Bolj spoštovani zaposleni so v vedenju bolj prilagodljivi, pogosteje sodelujejo s sodelavci ter upoštevajo navodila in predloge nadrejenih. Različne študije ugotavljajo, da zaposleni vsako leto poročajo, da doživljajo vse več nespoštljivega in nevljudnega vedenja (Rogers, 2018).

- **Lahko vplivam na prehrano v delovnem času.**

Na prehrano v delovnem času meni, da lahko vpliva 40 odstotkov vprašanih, 40 odstotkov pravi, da včasih in 20 odstotkov je odgovorilo, da na prehrano v delovnem času ne more vplivati. Opomba: «V popoldanski izmeni nimam časa jesti». Zaposleni, kateri delajo v dopoldanskem delovnem času, imajo v času svojega dela možnost, da v zavodski kuhinji pojedjo šolsko malico in toplo kosilo. Vzgojitelji, ki imajo neenakomerno razporejen delovni čas in opravijo večino svojega dela v popoldanskem in nočnem času pa te možnosti nimajo.

V raziskavi (Bajuk, 2020) je ugotovljeno, da prehrana bistveno vpliva na trenutno počutje in delovno učinkovitost delavcev, predvsem zaradi nihanja ravni krvnega sladkorja, upad katerega se kaže v zmanjšanju energije in s tem storilnosti. Pojavijo se lahko tudi težave s pozornostjo,

zbranostjo ter drugi pojavi, ki otežujejo učinkovito in varno delo. Priporočljivo je, da delavci poznajo, ter z ustrezno hrano pokrijejo svoje dnevne energijske potrebe, ki so odvisne od lastnosti posameznika ter njegovega dela. V nasprotnem primeru se zgodi, da delajo lačni ali preveč siti in z manj energije, s tem pa zmanjšajo svojo delovno učinkovitost tudi do 20 odstotkov. Zelo pomembno si je zato vzeti dovolj časa za zdrave, uravnotežene obroke, ki pa naj bodo tudi ustrezno razporejeni čez dan. Problem je, da velikokrat delavci nimajo ustreznega znanja o prehrani, zato bi bilo to smiselno vključiti v program promocije zdravja na delovnem mestu. Tako bi morali zdravo prehrano pojmovati kot enega bistvenih elementov zagotavljanja višje ravni varnosti in zdravja pri delu.

- **Lahko vplivam na gibanje v delovnem času**

Z odgovorom da je odgovorilo 30 odstotkov. 40 odstotkov je podalo odgovor včasih in 30 odstotkov vprašanih zaposlenih je odgovorilo z ne. Zapis pod opombami: «Zelo se gibam, posebno ob pestri dinamiki v skupini, popoldan in zvečer».

- **V delovnem okolju se dogajajo verbalne konfliktne situacije med zaposlenimi.**

50 odstotkov vprašanih pravi, da včasih, 30 da ne in 20 odstotkov vprašanih zaposlenih pravi, da se v delovnem okolju dogajajo verbalne konfliktne situacije med zaposlenimi. Zapis pod opombami: «Obstoječi tim ne more sprejeti novo delovno moč, odpori».

- **V delovnem okolju se dogajajo konfliktne situacije z uporabniki.**

50 odstotkov vprašanih zaposlenih je odgovorilo, da včasih. 40 odstotkov je odgovorilo z da in le 10 odstotkov z ne. Odgovori – kar 90 odstotkov je odgovorilo z da/včasih niso presenetljivi, saj vemo, da je za spremembo že utečenih slabih navad, ki jih imajo naši mladostniki ob sprejemu v našo institucijo, potrebno veliko potrpljenja, pregovarjanja in postavljanja meja, da te že osvojene, slabe navade spremenijo. Pod opombami zapis: »Pričakovano«.

- **Tempo dela je zahteven in naporen.**

60 odstotkov vprašanih zaposlenih je odgovorilo z včasih, 30 odstotkov da in 10 odstotkov z ne. Se pravi, da je tudi na to vprašanje kar 90 odstotkov vprašanih zaposlenih odgovorilo z da/včasih. Zapis pod opombami: «Svetla točka so prosti dnevi». Tudi to nas ne preseneča, saj od zaposlenih tempo dela zahteva dobro fizično in psihično pripravljenost. Se pravi zaposleni morajo biti zdravi, biti dobro fizično opremljeni saj vsakodnevno, vseh 365 dni na leto, aktivno stopajo skozi vsakdan skupaj z mladimi, polnimi energije in željnih novih izzivov. Poleg dobre fizične pripravljenosti pa nikakor ne moremo in ne smemo pozabiti na bister um zaposlenih, ki se morajo za vsak premik »težavnih« mladih ljudi vedno znova znajti v danih manj in bolj težkih situacijah in morajo nemalokrat »prelisičiti« mladostnike s svojimi reakcijami in idejami. Zaradi zahtevnega in naporenega tempa dela je izrednega pomena promocija zdravja. Cilj promocije zdravja je z ozaveščanjem in izobraževanjem zaposlenih, učenjem veščin in z zmanjšanjem nezdravega življenjskega sloga doseči boljše zdravje zaposlenih. Izvaja se na

podlagi načrta ukrepov za promocijo zdravja na delovnem mestu, katerega poglobitni namen je prispevati k boljšemu počutju in zdravju delavcev ter spodbujati k zdravim življenjskim navadam (Letno poročilo ZZZS, 2020).

- **Na delovnem mestu doživim veliko stresnih situacij.**

60 odstotkov je podalo odgovor da, 20 odstotkov ne in 20 odstotkov včasih. Pričakovali smo takšen odziv zaposlenih, saj so dnevno vpeti v reševanje primerov, ki se tičejo posameznika, dveh vpletenih, včasih pa rešujejo problematiko nesoglasij na nivoju zavoda. Zapis pod opombami:« Populacija, s katero delamo, je po svoji naravi zahtevna, lahko konfliktna».

- **Poznam zakon o varnosti in zdravju pri delu.**

Zaskrbljujoče je, da 60 odstotkov anketiranih ne pozna zakona o varnosti in zdravju pri delu, 20 odstotkov je odgovorilo, da pozna zakon – včasih. Le 20 odstotkov vprašanih je odgovorilo, da pozna zakon o varnosti in zdravju pri delu. Na tem mestu se nam zastavlja pomislek, da dajemo uporabnike, torej mladostnike s ČVT/M na prvo mesto. Poznamo zakone, ki jih potrebujemo za delo z mladostniki. Zase pa prevečkrat premalo poskrbimo. Smo premalo osveščeni. Torej ne poznamo, se ne pozanimamo ali pa enostavno nimamo energije, da bi se posvetili tudi tem področjem, ki so zelo pomembna. Pri možnih opombah je bilo zapisano »ustava,« in »zagotovo grem pregledat zakona, saj sem presenečena, da vem, da obstajata, a ju moram nujno prebrati«

Poleg zgoraj navedenega zakona dodajamo še pomembne člene, ki opredeljujejo to področje. In sicer:

- 9. točka: Promocija zdravja na delovnem mestu so sistematično ciljne aktivnosti in ukrepi, ki jih delodajalec izvaja zaradi ohranjanja in krepitev telesnega in duševnega zdravja delavcev.
- 5. člen (zagotavljanje varnosti in zdravja delavcev pri delu): Delodajalec mora zagotoviti varnost in zdravje delavcev pri delu in drugih oseb, ki so navzoče v delovnem procesu, vključno s preprečevanjem, odpravljanjem in obvladovanjem nevarnosti pri delu, obveščanjem in usposabljanjem delavcev, z ustrezno organiziranostjo in potrebnimi materialnimi sredstvi.
- 6. člen (promocija zdravja na delovnem mestu) Delodajalec mora načrtovati in izvajati promocijo zdravja na delovnem mestu.
- 17. člen (ocenjevanje tveganja in izjava o varnosti) 3. točka: Delodajalec mora po izvedem ocenjevanju tveganja za varnost in zdravje pri delu izdelati in sprejeti izjavo o varnosti z oceno tveganja v pisni obliki, ki glede na vrsto in obseg dejavnosti vsebuje zlasti:
 - načrt za izvedbo predpisanih zahtev in ukrepov;
 - načrt in postopke za izvedbo ukrepov v primerih neposredne nevarnosti;
 - opredelitev obveznosti in odgovornosti odgovornih oseb delodajalca in delavcev za zagotavljanje varnosti in zdravja pri delu.

- 32. člen (načrtovanje promocije zdravja na delovnem mestu) Delodajalec mora promocijo zdravja na delovnem mestu načrtovati ter zanjo zagotoviti potrebna sredstva, pa tudi način spremljanja njenega izvajanja.
- 76. člen (prekrški delodajalca) Z globo 2.000 do 40.000 evrov se kaznuje za prekršek delodajalca, ki: 27. točka: v izjavi o varnosti z oceno tveganja ne načrtuje in ne določi promocije zdravja na delovnem mestu, zanjo ne zagotovi potrebnih sredstev, pa tudi načina spremljanja njenega izvajanja (prvi odstavek 32. člena) »Vsak človek je avtor svojega zdravja in svoje bolezni.«
- **Prebral/-a sem oceno tveganja, ki jo je za moje delovno mesto pripravil delodajalec.**

83 odstotkov vprašanih ni prebralo oceno tveganja, ko jo je za njihovo delovno mesto pripravil delodajalec, 13 odstotkov vprašanih pa je prebralo. Izjavo o varnosti z oceno tveganja (izdelana na podlagi 17.člena Zakona o varnosti in zdravju pri delu –U.I.RS, št.43/11) je za Vzgojno izobraževalni zavod Višnja Gora izdelalo podjetje Borštnar & CO Ljubljana, Podjetje za varnost pri delu in se nahaja vpogled vsem zaposlenim v tajništvu zavoda.

5. SKLEP

Življenjski slog posameznika je produkt kombinacije izbire, priložnosti in razpoložljivih virov (znanja, sposobnosti, podporno okolje) doma, na delovnem mestu, v lokalni skupnosti in širšem življenjskem prostoru človeka. Zdrav delavec je bolj zadovoljen in pomeni manjše stroške za delodajalca in zdravstveni sistem zaradi bolniških odsotnosti.

Zaposleni v Vzgojno izobraževalnem zavodu Višnja Gora posvečajo posebno skrb in usmerjajo svoje znanje in delo v mladostnike, ki so k njim nameščeni z odločbami sodišč. Skupaj z mladostniki morajo v njih prepoznati njihova močna področja in jih usmeriti na pravo pot. Zato morajo biti zaposleni v dobri fizični in psihični kondiciji. Se pravi morajo dobro poskrbeti za svoje telo in biti bistrega uma. Zato je izredno pomembna promocija zdravja zaposlenih saj vemo, da je zdrav delavec bolj zadovoljen in pomeni manjše stroške za delodajalca in zdravstveni sistem zaradi bolniških odsotnosti. In ravno zato bi moral biti cilj promocije zdravja ozaveščanje zaposlenih in zmanjšanje nezdravega življenjskega sloga zaposlenih. Program promocije zdravja prinaša prednosti za delavce in za delodajalce: večja odgovornost zaposlenega, manj odsotnosti z dela, večja storilnost, vzdrževanje splošne kondicije, lažje obvladovanje stresa, boljšo koncentracijo posameznika.

Veliko je vprašanj in veliko nedorečenih stvari, dilem, ki kar kličejo po nadaljnjem delu in raziskovanju o konkretnih tematikah. Treba bi bilo izvesti obsežnejšo raziskavo o izpostavljenih vsebinah, nakar bi bilo treba narediti še primerjavo z ostalimi zavodi in podobnimi institucijami v Sloveniji ter drugimi državami in nato smiselno vpeljati novosti v prakso.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Bajuk, D.(2020). Prehrana in učinkovitost pri delu. Diplomsko delo. UL, Fakulteta za kemijo in kemijsko tehnologijo. Pridobljeno 7.11.2022: <https://repositorij.uni-lj.si/IzpisGradiva.php?id=117328>.
- [2] Huo, Y. J. in Binning, K. R. (2008). Why the psychological experience of respect matters in group life: An integrative account. *Social and Personality Psychology Compass*, 2, 1570–1585.
- [3] Rogers, K. (2018). Do your employees feel respected?. *Harvard Business Review*, 96, 63–70.
- [4] RS GOV.SI (2022). Promocija zdravja na delovnem mestu. Pridobljeno 12.11.2022: <https://www.gov.si teme/promocija-zdravja-na-delovnem-mestu/>
- [5] Uradni list RS, št. 43/11 (2011). Zakon o varnosti in zdravju pri delu Pridobljeno 5.11.2022: <http://pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO5537>.
- [6] Vogrinc, J. (2008). Kvalitativno raziskovanje na pedagoškem področju. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- [7] ZZZS (2020). Letno poročilo. Pridobljeno 21.10.2022: [https://api.zzzs.si/ZZZS/info/egradiva.nsf/0/a998991f0f548b4bc125868c0040ba61/\\$FILE/Letno%20poro%C4%8Dilo%20ZZZS%202020.pdf](https://api.zzzs.si/ZZZS/info/egradiva.nsf/0/a998991f0f548b4bc125868c0040ba61/$FILE/Letno%20poro%C4%8Dilo%20ZZZS%202020.pdf).

KAKO NA GIBALNO UČINKOVITOST DIJAKOV VPLIVAJO RAZLIČNE UČNE OBLIKE PRI POUKU ŠVZ

POVZETEK

Gibalna neaktivnost, sedeč način življenja, nereden in neuravnotežen način prehranjevanja vodijo do nezdravega življenjskega sloga mladostnikov. Primerno prehranjevanje in telesna aktivnost postajata v srednjih šolah nujna učiteljev, da dijake vzpodbudijo pri ustvarjanju samostojnega in odgovornega odnosa do oblikovanja zdravega življenjskega sloga. V gibalnem smislu so dijaki v teh časih z izjemo tistih, ki so vključeni v trenažni proces, premalo gibalno aktivni in nevajeni premagovanja težjih naporov, kar se kaže v gibalni neučinkovitosti. Pomanjkanje zadostne količine telesne aktivnosti vodi v kronične nenalezljive bolezni, ki so danes med najbolj pogostimi vzroki umrljivosti in zaradi tega morajo učitelji, ob že tako majhnem številu ur športne vzgoje v srednjih šolah, načrtovati ure tako, da so dijaki pri pouku čim bolj gibalno aktivni. Cilj izvedene aktivnosti je bil ugotoviti, katera učna oblika je bolj primerna za izvedbo ur športne vzgoje pri odbojki. Na podlagi fiziološkega indikatorja smo s pomočjo merilca srčnega utripa primerjali motorično učinkovitost istega dijaka pri pouku s frontalno učno obliko nalogami in skupinsko učno obliko z dopolnilnimi nalogami. Pri slednji smo uporabili delo v z dopolnilnimi nalogami in ugotovili da je gibalni učinek na dijaka pri tej obliki večji, kar je presenetljivo saj se v praksi najbolj pogosto uporablja frontalna učna oblika. Pri urah športne vzgoje učiteljem predlagamo uporabo skupinske učne oblike z dopolnilnimi nalogami, predvsem pri posredovanju novih učnih vsebin in utrjevanju snovi, saj je v primerjavi s frontalno obliko bolj učinkovita.

KLJUČNE BESEDE: motorična učinkovitost, oblika dela, predmet športna vzgoja srednja šola.

HOW DIFFERENT FORMS OF LEARNING AFFECT STUDENTS MOVEMENT EFFICIENCY IN THE SVZ CLASS

ABSTRACT

Physical inactivity, a sedentary lifestyle, an irregular and unbalanced diet lead to an unhealthy lifestyle for adolescents. Appropriate nutrition and physical activity are becoming a necessity for teachers in secondary schools to encourage students to create an independent and responsible attitude towards creating a healthy lifestyle. In terms of movement, students during these times, with the exception of those who are involved in the training process, are not physically active enough and are not used to overcoming more difficult efforts, which is reflected in movement inefficiency. The lack of a sufficient amount of physical activity leads to chronic non-communicable diseases, which today are among the most common causes of mortality, and for this reason, with the already small number of hours of physical education in secondary schools, teachers must plan the hours in such a way that students are as physically active as possible during lessons. The aim of the activity was to find out which teaching format is more suitable for conducting physical education lessons in volleyball. On the basis of a physiological indicator, with the help of a heart rate monitor, we compared the motor efficiency of the same student in lessons with frontal learning form tasks and group learning form with supplementary tasks. For the latter, we used work with supplementary tasks and found that the movement effect on the student is greater with this form, which is surprising because in practice the frontal teaching form is most often used. In physical education lessons, we suggest to teachers the use of a group teaching format with complementary tasks, especially when imparting new learning content and consolidating material, as it is more effective compared to the frontal format. Learning form with additional tasks, especially in the transmission of the new learning content and consolidation of material, as it is more effective compared to the frontal form.

KEYWORDS: motor efficiency, form of work, subject physical education secondary school.

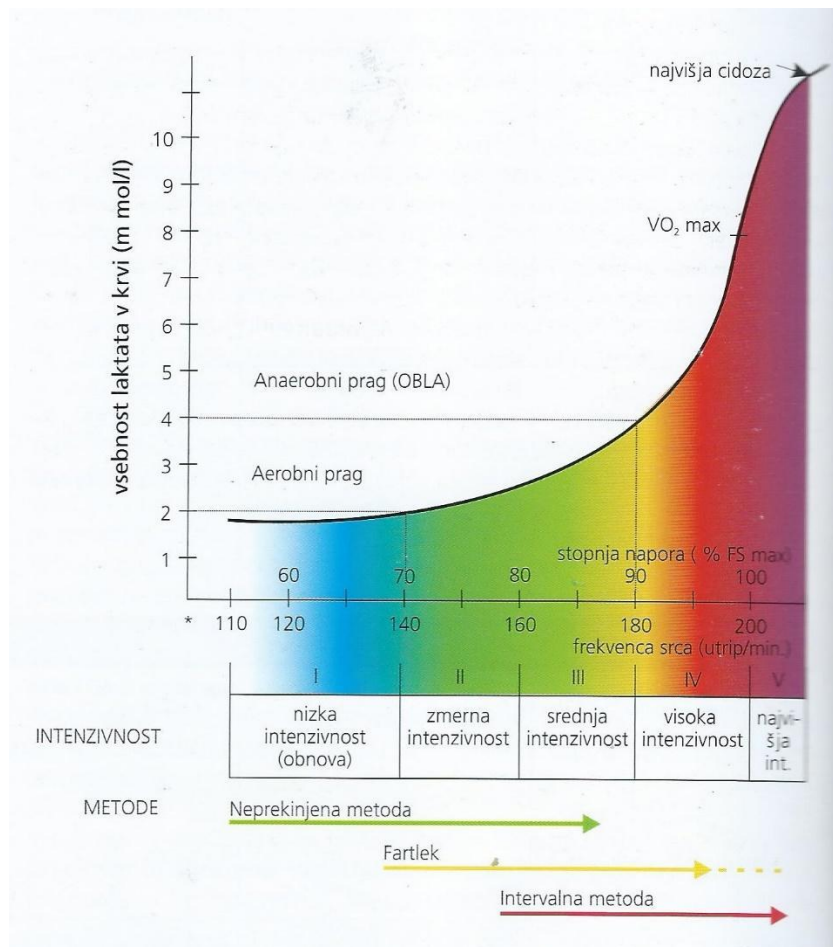
1. UVOD

Z razvojem civilizacije je gibanje postalo manj pomemben dejavnik človekovega vsakdanjika. Pri delu in prostem času, transportu in komunikaciji ter številnih drugih vsakodnevnih opravilih skorajda ne potrebujemo nobenega fizičnega napora več. Napredek v modernih tehnologijah, predvsem pa razvoj informacijske tehnologije, so življenje znatno olajšali za breme gibanja. Delo in celo igra sta uspešna tudi brez vsakršnega fizičnega napora. Omenjeni razvojni dosežki so sicer prispevali k navidezno večji kakovosti življenja, hkrati pa so postali nadloga za splošno zdravje sodobne družbe. Današnji način življenja postaja vse bolj "sedeč". Informacijska podpora, ki človeka v zadnjih letih spremlja tako rekoč na vsakem koraku, nam je pri večini opravil in dejavnosti sicer olajšala življenje. Hkrati nas odtuja od različnih socialnih dejavnosti, predvsem pa od telesne aktivnosti. Pomanjkanje zadostne količine telesne aktivnosti vodi v kronične nenalezljive bolezni, ki so danes med najbolj pogostimi vzroki umrljivosti (Pišot, 2010). Čezmerna debelost predstavlja veliko breme za zdravstvo. Debelost se širi zelo hitro in nekontrolirano; že dejstvo, da je skoraj polovica odraslih oseb v Evropi predebelih, je skrb vzbujajoča (Gonzales, Martinez, Gibney & Kearney, 1999).

V Sloveniji je 18,5 % mladostnikov vsak dan telesno dejavnih vsaj eno uro, vendar pa se je v obdobju 2002–2014 delež takih mladostnikov znižal. Delež fantov, ki so redno telesno dejavni, je pomembno višji kot delež deklet, kar ugotavljamo tudi v vseh starostnih skupinah. Telesna dejavnost s starostjo pomembno upada, in sicer med mladostniki skupaj in pri obeh spolih. Najnižji delež redno telesno dejavnih je v skupini 15-letnikov, med 15-letnimi dekleti jih je redno telesno dejavnih le 7,2 %. Podatki kažejo, da slabši socialno-ekonomski položaj vpliva na zmanjšanje telesne dejavnosti ali tudi telesno nedejavnost, zato je potrebno telesni dejavnosti ranljivih skupin posvetiti posebno pozornost. Pomembno vlogo pri tem imajo v korakih vzgoje in izobraževanja otrok in mladih vzgojitelji, učitelji in profesorji (Mednarodni dan gibanja – 10. maj, 2018).

Vzdržljivost je tista gibalna sposobnost, ki pri mladih tako v Sloveniji kot v razvitem svetu vztrajno pada že več kot tri desetletja. Številne študije so med letom 1980 do 2000 ugotovile upad v aerobni vzdržljivosti in/ali aerobni kapaciteti v vseh starostih in spolih v višini od 0,2 do 1,2 % na leto (Tomkinson, Olds in Gulbin, 2003, v Škof, 2007). V Sloveniji je bil upad v aerobnih sposobnostih otrok, starih 7 do 19 let, v teku na 600 m v letih med 1990 in 2000 5,7 % oz. 0,57 % na leto (Strel, Kovač, Rogelj, Leskošek, Jurak, Starc, Majerič in Kolenc, 2003). Miko (2014) v pogovoru z dr. Jankom Strelom, profesorjem na Fakulteti za šport, opozarja, da so današnji učenci in dijaki v teku na 600 metrov povprečno za dobrih devet sekund počasnejši, kot so bili pred dvajsetimi leti. To kaže na nižjo raven njihove splošne vzdržljivosti.

Za razvoj zdravja je pomembna predvsem srčno-žilna ali aerobna vzdržljivost. Zato je tudi v programih šolske in izven šolske športne vzgoje tej vzdržljivosti namenjena največja pozornost. Aerobno vzdržljivost predstavljajo prve 4 ravni intenzivnosti vadbe. Na sliki 1 so prikazane ravni intenzivnosti vadbe, kjer je za šolsko prakso zanimiva in uporabna aerobna vadba v področju zmerne in srednje intenzivnosti. Dolgotrajna vadba zmerne intenzivnosti zagotavlja predvsem mišične in srčne adaptacije, medtem ko vadba srednje intenzivnosti ali vadba na ravni anaerobnega praga vpliva na izrazite adaptacijske spremembe srčno-žilne in dihalne funkcije (Škof, 2007).



SLIKA 1: Ravni intenzivnosti vadbe (Vir: Škof, 2007)

Cilj strokovnega prispevka je bil na podlagi fiziološkega indikatorja s pomočjo merilnika srčnega utripa ugotoviti gibalno učinkovitost dijaka pri pouku s skupinsko učno obliko z dopolnilni nalogami in pouku s frontalno učno obliko dela v koloni.

2. METODE DE LA

Primerjava gibalne učinkovitosti s pomočjo frekvence srca je obsegala dve, po učnih oblikah, različni vadbeni enoti, vsaka enota je trajala 1. šolsko uro. Na uri je sodelovalo 20 dijakov 3. letnika iz TŠC Maribor. Učna tema je bila odbojka, metodična enota pa napadalni udarec. Na 1. vadbeni enoti smo uporabili frontalno učno obliko dela, na 2. pa skupinsko učno obliko dela z dopolninimi nalogami. Obe vadbeni enoti sta bili glede na dele učne ure (pripravljalni, glavni in sklepni del) identični.

Uporabili smo pametno športno uro s pripadajočimi funkcijami za merjenje frekvence srca in metodo snemanja z zamikom, ki je učencem omogočila kakovostno in takojšnjo povratno informacijo pravilne izvedbe gibalne naloge (slika 2).



SLIKA 2: Merilna naprava (Vir: Tamše)

V merilni postopek smo zaradi pomanjkanja športnih ur s funkcijo merjenja frekvence srca vključili tri dijake, ki so si pred začetkom ure nadeli pametne ure za merjenje frekvence srca in si jo po koncu ure tudi odstranili (slika 3). Pametno uro so torej na 1. in 2. vadbeni enoti uporabljali trije dijaki, ker smo želeli, da bi bila primerjava čimbolj ustrezna.



SLIKA 3: Premalo tesno nameščena pametna ura.



SLIKA 4: Pravilno nameščena pametna ura.

Športno uro smo preko brezžične povezave povezali s prenosnim računalnikom, za obdelavo podatkov in grafični prikaz frekvence srca pa uporabili programsko opremo imenovano Health monitor.

3. REZULTATI IN DISKUSIJA

Učna ura pri športne vzgoje je sestavljena iz pripravljalnega dela, kjer se učence pripravi na samo uro in ogreje na glavni del ure. V glavnem delu ure učencem posredujemo nove vsebine ali utrjujejo že znano vsebino. V sklepnem delu praviloma sledi umirjanje oziroma ohlajanje dijakov in kratka analiza ure.

V pripravljalnem delu smo izvedli 8-minutno ogrevanje s tekom v obliki kroga, med tekom smo dodajali naloge atletske abecede. Sledil je kompleks gimnastičnih krepilnih in razteznih vaj namenjen pripravi mišičnih skupin, ki bodo najbolj obremenjene pri glavnem delu ure. Sklop je vseboval 7 razteznih vaj in 3 krepilne vaje. Vsebina glavnega dela je bila, kot že rečeno, napadalni udarec, obe uri pa sta se razlikovali zgolj po učni obliki dela. Na začetku glavnega dela so dijaki s pomočjo organizacijskega kartona pripravili učne pripomočke (stožce, stojala...), preko video posnetka napadalnega- udarca pa bili seznanjeni o vsebini ure in pravilni tehniki udarca. V sklepnem delu so učenci pospravili učne pripomočke in dobili kratko povratno informacijo o izvedbi gibalnih nalog.

Na 1. vadbeni enoti smo uporabili skupinsko vadbo z dopolnilnimi nalogami. Njene značilnosti so (Kovač, 2009):

- spada med zahtevne organizacijske oblike dela,
- v praksi sicer manj uveljavljena, a je zelo učinkovita, saj omogoča večjo individualizacijo,
- uporabljamo jo pri utrjevanju ali pri posredovanju novih vsebin,
- na osnovni vadbeni postaji vadeči izvajajo glavno vsebino, na drugih, dopolnilnih pa dopolnilne naloge,
- dopolnilne naloge lahko pripomorejo k izboljšanju tehnike prvin, ki jo vadimo, ali pa z njimi razvijamo določeno sposobnost,
- pri posredovanju novih vsebin lahko na teh postajah delajo pripravljalne vaje, pri intenzivni vadbi pa tudi sprostilne vaje,
- ni nujno, da vadeči delajo na vseh dopolnilnih postajah,
- učitelj je na glavnem vadbenem mestu, izvajanje dopolnilnih nalog pa nadzira in usmerja, vadeče pa mora znati ustrezno motivirati, drugače so lahko preveč pasivni in se počutijo izločene,
- pomagamo si lahko z vsebinskimi kartoni.

Na 2. vadbeni enoti so učenci bili deležni frontalne učne oblike ali imenujemo jo tudi neposredno poučevanje, za katero je značilno (Kovač, 2009):

- učitelj usmerja vso skupino,
- vsa navodila – od razlage, prikaza, do popravljanja napak so namenjena vsem hkrati,
- otežuje navezovanje socialnih stikov,
- je racionalna, ko je treba vse z nečim seznaniti,

- običajno ne upošteva načela individualizacije: vsebina, postopki, obremenitve so podrejeni povprečku skupine,
- vadba je za nekatere prezahtevna, za druge prelahka in zato neučinkovita,
- običajno slabo vpliva na šibkejšo tako v učnem kot doživljajski pogledu.

Za objektivno merjenje fiziološkega stanja telesa je najbolj preprost, dostopen in tudi dovolj zanesljiv parameter ocenjevanja stopnje napora, ki mu je posameznik izpostavljen pri določeni obremenitvi, merjenje frekvenca srca. Frekvenca srca je zato v športni praksi zelo uporaben kriterij za vrednotenje in spremljanje naporov športnika pri različnih športnih obremenitvah. Število udarcev odčitamo na zaslonu pripomočka – športne ure. Krivuljo gibanja srčne frekvenca lahko prikažemo tudi grafično (Škof, 2007). Iz teh razlogov smo se odločili, da bomo spremljali dinamiko frekvenco srca učenca v najbolj aktivnem in intenzivnem odseku glavnega dela ure. Za vsako vadbeno enoto smo tudi izračunali povprečno stopnjo napora učenca po formuli za neposredni način:

$$\% \text{ napora} = \frac{\text{frekvenca srca med obremenitvijo}}{\text{najvišja frekvenca srca}} \times 100$$

→ najvišja frekvenca srca = 220 – starost

Povprečna frekvenca srca je pri frontalni učni obliki znašala 131, najvišja frekvenca je bila 169, najnižja pa 111 udarcev na minuto (slika 5). Najbolj intenzivni odsek glavnega dela ure je trajal 15 min, povprečni napor učenca pa je znašal 67 %. Slednjega smo po koncu ure vprašali za mnenje subjektivne stopnje napora po lestvici od 1 do 5, pri čemer 1 pomeni ni naporno, 5 pa zelo naporno. Učenec se je odločil za številko 4.

Povprečna frekvenca srca pri skupinski učni obliki je znašala 145, najvišja 181 in najnižja 117 udarcev na minuto. Najbolj intenzivni odsek glavnega dela ure je trajal 16 min, povprečni napor učenca pa je znašal 74 %.. Subjektivna stopnja napora učenca je pri tej učni obliki bila ocenjena s številko 3.

Ugotovimo lahko, da sta 1. in 2. vadbeni enoti nista niti približno enaki, kljub istim vsebinam in postopkih v posameznih delih učne ure. Skupinska vadba z dopolnilnimi nalogami je po dobljenih rezultati zagotovo gibalno bolj učinkovita učna oblika dela v primerjavi s frontalno. Dokaz za to so višje povprečne in maksimalne vrednosti frekvenca srca učenca, višja stopnja napora ter dlje časa trajajoči odsek glavnega dela ure z najvišjo intenzivnostjo vadbe. Spremembo naštetih dejavnikov, ki pričajo v prid boljše gibalne učinkovitosti, smo dosegli tako, da smo le v glavni del ure vključili oziroma uporabili drugačno učno obliko dela.

4. SKLEP

V praksi pri predmetu športna vzgoja še vedno prepogosto uporabljamo učne oblike, ki so za učence z vidika gibalne učinkovitosti, to je intenzivnosti vadbe, neučinkovite. Največje težave se pojavljajo v stopnjah učnega procesa podajanja novih učnih vsebin, ko učitelji uporabijo klasično frontalno učno obliko dela. S strokovnim prispevkom smo ugotovili in dokazali, da z uporabo učne oblike skupinske vadbe z dopolnilnimi nalogami očitno povečamo gibalno učinkovitost dijakov tudi v stopnji učnega procesa podajanja novih učnih vsebin. Pri vadbi, kjer bi bilo število dijakov večje, bi s to učno obliko dela še toliko bolj vplivali na višjo intenzivnost posameznega dijaka kot sicer. Da bi bili rezultati strokovnega prispevka zanesljivejši, bi lahko športne ure uporabili na večjem številu dijakov, to nam sicer ni uspelo zaradi materialnih nezmožnosti, in primerjali intenzivnost vadbe še pri drugih učnih oblikah dela.

Učiteljem predlagamo uporabo tovrstne učne oblike dela pri urah športne vzgoje, ki v svoji vrsti ni edina, predvsem pri posredovanju novih učnih vsebin in utrjevanju snovi. Dijaki bodo bolj motivirani in pozorni na izvedbo naloge zaradi česar bo po njihovem subjektivnem občutku sama vadba v primerjavi s frontalno učno obliko dela manj utrujajoča in naporna, čeprav ni, saj objektivni rezultati kažejo drugače. Toda takšne učne oblike dela od učitelja predhodno zahtevajo več časa na pripravo, organizacijo in samo izvedbo ure. Verjamemo, da bo čez čas učitelj dobil pozitivne učinke dela, lažje dosegel zastavljene učne cilje in nenazadnje pridobil dodatne izkušnje ter znanja.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Gonzales, M. A., Martinez, J. A., Hu, F., Gibney, M. J. & Kearney, J. (1999). Physical inactivity, sedentary lifestyle and obesity in European Union. *International journal of obesity*, 23, 1192-1201.
- [2] Kovač, M. (2009). Didaktika športne vzgoje. Neobjavljeno delo.
- [3] Mednarodni dan gibanja – 10. maj. Nacionalni inštitut za javni zdravje. Pridobljeno 12.11.2018, iz <http://www.nijz.si/sl/mednarodni-dan-gibanja-10-maj>.
- [4] Miko, K. (2014). Gibalne sposobnosti naših otrok. *Slovenske novice*. Pridobljeno 12.11.2018, iz <https://www.slovenskenovice.si/lifestyle/zdravje/gibalne-sposobnosti-nasih-otrok>.
- [5] Starc, G., Strel, J., Kovač, M., Leskošek, B., Sorić, M. in Jurak, G. (2017). SLOfit 2017 – Letno poročilo o telesnem in gibalnem razvoju otrok in mladine slovenskih osnovnih in srednjih šol v šolskem letu 2016/2017(Raziskovalno poročilo). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Laboratorij za diagnostiko telesnega in gibalnega razvoja.
- [6] Strel, J., Kovač, M., Rogelj, A., Leskošek, B., Jurak, G., Starc, G., Majerič, M. in Kolenc, M. (2003). Vrednotenje spremljave gibalnega in telesnega razvoja otrok in mladine v šolskem letu 2001-2002 in primerjava nekaterih parametrov športnovzgojnega kartona s šolskim letom 2000-2001 ter z obdobjem 1990-2000. Ljubljana: Zavod za šport Slovenije.
- [7] Škof, B. (2007). Šport po meri otrok in mladostnikov. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.

SKRB ZA ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG NA OSNOVNI ŠOLI POLJANE

POVZETEK

Zdravje in izobraževanje imata veliko skupnega. Njuno združevanje omogoča, da ustvarimo boljše okolje za učenje, poučevanje in delo. Zdrava prehrana in redna telesna dejavnost vplivata na telesno in duševno zdravje vsakega izmed nas. Besede, kot so zdravje, prehrana in gibanje, na šoli združimo v izvedbo tehniškega dne za učence od 6. do 9. razreda, in sicer vsak tretji petek v novembru, ko obeležujemo dan slovenske hrane. Učence in zaposlene na šoli seznanimo s cilji projektov Zdrava šola, Šolska shema in Tradicionalni slovenski zajtrk. Dan dejavnosti je dober primer ozaveščanja otrok o pomenu kmetijstva in čebelarstva za pridelavo hrane. Učence ozaveščamo o pomenu zajtrkovanja in jih spodbujamo k vsakodnevnemu uživanju zajtrka. V preteklem šolskem letu so bile vsebine tehniškega dneva poleg pomena zajtrka za zdravje še pomen kmetijstva in čebelarstva, pravilno ravnanje z odpadki in zavržki hrane, priporočila za uporabo zaslonov v prostem času ter vpliv spanja na zdravje posameznika. Predstavljene so posledice pretirane uporabe digitalnih naprav, saj je skrb vzbujajoče, da nekateri učenci preživijo pred zasloni več ur na dan. Z delitvami sadja in zelenjave iz Šolske sheme skušamo učencem približati različne vrste ter tako vplivati na pestrost prehrane in oblikovanje dobrih prehranskih navad, ki so ključ do zdravja. Z ozaveščanjem in preventivnimi delavnicami vedno večje število otrok zajtrkuje, izboljšalo se je uživanje zelenjave pri šolskih obrokih, otroci uživajo v gibalnih aktivnostih in raje pijejo vodo kot nesladkan čaj. Spodbujamo zdrav življenjski slog in tako zmanjšujemo število otrok s čezmerno telesno težo, ki negativno vpliva na zdravje.

KLJUČNE BESEDE: zdravje, prehrana, gibanje, tehniški dan.

HEALTHY LIFESTYLE AT POLJANE PRIMARY SCHOOL

ABSTRACT

Health and education have much in common. Combining them allows us to create a better place for learning, teaching and working. A healthy diet and regular physical activity have an impact on everyone's physical and mental health. At school, we combine words such as health, nutrition and exercise to organise a technical day for pupils in grades 6 to 9 on the third Friday in November, which is named the Slovenian Food Day. I inform pupils and school staff about the objectives of the Healthy School, School Scheme and Traditional Slovenian Breakfast projects. The activity day is a good example of raising children's awareness of the importance of agriculture and beekeeping for food production. This is how pupils become aware of the importance of breakfast and encouraged to eat breakfast every day. We discuss proper waste management and food waste. Pupils are informed about the recommendations for the use of screens in leisure time and about the impact of sleep on individual health. The consequences of excessive use of digital devices are presented, as it is worrying that some pupils spend several hours a day in front of screens. Through the School Scheme we deliver different types/sorts of fruit and vegetables and so we introduce different food varieties, thereby influencing dietary diversity and the development of good eating habits, which are crucial to health. Through awareness-raising and prevention workshops, an increasing number of children eat breakfast, there has been an improvement in the consumption of vegetables in school meals, children enjoy physical activities and prefer water to unsweetened tea. We are promoting healthy lifestyles to reduce the number of overweight children, which has a negative impact on their health.

KEYWORDS: health, nutrition, exercise, technical day.

1. UVOD

Šola je prostor, kjer otroci preživijo veliko časa in je poleg družine eno izmed ključnih podpornih okolij pri otroškem razvoju. Otroci in mladostniki so zelo ranljiva skupina, v kateri se lahko pojavijo tvegana vedenja, zato je potrebno, da so zdravstvenovzgojno obravnavani tako s strani učiteljev kot s strani zdravstvenega osebja [1].

Zdravje ni le odsotnost bolezni ali napake, ampak je stanje telesnega, duševnega in socialnega blagostanja. Po novejših spoznanjih in stališčih Svetovne zdravstvene organizacije je zdravje celovit in dinamičen sistem, ki je sposoben prilagajanja vsem vplivom okolja ter omogoča posamezniku in skupnosti opravljati vse biološke, socialne in poklicne funkcije in preprečevati bolezni, onemoglost in prezgodnjo smrt. Sodobna definicija pa opredeljuje zdravje kot splošno vrednoto in bistveni vir za produktivno in kakovostno življenje vsakega posameznika in skupnosti kot celote. Zdravje in skrb zanj nista le interes posameznika, medicinskih strok ali institucij, temveč odgovornost celotne družbene skupnosti. Zdravje je temelj socialnega in gospodarskega razvoja in odsev razmer v družbi v posameznem zgodovinskem obdobju, je odsev preteklih in sedanjih dogajanj, učinkov dednosti in okolja ter človekovega odzivanja [2].

2. BESEDILO

Naša šola skrbi za zdravje otrok in vseh zaposlenih z različnimi programi, izobraževanji in izvajanji projektov, kot so Zdrava šola, Eko šola, Unesco šola, Program Neon, Simbioza Giba, Projekt Mepi, Projekt Varno na kolesu, SLOfit, Kulturna šola, Učilnica v naravi – šolski učni vrtovi, Šolska shema in Tradicionalni slovenski zajtrk. Na šoli so izpeljane različne preventivne delavnice za krepitev duševnega zdravja, opravljene so redni preventivni sistematski in zobozdravstveni pregledi. Ključno je zavedanje pomena zdravja tako pri otrocih kot zaposlenih in širše v družbi. Le z medsebojnim sodelovanjem, povezovanjem, zgledom in strokovnim usposabljanjem lahko zagotovimo varno okolje za razvoj naših mladostnikov.

Na Osnovni šoli Poljane sem koordinatorica projektov Zdrava šola, Šolska shema in Tradicionalni slovenski zajtrk. Da so našti projekti lahko uspešno izpeljani, potrebujem podporo vodstva šole in sodelovanje vseh zaposlenih na šoli, za kar se jim iskreno zahvaljujem.

3. SLOVENSKA MREŽA ZDRAVIH ŠOL

Leta 2016 smo se priključili Slovenski mreži zdravih šol, ki je članica Evropske mreže zdravih šol že od leta 1993 in jo od vsega začetka koordinira Nacionalni inštitut za javno zdravje. Po njihovi definiciji smo "zdrave šole" tiste šole, ki zavestno, načrtno in usmerjeno promoviramo zdravje, torej z različnimi dejavnostmi spodbujamo, omogočamo in krepimo zdravje na telesnem, duševnem, socialnem in okoljskem področju. Z dejavnostmi za izboljšanje zdravja vseh v šolski skupnosti želimo skupaj vplivati na vedenje posameznikov kot tudi na kakovost socialnih odnosov, izboljšanje okolja in življenjskih pogojev [3].

Na področju zdravja naša šola že deluje na več načinov z različnimi dejavnostmi: vključeni smo v projekt Eko šola, kjer sodelujemo na različnih natečajih in akcijah, kot so ločeno zbiranje odpadkov na šoli, zbiralna akcija odpadnega papirja, zbiranje plastičnih zamaškov, starih baterij, sijalk, tonerjev, kartuš. Organizirane so čistilne akcije okrog šole, šolo ogrevamo z

energetsko obnovljivimi viri in zmanjšujemo količino odpadne embalaže. Vsako leto se trudimo pridobiti naziv Planetu Zemlja prijazna šola. Redno sodelujemo v humanitarnih akcijah. Skrbimo za medgeneracijsko sodelovanje v okviru projekta Simbioza giba. Na šoli deluje skupina učencev prostovoljcev, ki pomagajo pri učenju mlajšim učencem v oddelku podaljšanega bivanja ali berejo pravljice otrokom v vrtcu. Sodelujemo z Nacionalnim inštitutom za javno zdravje Rdečim križem, Karitasom in zdravstvenimi domovi, v okviru katerih organiziramo delavnice za krepitev duševnega zdravja. Sodelujemo tudi z organizacijo SAFE.si, katere predstavniki učence učijo in spodbujajo k varni rabi svetovnega spleta. Naša šola se lahko pohvali s številnimi dosežki na področju športa. Vključeni smo v različne projekte, ki učence motivirajo za še več gibanja. Vsako šolsko leto skušamo za zaposlene organizirati aktualna izobraževanja, npr. o evakuaciji, uporabi defibrilatorja, o temeljnih postopkih oživljanja, dietni prehrani ... Veliko pozornosti namenimo področju prehrane, saj stremimo k temu, da v čim večji meri upoštevamo smernice zdravega prehranjevanja in da se čim manj hrane zavže. Učence navajamo, da pri šolskih obrokih vzamejo toliko, kot bodo pojedli. Na jedilnik čim večkrat vključujemo živila lokalnih proizvajalcev, ker so ta živila bolj kakovostna in sveža. Za pitje ponujamo vodo, nesladkan čaj, občasno čaj sladimo z medom. Trudimo se, da je na jedilniku čim manj sladke in slane hrane ter da upoštevamo sezonskost sadja in zelenjave.

4. TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK

Vsako šolsko leto se priključimo vseslovenski akciji Tradicionalni slovenski zajtrk, ki ga obeležujemo tretji petek v novembru. Letos bo to že dvanajsti po vrsti. 18. novembra 2011 se je projekt Tradicionalni slovenski zajtrk prvič udeležil z živili na krožniku, in sicer s kruhom, maslom, medom, mlekom in jabolki – vse domačega izvora. Pobudnik projekta Tradicionalni slovenski zajtrk je Čebelarska zveza Slovenije. Ta je pet let zapored organizirala vsem dobro poznano dobrodelno izobraževalno akcijo »En dan za zajtrk med slovenskih čebelarjev v slovenskih vrtcih«, ki je bila v vrtcih kot tudi šolah izredno pozitivno sprejeta. Namenjena je bila predvsem izobraževanju in ozaveščanju otrok o pomenu čebel in čebeljih pridelkov. Akcijo so želeli razširiti po vsej Sloveniji in vanjo vključiti tudi ostale pridelovalce slovenske hrane. Tako so v letu 2011 pobudo najprej predstavili takratnemu ministru za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano, mag. Dejanu Židanu, ki je predlog podprl. Hkrati so k sodelovanju povabili tudi Ministrstvo za šolstvo in šport, Ministrstvo za zdravje, Kmetijsko gozdarsko zbornico Slovenije, Gospodarsko zbornico Slovenije – Zbornico živilskih in kmetijskih podjetij, Gospodarsko interesno združenje mlekarstva in Inštitut RS za varovanje zdravja.

Namen projekta je izobraževati, obveščati in ozaveščati šolajočo mladino in vzporedno v določenem obsegu tudi širšo javnost o pomenu zajtrka v okviru prehranjevalnih navad, o pomenu in prednostih lokalno pridelanih živil slovenskega izvora, o pomenu kmetijske dejavnosti in čebelarstva za pridelavo, okolje, gospodarske dejavnosti in za širše okolje, o pravilnem ravnanju z odpadki, ki nastajajo pri vsakodnevnih dejavnostih, ter o racionalnem ravnanju z embalažo. Pomembno je tudi splošno osveščanje mladine o pomenu zdravega načina življenja, vključno s pomenom gibanja in izvajanja športnih dejavnosti [4].

5. ŠOLSKA SHEMA

V šolskem letu 2013/2014 smo se vključili v projekt Sheme šolskega sadja in zelenjave, ki se od 1. 8. 2017 imenuje Šolska shema in združuje prejšnjo Shemo šolskega sadja in zelenjave s Shemo šolskega mleka v enotno shemo. Glavni element Šolske sheme je razdeljevanje dodatnega brezplačnega obroka sadja in zelenjave oziroma mleka in mlečnih izdelkov otrokom v izobraževalnih ustanovah. Šolska shema je ukrep skupne kmetijske politike Evropske unije, ki otrokom v osnovni šoli in zavodih za vzgojo in izobraževanje otrok in mladostnikov s posebnimi potrebami zagotavlja brezplačen dodatni obrok sadja in zelenjave ter mleka in mlečnih izdelkov. Obvezni spremljevalni izobraževalni ukrepi povezujejo otroke s kmetijstvom in spodbujajo zdravo prehranjevanje. Namen Šolske sheme je povečati uživanje sadja in zelenjave ter mleka in mlečnih proizvodov pri otrocih s poudarkom na lokalni pridelavi ter izboljšati prehranske navade otrok. Prehranske navade se oblikujejo v otroštvu, vzgojno-izobraževalne ustanove, kjer se izvaja ta shema, pa imajo pri tem velik pomen. Šolska shema naj bi pripomogla k ustavitvi naraščanja pojava prekomerne teže in debelosti pri otrocih, ki sta pomembna dejavnika tveganja za bolezni sodobnega časa [5].

6. REZULTATI

V tem dnevu dejavnosti izvedemo vsebine iz Zdrave šole, Šolske sheme in Tradicionalnega slovenskega zajtrka. Glede na to, da sem na šoli predmetna učiteljica biologije, naravoslovja in gospodinjstva, sem tudi organizatorica šolske prehrane. Priprave na dan dejavnosti potekajo že v oktobru in seveda vse do izpeljave dneva. S šolsko svetovalno službo in vodstvom šole se pogovorimo o organizaciji, temu pa sledi priprava urnika načrtovanih dejavnosti in razporeditev dela.

a) Potek tehniškega dneva

Glede na vse zgoraj zapisano vsak tretji petek v novembru za učence predmetne stopnje organiziramo tehniški dan, s katerim obeležujemo dan slovenske hrane in tradicionalni slovenski zajtrk, v preteklem šolskem letu pa smo se pridružili še vseslovenski akciji Tradicionalno slovensko kosilo.

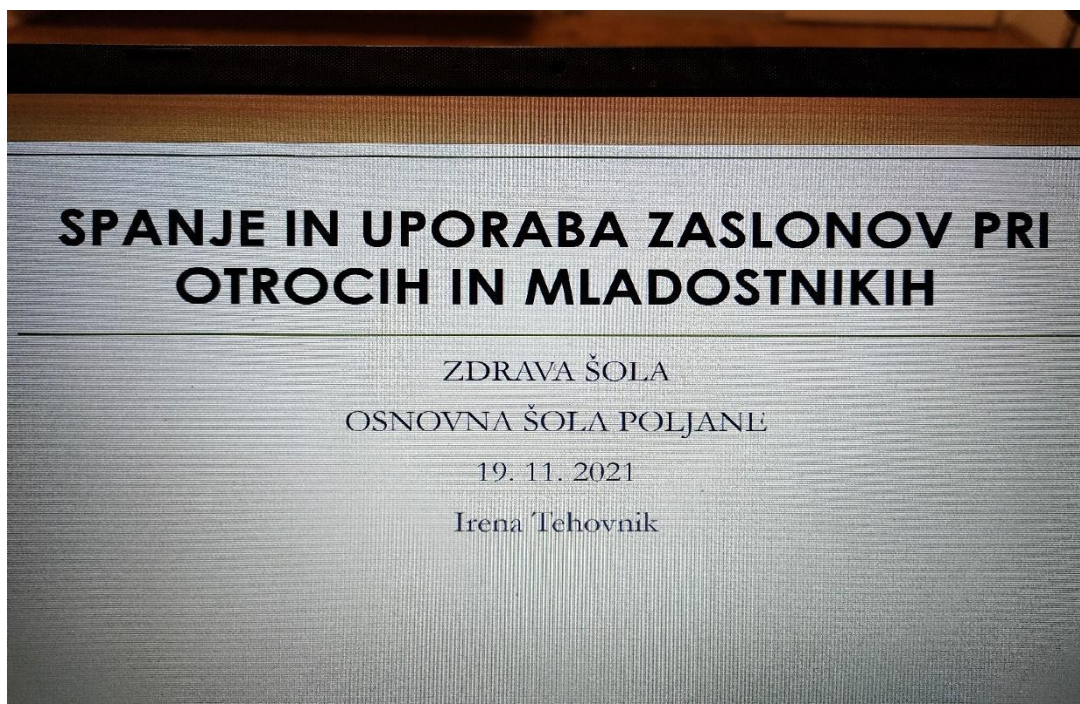
Prva šolska ura je namenjena izpeljavi tradicionalnega slovenskega zajtrka. Za uvod vsi učenci in zaposleni na šoli zapojejo pesem Lojzeta Slaka z naslovom Čebelar ob spremljavi mladinskega in otroškega pevskega zbora. Bučno prepevanje odmeva po vsej šoli, vmes pa se sliši glas harmonike, ker kar nekaj učencev igra harmoniko. Sledi zajtrk, ki ga sestavljajo živila lokalnih proizvajalcev: med, maslo, črni kruh, mleko in jabolko.

Z veseljem vsako leto na šolo pride tudi čebelar, g. Štefan Inglič, ki nam podrobneje predstavi čebelarstvo in predvsem manjše otroke razveseli z nalepkami in brošurami o čebelicah. Povabilu na šolo so se v preteklosti odzvale tudi gospe Društva podeželskih žena Blegoš in pripravile razstavo starih lokalnih jedi. Za vse učitelje spremljevalce pripravim računalniško predstavitev o pomenu uživanja zajtrka in lokalnih pridelovalcev živil. V predstavitev so vključene tudi spremljevalne dejavnosti, ki jih po svojem izboru učitelji z učenci izvedejo v razredu. Nastanejo zelo izvorni izdelki, kot so na primer panjske končnice, družabne igre ...

Druga šolska ura je namenjena gibanju. Pred pojavom koronavirusa smo v telovadnico povabili vse učence predmetne stopnje in smo pod vodstvom učiteljice aerobike izpeljali zelo aktivno uro. V času koronavirusa pa smo dejavnost prilagodili tako, da sta učitelja športne vzgoje gibalno dejavnost z učenci izpeljala na prostem. Imamo pa tudi nabor posnetih gibalnih vaj za izvajanje gibalnih minut kadar koli med poukom, ko učenci potrebujejo minuto za sprostitev. Tretja šolska ura je navadno namenjena predstavitvi izbrane teme s področja zdravega življenjskega sloga.

b) Izvedba tehniškega dneva v šolskem letu 2021/2022

V preteklem šolskem letu sem učencem predstavila pomen spanja in priporočila za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih.



SLIKA 1: Naslovna stran računalniške predstavitve.

V okviru predstavitve smo se najprej pogovorili o tem, kaj je spanje, pogledali smo nekaj mitov in resnic o spanju, o pomenu spanja, zakaj odstotek mladostnikov, ki glede na priporočila dovolj spi, upada, ter kakšna so priporočila za dobro spanje. V drugem delu smo si ogledali časovna priporočila Nacionalnega inštituta za zdravje glede uporabe zaslonov v prostem času ter kakšne so posledice pretirane uporabe zaslonov. Skrb vzbujajoče je, da nekateri učenci preživijo pred zasloni več ur na dan.

Četrto in peto šolsko uro pa so učenci po navodilih pripravili izdelek za Šolsko shemo. Lotili smo se izdelave jablane v štirih letnih časih, kar je prikazano na spodnji sliki.



SLIKA 2: Maketa jablane.

Šestošolci so narisali, pobarvali in izrezali cvetove jablan, ki so jih pritrdili na drevo, postavljeno na vhodu v šolo. Spoznavali so, kaj se dogaja z jablano spomladi.

Dodatni predlogi dejavnosti so bili: pisanje pesmic, spisov, na primer o jabolku prihodnosti, iskanje receptov in izdelava plakata, sestava osmerk, risanje sadovnjaka spomladi ...

Učenci sedmega razreda so narisali, pobarvali in izrezali plodove jablan, torej so spoznavali, kaj se dogaja z jablano poleti. Osmošolci so ugotavljali, kaj se dogaja z jablano jeseni. Narisali, pobarvali in izrezali so liste jablane in jih pritrdili na drevo. Devetošolci pa so pomagali učitelju tehnike pri izrezu lesa za jablano, jablano pobarvali in raziskovali slovenske sorte jabolk in njihovo hranilno in energijsko vrednost.



SLIKA 3: Končni izdelek jablane v štirih letnih časih.

7. SKLEP

Z izvedbo dneva dejavnosti smo bili zadovoljni vsi, tako učenci kot učitelji. Naš cilj je bil, da so bili učenci aktivno udeleženi v izvajanju dejavnosti. Svoje naloge so opravili z velikim veseljem in se naučili veliko novega. Vsebine dneva dejavnosti so bile izvedene po načrtih in lahko veljajo za dober primer ozaveščanja otrok o pomenu kmetijstva in čebelarstva za pridelavo hrane. Učence tako ozaveščamo o pomenu zajtrkovanja in jih spodbujamo k vsakodnevni uživanju zajtrka. Pogovorili smo se tudi o pravilnem ravnanju z odpadki in z zavržki hrane. Učenci so bili seznanjeni s priporočili za uporabo zaslonov v prostem času in o vplivu spanja na zdravje posameznika. Predstavljene so bile posledice pretirane uporabe digitalnih naprav, saj je skrb vzbujajoče, da nekateri učenci preživijo pred zasloni več ur na dan.

Z delitvami sadja in zelenjave iz Šolske sheme smo učencem približali različne vrste ter tako vplivali na pestrost prehrane in oblikovanje dobrih prehranskih navad, ki so ključ do zdravja. Z ozaveščanjem in preventivnimi delavnicami vedno večje število otrok zajtrkuje, izboljšalo se je uživanje zelenjave pri šolskih obrokih, otroci uživajo v gibalnih aktivnostih in raje pijejo vodo kot nesladkan čaj. Spodbujamo zdrav življenjski slog in tako zmanjšujemo število otrok s čezmerno telesno težo, ki negativno vpliva na zdravje.

Za zdravje in dobro počutje učencev in zaposlenih na šoli ne skrbimo le vsak tretji petek v novembru, ampak se vsak dan trudimo, da sproti rešujemo nastale probleme in si pomagamo pri različnih dejavnostih. V šolskem letu 2022/2023 se že pripravljamo na novo izvedbo tehniškega dneva, na katerem bodo učenci 6. in 8. razreda sodelovali na delavnici organizacije SAFE.si, učenci 7. in 9. razreda bodo poslušali predavanje o ekološkem kmetijstvu in posledicah uživanja energijskih pijač, v gibalni dejavnosti in Šolski shemi pa se bomo preizkusili prav vsi. Izdelovali bomo modele sadja in zelenjave iz različnih materialov, prednost bo imelo šivanje. Učitelj tehnike bo z devetošolci izdelal veliko košaro, v katero bomo shranili izvirne izdelke. Poimenovana bo *košara vitaminov*. Dan bo dinamičen in napolnjen z ustvarjalno energijo, krepili bomo medsebojne odnose in gradili samopodobo vsakega izmed nas.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Kaj je šola (citirano 30. 10. 2022). Dostopno na URL: <https://dk.um.si/IzpisGradiva.php?lang=slv&id=64489>.
- [2] Kaj je zdravje (citirano 29. 10. 2022). Dostopno na URL: [1] <https://sl.wikipedia.org/wiki/Zdravje>.
- [3] Slovenska mreža zdravih šol (citirano 28. 10. 2022). Dostopno na URL: <https://www.nijz.si/sl/sirili-smo-slovensko-mrezo-zdravih-sol-6-krog>.
- [4] Tradicionalni slovenski zajtrk (citirano 31. 10. 2022). Dostopno na URL: <https://www.nasasuperhrana.si/tradicionalni-slovenski-zajtrk/o-projektu/projekt/>.
- [5] Šolska shema (citirano 31. 10. 2022). Dostopno na URL: <https://www.gov.si teme/solska-shema-sadja-zelenjave-in-mleka/>.

MLADI PLANINCI DO OPTIMALNEGA ZDRAVJA

POVZETEK

Raziskave dokazujejo, da je vsakdanja hoja najboljša telesna vadba v vseh življenjskih obdobjih in da je narava naše skupno vadišče. Ljudje postanemo močnejši, vzdržljivejši, mišična vlakna se okrepijo, pospešitev krvnega obtoka pa deluje spodbudno na vse notranje organe, tudi na razvoj in delovanje možganov. K optimalnemu razvoju in zdravju učencev veliko prispevamo s šolsko interesno dejavnostjo Mladi planinci, ki poteka na Osnovni šoli Vransko-Tabor v sodelovanju z lokalnim planinskim društvom že vrsto let. Učence navajamo na zdrav življenjski slog in na aktivno preživljanje prostega časa, spodbujamo gibanje, krepimo in ohranjamo njihovo duševno in telesno zdravje ter vplivamo na spremembe njihovih potovalnih navad v smeri trajnostne mobilnosti. Ugotavljam, da s pohodi in druženjem v naravi mladi planinci postanejo sproščeni in veseli, gibalno spretnejši, hitreje in bolje usvajajo nove veščine, teoretična in praktična znanja planinske šole, se dobro vsestransko razvijajo, raziskujejo in spoznavajo svoje telo ter okolico. To dokazujeta uvrstitvi učencev Podružnične osnovne šole Tabor v preteklem letu na Slovenskem planinskem orientacijskem tekmovanju (SPOT), na katerem je ekipa kategorije A dosegla 3. mesto, ekipa kategorije G pa 1. mesto. Ugotovitve je mogoče podkrepiti z evalvacijo dela interesne dejavnosti in z lestvico počutja učencev. S predstavljenim načinom sodelovanja spodbujamo motiviranost, povezanost in zaupanje v skupini ter lokalni skupnosti, razvijamo odgovornost do sebe in drugih ter odgovornost in skrb za varno ter čisto okolje.

KLJUČNE BESEDE: planinski krožek, življenjski slog, trajnostna mobilnost.

YOUNG MOUNTAINEERS ON THEIR WAY TO OPTIMAL HEALTH

ABSTRACT

Research shows that walking every day is the best physical exercise in all periods of life and that nature is a place for everyone to exercise. We become stronger and our stamina improves, our muscles strengthen, whereas all of our internal organs benefit from faster blood circulation, including the development and better functioning of the brain. "Young Mountaineers" is extracurricular activity the Vransko-Tabor Primary School has been organising for many years with the good co-operation of the local mountaineering society, thereby adding significantly to the pupils' optimal development and health. In this way, our pupils become familiar with a healthy lifestyle and active leisure time so as to promote exercise, help strengthen and maintain their mental and physical health and contribute to changes in their travel habits leading towards sustainable mobility. I have established that thanks to hiking and socialising in nature, young mountaineers become relaxed, joyful, improve faster and better their motor skills, learn new skills as well as theoretical and practical knowledge of the mountaineering school, explore and get to know their body and environment better. This was proven last year by the ranking of the Tabor Primary School's pupils in the Slovenian Mountaineering Orienteering Competition (SPOT), where the A category team placed third and the G category team first. General findings can be corroborated by an evaluation of a selection of the extracurricular activity and with a pupil well-being scale. Through the above-mentioned co-operation, we improve motivation, connectedness and trust within the group and with the local community, while encouraging the taking of responsibility for oneself and other people along with care for a safe and clean environment.

KEYWORDS: mountaineering club, lifestyle, sustainable mobility

1. UVOD

Vsakodnevna hoja po opravkih je za marsikoga edina oblika dnevnega gibanja. Z nekaterimi športi se lahko ukvarjamo samo občasno, hodimo pa lahko vsak dan v vseh letnih časih. S hojo si krepimo telo in bistrimo duha ter se tako vračamo v naše gozdove, na travnike, ob potoke in reke, v hribe in gore. Tako ohranjamo stik s samim sabo in z naravo.

Z našo šolsko interesno dejavnostjo Mladi planinec učence načrtno in sistematično vključujemo v celoletne aktivnosti v naravi, ki zajemajo pohodne ture, orientacije in tabore.

Narava je odprto učno okolje, v katerem s timskim delom in izkustvenim učenjem dosežemo, da je planinsko znanje učencev trajnejše in vseživljenjsko, pri učencih spodbujamo kritično mišljenje, samostojnost, kreativnost ter pozitiven odnos do učenja in znanja v planinski šoli. Odprt učni prostor omogoča fleksibilno prilagajanje okoliščinam in potrebam učencev ter različne oblike sodelovanja med učenci. Učitelji mentorji jih vodimo in usmerjamo v sodelovanju s planinskimi vodniki lokalnega društva. Vse to vpliva na večjo motivacijo učencev, samozavest in komunikacijske sposobnosti, razvijajo orientacijo in kartografsko opismenjenost.

2. NAČRTOVANJE DEJAVNOSTI INTERESNE DEJAVNOSTI MLADI PLANINEC

V sodelovanju z vodniki lokalnega planinskega društva sestavimo jeseni seznam 10 pohodov za prihodnje koledarsko leto, ki jih objavimo v zgibanki letnih pohodov PD Tabor v začetku koledarskega leta.

V septembru sestavi mentor načrt interesne dejavnosti Mladi planinec, ki ga odda ravnatelju. Zajema ime dejavnosti, mentorja, število ur, urnik izvajanja, načrtovana tekmovanja in cilje:

- razvijanje konvergentnega in divergentnega mišljenja,
- pridobivanje znanj planinske šole,
- razvijanje potovalnih navad v smeri trajnostne mobilnosti,
- raziskovanje, opazovanje in poglobljanje ljubezni do domovine,
- razvijanje vztrajnosti in orientacije,
- razvijanje sodelovalnih veščin in veščin preživetja v naravi,
- spodbujanje gibanje in navajanje na zdrav življenjski slog ter na aktivno preživljanje prostega časa.

Vse učence pri pohodih v okviru športnih dnevor ali ur športa navajamo na tehniko pravilne hoje, na primerno pohodno obutev in večplastno oblačenje ter na pripravo zdrave malice iz nahrbtnika.

Evalvacija dela se ob koncu šolskega leta vpiše v opombo dnevnika interesne dejavnosti; poročilo se poda na občnem zboru PD Tabor.

3. RAZVIJANJE PLANINSKIH VREDNOT

Za dožemanje planinstva so najboljši primeri dobre prakse in številni zgledi. Vsak obisk gričev, hribov in gora je nenadomestljiv prispevek k naši splošni izobrazbi, razgledanosti in osebni rasti. Razvijamo in ohranjamo planinske vrednote, ki pa so na turah, orientacijskih tekmovanjih in na planinskih taborih še bolj opazne.

Z našo šolsko interesno dejavnostjo Mladi planinec učenci razvijajo:

1. tehniko pravilne hoje in premagovanje ovir v naravi. Tehnika pravilne hoje zajema pravilno vzravnano držo telesa, premikanje nog naravnost naprej brez opletanja, postavljanje stopal skoraj vzporedno, spremljava rok ustreza tempu in dolžini koraka.

S poznavanjem vozlov se seznanijo z zahtevnejšo hojo v gorah in z načini samostojnega varovanega gibanja.

2. družabnost s pomočjo različnih iger. Z igro se kratkočasijo, se razvedrijo, se povežejo s sabo in z drugimi ter z naravo. Z druženjem oblikujejo dobre medsebojne odnose, se spoznavajo, razvijajo prijaznost, izboljšujejo medsebojno komunikacijo, kar ima velik pomen na varnost na pohodih v najširšem pomenu besede.

3. premišljeno pripravo zdravih malic iz nahrbtnika. Navajamo jih, da razmišljajo, kaj bodo uživali v določenem trenutku in kako. Premišljen seznam hranil zajema: mineralno vodo in zelenjavno-sadne sokove, polnozrnat kruh, beljakovinsko-zelenjavne namaze, jabolka, vrečko rozin ali drugega suhega sadja in oreškov, marelično ali borovničevo sadno rozino.

4. prostovoljno delovanje v okviru interesne dejavnosti in hkrati delovanje v PD Tabor. Prostovoljno sprejemajo izzive, so aktivni člani z udeleževanjem tur in orientacij ter uresničujejo svoje dolžnosti. Spoznavajo pomen medgeneracijskega sodelovanja in vzajemnosti.

5. poznavanje gorske narave in spodbujanje čuta za ohranjanje varstva gorske narave. Razumejo, da rastje in živali potrebujejo tišino. Skrbijo za čistočo in vse smeti odnesejo v dolino. Približamo jim naravo kot posebno vrednoto in jih učimo živeti v naravi in z njo.

6. poznavanje vremenoslovja in nevarnosti v gorah in posledično zmanjšujejo število poškodb na različnih turah v hribih in gorah. Spoznavajo tudi korake nudenja prve pomoči ter razliko med boleznimi in poškodbami. Navajajo se na uporabo osebne opreme prve pomoči v svojem nahrbtniku in na odgovorno udeležbo ture.

7. osnovno znanje, veščine, aktivnosti, sposobnosti in navade na vodenih pohodih in turah, na planinskih šolah, v taborih in na planinskih orientacijskih tekmovanjih. Cilj je upoštevanje in ohranjanje naučenega v praksi in navajanje na hojo po pohodnih poteh na zemljevidih, ker s tem izboljšujejo varnost, preprečujejo erozijo in se učijo znajti na znanem in neznanem terenu. Spoznavajo prostovoljno delo markacistov in tri težavnostne kategorije planinskih poti ter temeljne zakonitosti orientacije.

8. športno in prijazno ravnanje na orientacijskih in drugih tekmovanjih ter na pohodih. Vedo, da se med seboj pozdravljamo in da se pri srečanju na ozki stezi ali na izpostavljenem mestu umakne spretnejši, močnejši ali mlajši planinec ter si vedno tovariško pomagamo v težavah.

4. IZVEDBA DEJAVNOSTI MLADIH PLANINCEV NA POŠ VRANSKO-TABOR

Učenci kot mladi planinci so zelo pomemben del Planinske zveze Slovenije. Vključeni so v družinske pohode, šolske pohode in interesne dejavnosti, so del programa Mladi planinec in člani tekmovanj iz orientacij. Prav tako so del izobraževanj Planinske šole in udeleženci planinskih taborov. Skupaj se trudimo za dobro sodelovanje vseh akterjev, za prenos in ohranjanje dobre prakse, za stalno učenje in ponavljanje pridobljenega znanja ter za samoizobraževanje. Smo aktivni mladi člani planinskega društva in etični obiskovalci hribov

in gora. To dokazujejo tudi naši rezultati dela in počutja. Skupaj z učenci se trudimo dosegati zastavljene cilje.


Na šoli imamo tudi svojo oglasno desko za obvestila in okoli nje so razvrščena vsa prejeta priznanja in pokali.

a) Pohodne ture

V sodelovanju s planinskim vodnikom PD Tabor se odpravimo na predhodno dobro organizirane ture. Dobro pripravljen načrt tur zajema:

- izbiro cilja in datum ture,
- čas trajanja in zahtevnost poti,
- kratek opis poti,
- telesno pripravo,
- potrebno opremo,
- način prevoza,
- pripravo hrane,
- obvestilo o stroških,
- obvestilo o vremenu.

Vse je zajeto v vabilu na turo za mlade planince (SLIKA 1).

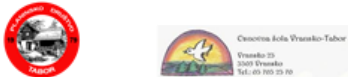


VABIMO TE

Vsredo, 12. 10. 2022, ob 13.30 na Goro Ojka (733 m) - Irsiči osarelec

OPIS: Reševski Pali - Gora Ojka - Vinjari (442 m) - Parišlje

Izhodišče	Irsiči osel, po potoku
Dalžina ture	3 - 4 ure
Oprema	Planinski občutki in oblačila
Malica in pijača	Iz malice/trinke, možnost nakupa v planinskem domu
Dokumenti	Planinski dnevnik, zdravstvena
Prispevek udeležencev	0
Prijave	Izpolnjena prijavnica Štampa Turistič. Klub DO PETKA, 8.10. 2022



PRUJAVNICA ZA PLANINSKI POHOD NA GORO OJKO, ki bo v sredo, 12. 10. 2022, ob 13. 30 izpred šole. V primeru deolja bo pohod preustavljen.

Spodaj podpisana/a prijavljam otroka _____
iz _____ razreda na pohod.
Tabor, _____ Podpis: _____

SLIKA 1: Oblika vabila na ture.

b) Poletni tabor

Po nekajletnem premoru smo se ponovno udeležili poletnega planinskega tabora, organiziranega skupaj s planinskimi društvi iz Savinjskega meddruštvenega odbora, ki potekajo že od leta 1983. V teh taborih sodeluje približno 20 planinskih društev.

Letošnji poletni planinski tabor je potekal v osmih izmenah od junija do avgusta nad vasjo Dovje pri Mojstrani. Naši učenci so se ga udeležili od 13. 8. do 20. 8. 2022. Skupaj so se družili osnovnošolski mladi planinci iz PD Rečica ob Savinji, PD Šoštanj, PD Tabor in PD Velenje. Potrebna je bila odlična organizacija in zelo dobro medsebojno sodelovanje ter angažiranost vseh udeležencev. Priprave na izvedbo take oblike tabora potekajo vse leto, vključno s sestavo programa aktivnosti.

Dopoldanski pohodni program se je izvajal v dveh starostnih skupinah, in sicer glede na sposobnosti mladih udeležencev. Hodili smo na planinske ture po hribih med Karavankami in Julijskimi Alpami, obiskali znane slapove in prelepe doline. Popoldne smo se učili v planinski šoli različna znanja in planinske veščine, igrali različne športne in družabne igre, sodelovali v različnih dnevnih zadolžitvah in aktivnostih in večere preživljali ob tabornem ognju in petju (SLIKA 2).



SLIKA 2: Poletni planinski tabor Dovje 2022

c) Orientacijska tekmovanja

Minulo šolsko leto je bilo za naše mlade planince prelomno leto, saj smo se prvič udeležili orientacijskih tekmovanj kot predstavniki Podružnične šole Vransko-Tabor.

Na tekmovanju se preverjajo znanje iz orientacije, teoretično in praktično poznavanje snovi planinske šole, poznavanje flore in favne, splošno planinsko znanje in telesna pripravljenost.

Učenci so se s prvimi sodelovanji na regijskih orientacijskih tekmovanjih uvrstili na Slovensko planinsko orientacijsko tekmovanje 2022 (SPOT). Člani ekipe kategorije A (učenci do vključno 6. razreda osnovne šole) so dosegli 3. mesto in člani ekipe kategorije G (učenci od 7. do vključno 9. razreda osnovne šole) 1. mesto. Odlični uspehi in dobra povezanost orientacijskih skupin so bili dober zgled za letošnje leto, ker imamo 3 ekipe kategorije A in 2 ekipe kategorije B, ki prav tako dosegajo vrhunske rezultate.

Na letošnjem prvem jesenskem regijskem planinsko-orientacijskem tekmovanju na Ponikvi pri Žalcu, ki ga je organiziralo PD Žalec v soboto, 22. 10. 2022, je tekmovalo 38 ekip v šestih kategorijah, skupaj 152 tekmovalcev. Skupini naših učencev v kategoriji A sta dosegli prvi dve

mesti od 10 skupin in starejši skupini učencev sta v kategoriji B dosegli 2. in 4. mesto od 13 skupin. Priznanja in pokale razstavimo na oglasni deski šole. (SLIKA 3).



SLIKA 3: Jesensko regijsko orientacijsko tekmovanje 2022 na Ponikvi pri Žalcu in oglasna deska ID Mladi planinec.

To so odlični rezultati za prvi dve leti sodelovanja v tekmovanjih orientacije in spodbuda za lokalno planinsko društvo Tabor, ki nam pomaga materialno in organizacijsko, organizira pa tudi skupna družabna srečanja.

5. POGLED MLADIH PLANINCEV

A. Z Bonovo metodo PNZ (pozitivno, negativno, zanimivo) vedno preverjam razmišljanje, počutje in vizijo mladih planincev ob koncu leta in v novembru novega šolskega leta.

Pozitivno jim je:

gibanje, učenje v naravi, pridobljeno znanje, medsebojno sporazumevanje, druženje, spoznavanje krajev, znamenitosti, planinske poti, skupno delo, iznajdljivost, svež zrak, splošna razgledanost, zabava, veselje, pohodi, orientacija, aktivnost, nova prijateljstva, novo znanje o orientaciji in gorah, pohodi, nove izkušnje, dobra hrana.

Negativno jim je:

izgubljanje moči, poškodbe, dež, naporna hoja ali tek, izgubljanje na orientaciji, neprimerno vedenje posameznikov, pomanjkanje časa, utrujenost, nulte ure za pripravo, veliko učenja.

Zanimivo bi jim bilo:

nočni pohodi, dvodnevni pohodi, zmaga na orientaciji, dobre nagrade ob zmagah, nočne orientacije.

B. Z anketnim vprašalnikom sem želela ugotoviti, ali pohodništvo vpliva na dobro počutje v skupini (TABELA 1).

TABELA 1: Kako dobro se počutim v skupini? (anonimni vprašalnik)

Kako dobro se počutim v skupini? (anonimni vprašalnik)			
Obkroži, kako močno se strinjaš s spodnjimi trditvami (3 – DRŽI, 2 – DELNO DRŽI, 1 – NE DRŽI).			
	1	2	3
1. Dobro sodelujem v skupini.			
2. V skupini se dobro znajdem.	1	2	3
3. Držim se dogovorov.	1	2	3
4. Vem, kaj se pričakuje od mene.	1	2	3
5. Počutim se varnega.	1	2	3
6. Počutim se sprejetega in upoštevanega.	1	2	3
7. Zaupam vase in v svoje zmožnosti.	1	2	3
8. Zmorem se sprostiti.	1	2	3
9. Lahko se zberem in zavzeto delam.	1	2	3
10. Zmorem kritično pogledati na svoje delo.	1	2	3
11. Zmorem sprejeti dobronamerno povratno informacijo.	1	2	3
12. Pripravljen sem kaj spremeniti, če vidim, da je treba.	1	2	3
13. Upam si poskusiti kaj novega.	1	2	3
14. Sprejemam, da smo različni.	1	2	3
15. Ob nesporazumih se mirno pogovorim.	1	2	3
16. Čutim, da se dobro razumemo in smo močno povezani.	1	2	3
17. Vem, da si bomo pomagali, ko bo treba.	1	2	3

Obkroži:

(vir: Skvarč, Čuk, Rutar Ilc, 2017)

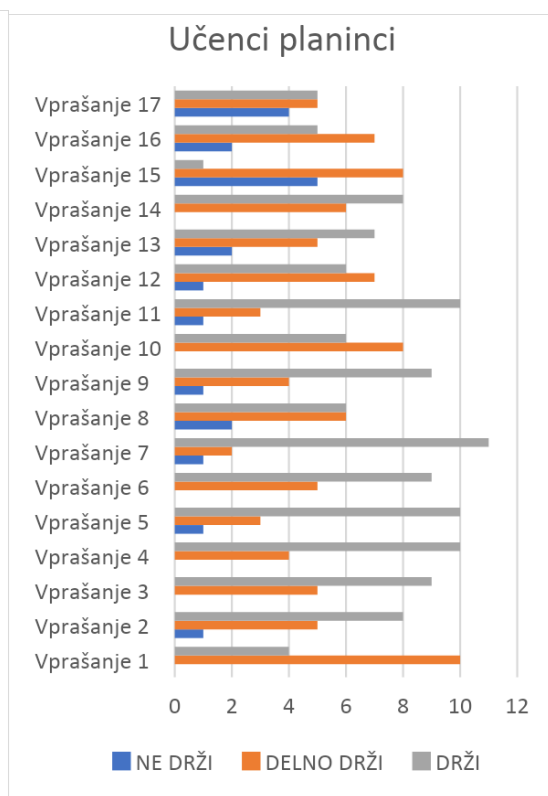
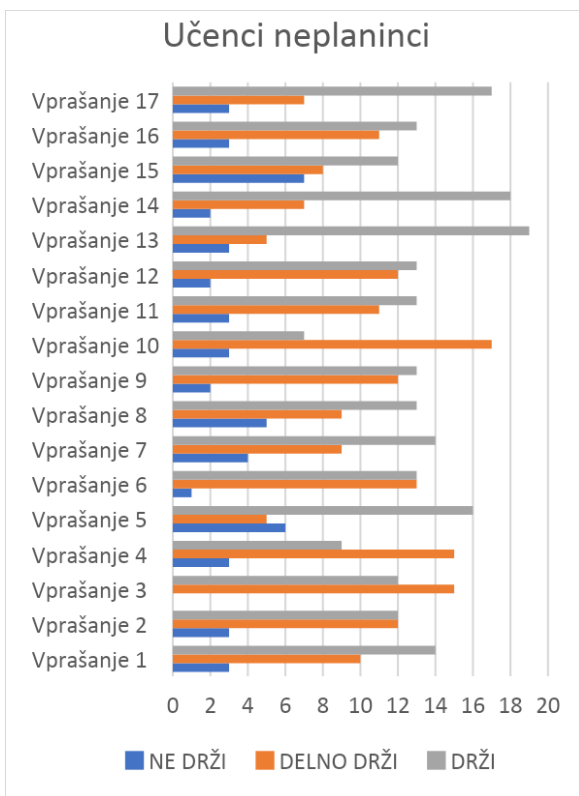
Spol: M Ž

Ali si član planinskega društva? da ne

Kako pogosto planinariš? vsak teden občasno nikoli

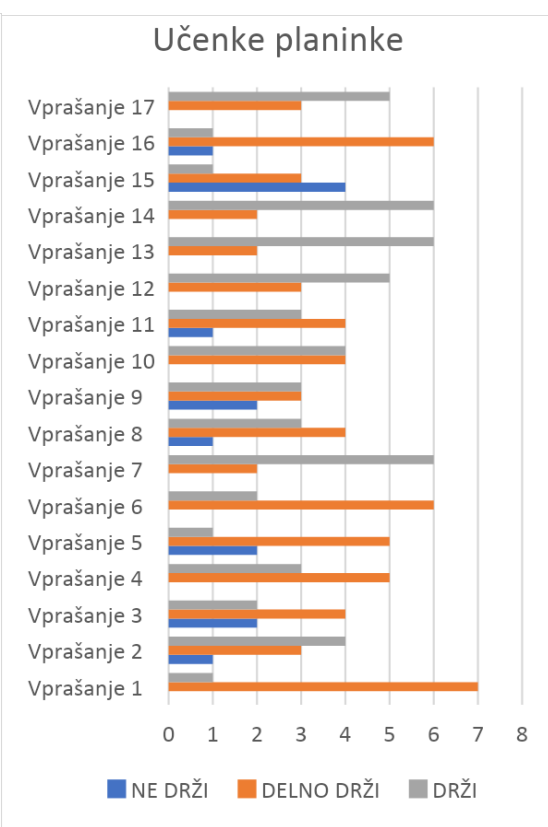
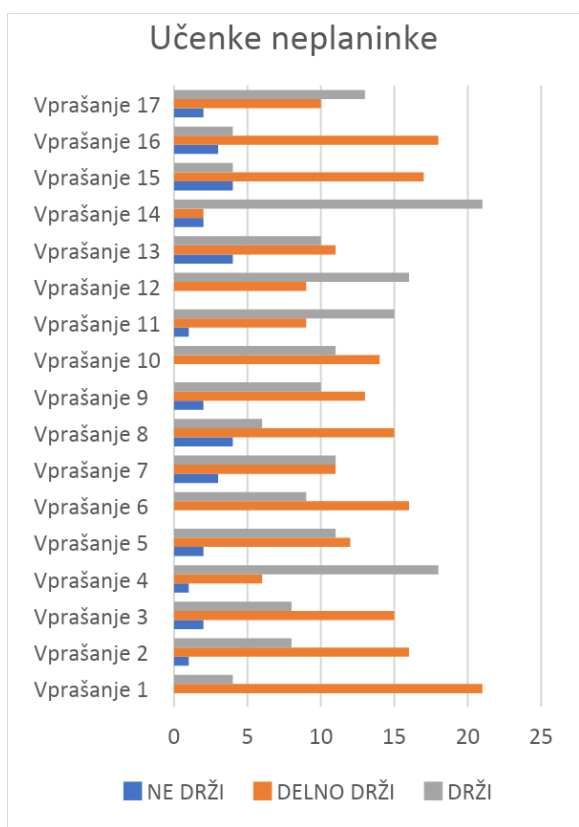
S kom navadno planinariš? z družino s planinskim društvom s planinskim
krožkom drugo_____

Anketirala sem učence od 6. do 9. razreda POŠ Vransko-Tabor. Podatke sem ločila po spolu in članstvu v planinskem društvu (GRAF 1, GRAF 2, GRAF 3, GRAF 4).



GRAF 1: Odgovori neplanincev na anketni vprašalnik

GRAF 2: Odgovori planincev na anketni vprašalnik



GRAF 3: Odgovori neplanink na anketni vprašalnik

GRAF 4: Odgovori planink na anketni vprašalnik

Analiza je pokazala, da se učenci dokaj dobro počutijo v skupini. Med učenci planinci je delež nezadovoljnih manjši, razen pri trditvah o komunikaciji ob nesporazumih, o povezanosti in medsebojni pomoči, kjer je delež nezadovoljstva višji v primerjavi z neplaninci.

Učenke so delno zadovoljne s počutjem v skupini. Med planinkami je manj nezadovoljnih. Visok delež nezadovoljnih planink je pri trditvah o držanju dogovorov, varnosti, o zbranosti, o mirnem pogovoru in o povezanosti. Učenci se v primerjavi z učenkami bolje počutijo v skupini. Večina učencev občasno planinari s svojo družino.

Z grafov je razvidno, da imajo mladi planinci visoke kriterije o medsebojnem sodelovanju v skupini, zato so pri trditvah o reševanju sporov, varnosti, povezanosti, pomoči in dogovorih deleži nezadovoljnih višji.

6. SKLEP

Naš dobri in uspešni primer prakse opominja na zdravilen in naravovarstveni pomen vsakodnevne hoje kot obliko gibanja za vse generacije. Je spodbuda, da vztrajamo pri prenosu znanja in izkušnj s področja planinske šole na mlade planince, ki so željni znanj v odprtem, naravnem učnem okolju. Tako se ozaveščajo in izobražujejo o priložnostih in potencialih v okolju, o vsestranskem zdravem načinu življenja in skrbi za naravo ter celostnem delovanju in trajnostnem razvoju. Z aktivnim osnovnošolskim planinstvom se usposablajo za delo v različnih skupinah, za kasnejše delo v planinskem društvu. V prihodnosti bodo sami dober zgled pohodništva kot načina življenja.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Rotovnik, B., et al. (2021). *Planinska šola*. Ljubljana: Planinska zveza Slovenije
- [1] Alpinistični odsek Rašica. (2020). *Spletni alpinistični priročnik*. Pridobljeno s https://alpirocnik.rasica.org/wiki/Glavna_stran/
- [1] Rutar Ilc, Z. (2017). *Vodenje razreda za dobro klimo in vključenost*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo

PROMOCIJA ZDRAVEGA NAČINA ŽIVLJENJA NA RAZREDNI STOPNJI OSNOVNE ŠOLE

POVZETEK

Prispevek opisuje primer dobre prakse, ki jo načrtno izvajamo in dopolnjujemo že več desetletij. Šola, kot vzgojno izobraževalna ustanova, ima ključno vlogo pri vzgoji mladega človeka, da bo odrasel v zdravo in odgovorno odraslo osebo. V prispevku opisujem načrtno delovanje za zdravje na razredni stopnji osnovne šole, kjer je skoraj 500 učencev od 1. do 5. razreda. Načrtno delovanje za promocijo zdravja vključuje uživanje zdrave in uravnotežene prehrane pri šolskih obrokih, sodelovanje v šolski shemi, rekreativne odmore in mnoge druge športne dejavnosti, preventivne dejavnosti, pouk v naravi, sodelovanje v evropski mreži zdravih šol... Letos poučujem v 5. razredu in moji učenci potrebujejo veliko gibanja. Športne dejavnosti, ki so vpete v pouk brez določenega urnika, učence sproščajo in povezujejo ter dodatno pripomorejo k promociji zdravja. Spontano se učijo, hkrati pa razvijajo in ozaveščajo primeren in odgovoren odnos do zdravja. Učencem je z načrtovanim in premišljenim učnim procesom omogočena nenehna povezava teorije s prakso. Medpredmetno povezovanje in timsko delo omogočata doseganje dobrih rezultatov.

KLJUČNE BESEDE: uravnotežena prehrana, zdravje, medpredmetno povezovanje, športni vsakdan, timsko delo, šolska shema

PROMOTION OF A HEALTHY LIFESTYLE AT PRIMARY SCHOOL, CLASS LEVEL

ABSTRACT

The paper describes an example of good practice, which we have been systematically implementing and supplementing for several decades. The school, as an educational institution, plays a key role in the education of a young person so that he/ she will grow into a healthy and responsible adult. In the paper, I describe a well-planned action for health at the class level of a primary school, where there are almost 500 students from the 1st to the 5th grade. Planned action for health promotion includes eating a healthy and balanced diet at school meals, participation in the school scheme, recreational breaks and many other sports activities, preventive activities, lessons in nature, participation in the European network of healthy schools ... This year I am teaching in the 5th grade and my students need a lot of movement. Sports activities, which are incorporated into lessons without a fixed schedule, relax and connect students and additionally contribute to the promotion of health. They learn spontaneously, and at the same time develop and raise awareness of an appropriate and responsible attitude towards health. Through a planned and thought-out learning process, students are enabled to constantly connect theory with practice. Cross-curricular integration and teamwork enable good results to be achieved.

KEYWORDS: balanced nutrition, health, cross-curricular integration, daily sports, teamwork, school scheme

1. UVOD

Šola, kot vzgojno-izobraževalna ustanova, je močno vpeta v oblikovanje zdravih življenjskih navad učencev. Samo predavanje o temah, ki promovirajo zdrav življenjski slog, učence dolgočasi. Poslušajo, pišejo, se pogosto celo naučijo za napovedano ocenjevanje, potem pa vsebine prehitro pozabijo. Zato je pomembno, da učitelj podaja snov na način, ki učence pritegne in omogoči, da nova znanja ozavestijo.

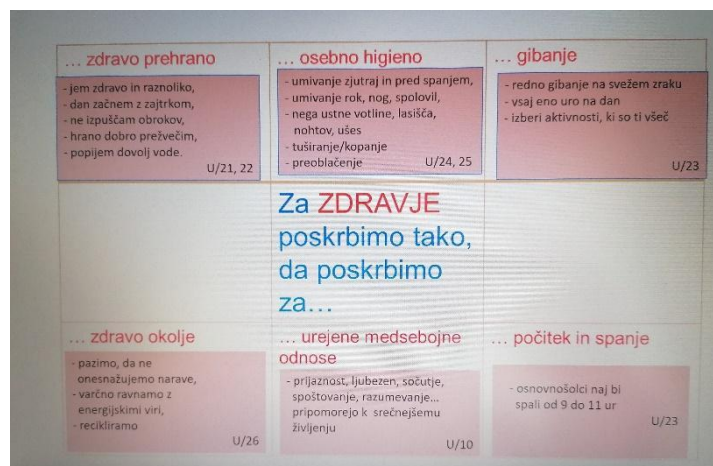
OŠ Mengeš je ena izmed največjih osnovnih šol v Sloveniji, saj jo obiskuje skoraj devetsto učencev, zanje pa skrbi čez sto zaposlenih. Skrb za vzdrževanje in ohranjanje zdravja vseh tisoč ljudi je velik izziv. Tega se zavedamo, zato že vrsto let delujemo načrtno, z vizijo, da naredimo za promocijo zdravega življenjskega načina vse, kar je v naši moči. Če je zdravje osnovna potreba srečnega človeka, ki bo lahko kot odrasla oseba doprinesel k razvoju napredne in sočutne družbe, je učitelj v šoli tisti, ki oblikuje družbo prihodnosti.

2. TIMSKO DELO IN MEDPREDMETNO POVEZOVANJE

Šola je velika organizacija, zato je sodelovanje, spoštovanje, načrtovanje, zaupanje in odgovornost vsakega posameznika še kako pomembna. Tim sodelujočih je širok; od razrednikov pa vse do učiteljev športa in podaljšanega bivanja, izvajalcev interesnih in obogatitvenih dejavnosti, koordinatorjev zdrave in eko šole in vodje šolske prehrane. Člani tima se medsebojno dopolnjujejo v znanju in sposobnostih. Poraja se veliko različnih idej. Z različnim načinom dela je pot proti cilju bolj zanimiva in kakovostna [1].

Učni načrt je zapisan tako, da se učne vsebine prepletajo in nadgrajujejo skozi vsa leta šolanja, pri različnih predmetih. Pri urah predmeta spoznavanje okolja v prvi triadi se eden od zapisanih minimalnih standardov znanja glasi: Razume pomen zdravja za človeka in načine ohranjanja zdravja [2].

V naslednjih dveh razredih se znanje nadgrajuje in učenec mora poznati pomen pestre in uravnotežene hrane za zdravje in rast ljudi in mora znati navesti konkretne primere, ki potrjujejo, da je odgovoren pri skrbi za svoje zdravje. Pri urah gospodinjstva v 5. razredu obravnavamo poglavje Osnovne življenjske potrebe in njihovo zadovoljevanje. Veliko časa namenimo zdravi prehrani, gibanju, počitku in spanju, higieni in skrbi za okolje (Slika 1).



SLIKA 1: Veliko časa namenimo zdravi prehrani, gibanju, počitku in spanju, higieni in skrbi za okolje.

a) Šolska prehrana

Prehrana in način življenja pomembno vplivata na naše zdravje in počutje. Zdrava prehrana je še posebej pomembna v obdobju odrasčanja. Ob zagotavljanju ustreznega psihofizičnega razvoja, zdrave prehranjevalne navade, ki jih otroci pridobijo v zgodnjem otroštvu, vplivajo na izbiro živil in način prehranjevanja tudi v kasnejšem življenjskem obdobju in s tem na zdravje v odrasli dobi. Med ukrepe za zagotavljanje zdravja prebivalstva sodi tudi zagotavljanje čim boljših pogojev za zdravo prehranjevanje v šolah. [3].

Učiteljica gospodinjstva je vodja šolske prehrane. Je najbolj izobražena oseba na tem področju, zato sestavlja šolski jedilnik. Seveda tesno sodeluje s tehničnim osebjem v kuhinji. Tedensko skupaj načrtujejo in usklajujejo predloge. V času odrasčanja je prehrana ključnega pomena, saj telo za izgradnjo kostnine, mišic, notranjih organov in za delovanje možganov nujno potrebuje snovi, ki jih vsebuje hrana [4]. V tem obdobju ni pomembno samo to, da dovolj ješ, pomembno je, da ješ kakovostno, raznoliko in zdravo hrano. Na naši šoli imamo sicer mnogo premajhno kuhinjo in jedilnico za tolikšno število učencev, vendar vedno znova iščemo rešitve, da bi zagotovili zdravo kosilo vsem zainteresiranim učencem. Letos to rešujemo na način, da starejšim učencem omogočamo prejetje kosila pri zasebniku.

b) Šolska shema in tradicionalni slovenski zajtrk

Šolska shema, ki se izvaja že vse od leta 2017, je prisotna tudi pri nas. Učenci so se že zelo navadili nanjo in se prav veselijo tistega petka, ki jim poleg redne šolske malice prinaša še svežo lokalno pridelano hrano.

Dobro sprejet je tudi vsakoletni tradicionalni slovenski zajtrk (Slika 2). Učenci v 5. razredu ga že dobro poznajo in izbor hrane jim je všeč. Tudi ob tem dogodku se vedno pogovarjamo o kulturi prehranjevanja in odnosu do hrane. Letos smo se nasmejali predstavitvenemu filmu in se pogovarjali ob predstavitvi, ki jo je pripravila Gospodarska zbornica Slovenije.



SLIKA 2: Dobro sprejet je tudi vsakoletni tradicionalni slovenski zajtrk.

c) Zdrava šola

Naša šola že vrsto let sodeluje v projektu Zdrava šola in mentorji pripravljajo zanimive vsebine in naloge, ki so rdeča nit posameznega šolskega leta. Na začetku šolskega leta učenci izvolijo predstavnika razreda, zdravošolca, ki se udeležuje srečanj zdravošolcev in v oddelek prinaša ideje za izvajanje aktivnosti, ki pripomorejo k promociji zdravja. Če naštejemo le nekaj »rdečih niti«, bo jasno, da izobražujemo v pravo smer: Gibanje, prehrana in duševno zdravje, Ni večjega bogastva, kot je zdravje, Odnosi, Zdrav duh v zdravem telesu...

V okviru zdrave šole smo med drugim izpeljali raziskavo, kjer smo učence razredne stopnje spraševali

- koliko časa na dan se gibljejo in
- koliko časa na dan namenijo spanju.

Svetovna zdravstvena organizacija svetuje, da bi se morali otroci gibati vsaj 60 minut dnevno vse dni v tednu. Med gibanjem bi morali izvajati vaje za vzdržljivost, moč in gibljivost in sicer tako intenzivno, da se pospeši srčni utrip, da postanemo zadihani in da se pričnemo znojiti [5]. Rezultati raziskave so pokazali, da količina gibanja s starostjo učencev upada. Kot glavni razlog so navedli prekomerno ukvarjanje s telefoni in povečan obseg dela za šolo.

Glede spanja veljajo priporočila, da bi morali otroci od sedmega do dvanajstega leta starosti spati 10 do 11 ur. Toliko spanja namreč otroci potrebujejo za pravilno rast in razvoj ter tudi zato, ker so zelo aktivni. Zadostna količina spanca pripomore k dobremu spominu, koncentraciji, razpoloženju, pozornosti, boljšim zmogljivostim na vseh področjih in varuje imunski sistem. Pomanjkanje spanca poveča občutek lakote in upočasni presnovo [5].

Rezultati raziskave so pokazali, da si učenci privoščijo zadosti spanca za zdravo rast in razvoj.

č) Preventivne dejavnosti

Sodelujemo tudi z zunanjimi institucijami. Zaposleni v Zdravstvenem domu Domžale v vsakem razredu izvajajo preventivne dejavnosti. Tako učence od prvega do zadnjega razreda poučujemo in ozaveščamo o zdravih navadah, o osebni higieni, o zdravem načinu življenja, o preprečevanju poškodb, o zasvojenosti, o varnem nošenju šolskih torb, o odraščanju, o samopodobi in stresu, o komunikaciji in medsebojnih odnosih in o zdravi spolnosti. Sodelovanje z zunanjimi strokovnjaki je dragoceno in neprecenljivo.

TABELA 1: Naslovi preventivnih delavnic v sodelovanju z zunanjimi institucijami.

1.	razred	Preventivna zdravstvena vzgoja ZDRAVE NAVADE ZD Domžale	
2.	razred	Preventivna zdravstvena vzgoja OSEBNA HIGIENA ZD Domžale	
3.	razred	Preventivna zdravstvena vzgoja ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA ZD Domžale	
4.	razred	Preventivna zdravstvena vzgoja PREPREČEVANJE POŠKODB ZD Domžale	
5.	razred	Preventivna zdravstvena vzgoja ZASVOJENOST ZD Domžale	Delavnica VARNO NOŠENJE ŠOLSKE TORBE

d) Pouk športa

Pri nas so učitelji športa med najbolj priljubljenimi učitelji, kar me ne čudi. Vsi so promotorji gibanja in športa. Svoje znanje predajajo na način, ki otroke pritegne. Ure športa so dinamične, zanimive in raznolike. Učenci se radi gibajo, izbirajo lahko med mnogimi športnimi interesnimi dejavnostmi, udeležujejo se vseh mogočih športnih tekmovanj. In pod njihovim mentorstvom dosežajo učenci zavidljive športne rezultate (Slika 3).



SLIKA 3: Učenci dosežajo zavidljive športne rezultate.

e) Nadstandardne in obogatitvene dejavnosti

Poleg interesnih dejavnosti se lahko učenci prijavijo na nadstandardne dejavnosti. Učenci do tretjega razreda se množično vključujejo v dodatno uro športa, ki jo izvajajo športni pedagogi enkrat tedensko, po končanem pouku. Izvajamo pa tudi obogatitvene dejavnosti, med katerimi so Kolesarski vikend, Na kolo za kolesarčka OŠ Mengeš, Noč športa, Plezanje v umetni steni, Po zdravje med rožice na Veliko planino, Športni vikend v Bohinju in v Planici in Varna hoja v gorah.

3. ŠOLSKI VSAKDAN

Kot razredničarka posvečam veliko pozornosti učenju zdravega življenjskega sloga. Zavedam se, da moram tudi sama, kljub vsem zgoraj naštetim dejavnostim, v pouk vsakodnevno vključevati drobtinice, ki ohranjajo zdravje učencev. Začne se pri nenehnem opozarjanju o pravilni drži telesa in higieni rok, nadaljuje o ozaveščanju škodljivega hrupnega okolja, vse do minute za gibanje v učilnici in rekreativnega odmora ter seveda do aktivnega pouka v naravi. Večino učnih ur seveda opravimo v učilnici, kar pa ne pomeni, da ves čas sedimo.

a) Minuta za zdravje

Cilj minute za zdravje je, da učenci prekinejo sedeči položaj, prezračijo učilnico in naredijo nekaj razgibalnih vaj (Slika 4). Praviloma izvedemo najmanj tri sklope vaj na dan. Da minute za zdravje ne bi bile preveč monotone, imamo na določenem mestu v učilnici kartončke, na katerih so navodila za različne vaje. Učenec, ki je v določenem tednu zadolžen za »zdravje«, nas opozori, da je čas za miganje. Takrat odpremo okna na stežaj, učenec naključno izbere tri kartončke, stopi pred sošolce in začne se razgibavanje.



SLIKA 4: Cilj minute za zdravje je, da učenci prekinejo sedeči položaj, prezračijo učilnico in naredijo nekaj razgibalnih vaj.

b) Rekreativni odmor

Najmanj dvakrat tedensko, ko učenci nimajo na urniku športa, izvedemo rekreativni odmor. To pomeni, da se v času dolgega odmora, ki pri nas traja 15 minut, odpravimo na šolsko igrišče. Teh petnajst minut pogosto podaljšamo na pol ure, kar seveda pomeni, da je naslednja šolska ura krajša, vendar se s tem ne obremenjujem. Učenci imajo najraje igre z žogo, zato je žoga zvesta spremljevalka naših rekreativnih odmorov (Slika 5). Čas izkoristijo za aktivno igro, se temeljito razgibajo in zraven še uživajo. Na srečo je letošnja jesen topla in suha, tako, da smo uspeli izvesti vse rekreativne odmore na prostem. Tudi deževno vreme nam ne predstavlja ovire, takrat se pač odpravimo na sprehod pod dežniki. Cilj je, da gredo učenci na zrak, da se razmigajo, sprostijo in naberejo moči za nadaljevanje pouka.



SLIKA 5: Žoga je zvesta spremljevalka naših rekreativnih odmorov.

c) Pouk v naravi

Naši šoli rečemo šola pod Gobavico, ker stoji neposredno ob hribu, ki je odlično učno okolje. Marsikatero uro naravoslovja, družbe in likovne umetnosti načrtujem na Gobavici. To spet pomeni, da gremo v naravo, hodimo pa tudi sedemo na bližnje tribune in kaj napišemo. V številnih letih mojega poučevanja sem pridobila že veliko izkušenj in znam učence z vmesnimi nalogami pripraviti do fizične aktivnosti. Na začetku naše poti jih navadno kar nekaj žene naprej in se jim zdi hoja vse prepočasna. Takrat jim navadno dam navodilo, naj stečejo do ne preveč oddaljenih tribun, se povzpnejo na najvišja sedišča in skačejo do najnižje točke. Potem se odpravimo na hrib, kjer zaradi vzpona hitrost počasi upada in se ustavimo tam, kjer nameravam izvesti dejavnost. Na Gobavici je tudi trim steza, kjer med potjo opravimo vsaj nekatere vaje (Slika 6). Učenci komaj čakajo, da pridemo do krogov in drogov in kar tekmujejo, kdo bo prvi na cilju.



SLIKA 6: Na trim stezi opravimo vsaj nekatere vaje.

4. SKLEP

Včasih so otroci živeli bolj aktivno kot živijo danes. Moderna tehnologija, nenehna starševska skrb za varnost otrok, predolg delovni čas staršev, popoldanske usmerjene dejavnosti, pretirano obsežen učni načrt, strah učiteljev pred poškodbami učencev in še marsikaj je povzročilo, da se otroci vedno manj gibajo.

Včasih so se otroci prehranjevali bolj zdravo kot se prehranjujejo danes. Uvoz hrane iz oddaljenih držav, hitra prehrana, polizdelki in končni prehranski izdelki, dostopnost sladkarij ter energijskih pijač in še marsikaj je povzročilo, da se je močno povečalo število pretežkih otrok.

Starši se vedno bolj zavedajo pomena telesne aktivnosti in zdrave prehrane, vendar zaradi hitrega in natrpanega tempa pogosto nimajo časa niti za športne aktivnosti s svojim otrokom niti ne zmorejo zagotoviti zdravih in rednih obrokov. Zato so učitelji in načrtovalci šolskih jedilnikov tisti, ki morajo poskrbeti, da se učenci gibajo in uživajo zdravo prehrano vsaj v dopoldanskem času. Sodelovanje, zgled in skrbno premišljene dejavnosti učiteljev in učencev nas vodijo do pomembnih spoznanj o pomenu zdravega načina življenja. Delujemo preventivno in dolgoročno. Šola nosi veliko odgovornost, da učencem privzgoji kar se da zdrav način življenja. Vedno, ko nam uspe učence naučiti ceniti svoje zdravje, smo korak bližje cilju, ki sem ga omenila že na začetku: Zdravi in srečni odrasli bodo lahko doprinesli k razvoju napredne in sočutne družbe.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Timsko delo. Dosegljivo na <http://www2.arnes.si/~sopmdobe/timsko.htm> (pridobljeno 11. 11. 2022)
- [2] Učni načrt. Dosegljivo na https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_spoznavanje_okolja_pop.pdf (pridobljeno 11. 11. 2022)
- [3] Republika Slovenija, Ministrstvo za zdravje, »Smernice zdrave prehrane«, Dosegljivo na https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Sektor-za-predsolsko-vzgojo/Dokumenti-smernice/Smernice_zdrave_prehrane_MZ-2005-1.pdf (pridobljeno 11. 11. 2022)
- [4] Šolarji in mladostniki-prehrana.si. Dosegljivo na <https://prehrana.si/moja-prehrana/solarji-in-mladostniki> (pridobljeno 11. 11. 2022)
- [5] Koraki, (2018), glasilo OŠ Mengeš (pridobljeno 11. 11. 2022)

POPESTRIMO URO FIZIKE Z UČENJEM NA PROSTEM

POVZETEK

Gibanje je za učence zelo pomembno, saj pozitivno vpliva na razvoj možganov in sposobnost učenja. Tega se zavedamo tudi učitelji fizike, zato je naš cilj vključiti čim več gibanja v pouk fizike.

V prispevku je predstavljen pouk zunaj šolskih prostorov, na prostem, v naravi, pomen kombiniranja učenja fizike tako v razredu kot učenja na prostem ter pozitiven vpliv takega pouka na celostni razvoj učencev, njihovo počutje, motiviranost in vedoželjnost. V nadaljevanju je predstavljena učna ura, ki smo jo z učenci osmega razreda izvedli zunaj učilnice. Učenci so izvedli kuhinjske poskuse kot na primer iskanje šivanke med kamenjem, težišče metle, vlečenje vrvi, upogljivo jajce. Učenci so bili bolj zainteresirani za učenje, postavljali so več vprašanj in bolj sodelovali kot po navadi, saj jim je bilo učenje, kjer niso rabili le sedeti, bolj zanimivo. Z gibanjem motiviramo učence, da najdejo boljšo povezavo med šolskim znanjem in vsakdanjim življenjem. Rezultati znanja učencev so bili odlični, kar se je pokazalo pri nadaljnjem šolskem delu in preverjanju znanja. Namen prispevka je, da s primerom iz prakse pokažemo, da s takšnim načinom poučevanja dosežemo večjo motiviranost učencev, ki se kaže pri njihovem delu. Učenje v naravi z gibanjem jim je bil všeč, izrazili so tudi željo, da bi na tak način delali še večkrat.

KLJUČNE BESEDE: fizika, gibanje, motivacija, osmi razred

LET'S MAKE THE PHYSICS LESSON MORE INTERESTING WITH OUTDOOR LEARNING

ABSTRACT

Movement is very important for students, as it has a positive effect on brain development and the ability to learn. Physics teachers are also aware of this, so our goal is to include as much movement as possible in physics lessons. The paper presents lessons outside school premises, outdoors, in nature, the importance of combining physics learning both in the classroom and outdoors and the positive impact of such lessons on the holistic development of students, their well-being, motivation and curiosity. Furthermore, we present a lesson that we conducted with the eighth-grade students outside a classroom. The students performed kitchen experiments such as finding a needle among stones, the center of gravity of a broom, pulling a rope, and a bending egg. The students were more interested in learning, they asked more questions and participated more than usual, because they found learning, where they didn't have to just sit, more interesting. Through movement, we motivate students to find a better connection between school knowledge and everyday life. The results of the students' knowledge were excellent, which was shown in further school work and knowledge testing. The purpose of the paper is to show with an example from practice that with this kind of teaching method we can achieve greater motivation of students, which is reflected in their work. They liked learning in nature through movement, and expressed their desire to work in this way more often.

KEYWORDS: eighth grade, motivation, movement, physics

1. UVOD

Gibanje je primarna potreba učenca in je eno najpomembnejših področij v učenčevem razvoju. Če učenec to potrebo ustrezno zadovoljuje, je vesel in zadovoljen ter se razvija v celovito osebnost. [1]

Namen prispevka je prikazati potek šolske ure zunaj šolskih prostorov, na prostem, v naravi, pri učni uri fizike v osmem razredu. V nadaljevanju je najprej predstavljen vpliv gibanja na razvoj učenca (v besedilu otrok), njegovega počutja in njegove motiviranosti.

2. GIBANJE IN ŠOLA

Gibanje je temeljna potreba vsakega človeka, ki tudi določa posameznikovo kakovost življenja. V literaturi Geršak celo zapiše, da je izginjanje fizične aktivnosti za otrokov razvoj kritično, saj je raznolika fizična aktivnost osnova za zdrav razvoj in učenje [3].

Za otroka je pomembno, da se razvija celostno, torej sočasno na različnih področjih razvoja, kot so na primer gibalni, spoznavni, čustveni in socialni, zato je za otrokov razvoj pomembno tudi gibanje. [4]

Otrok lahko preko gibanja izraža in uravnava svoja čustva, gibanje pa lahko prispeva tudi k boljšemu razpoloženju in lažjemu usvajanju učne snovi. [8]

Kot pravi Frostig, 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 vključujemo v svoje delo z otroki, ter to, da ga načrtujemo tudi izven ur predmeta šport. [2]

Z vključevanjem gibanja v učne ure in skozi predmet šport učenci lažje zadostijo priporočilom Svetovne zdravstvene organizacije, ki pri otrocih dnevno predvideva vsaj 30-minutno aktivnost. Predvidenim priporočilom o času gibanja, potrebnega za zdrav razvoj otrok, bi s pogostejšim vključevanjem le-tega v poučevanje lahko zadostili že v času, ko je otrok 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. [3]

Pri spodbujanju gibanja otrok imajo pomembno vlogo tudi učiteljeva prepričanja o pomenu gibanja za različna področja otrokovega delovanja, ki se v posamezniku oblikujejo kot posledica vseh njegovih izkušenj, doživljanja in spoznanj. Prav tako pa je učiteljevo vključevanje gibanja v poučevanje lahko pogojeno z leti učiteljevega poučevanja, saj je za učitelje v različnih obdobjih razvoja značilno različno delovanje. [6]

Gibanje prispeva k boljšemu razpoloženju in usvajanju učne snovi. Pomembno se je zavedati, da je gibalna dejavnost sestavni del učenčevega delovanja in obnašanja. Zato ga lahko

razumemo tudi kot pripomoček, s katerim se učenec vključuje v okolje in se z njim spoznava ter na ta način oblikuje svoje izkušnje. [1]

Marjanovič Umek in Zupančič spoznavni ali kognitivni razvoj razložita kot razvoj intelektualnih procesov (zaznavanje, predstavljanje, presojanje, sklepanje, spomin, govor in reševanje problemov), ki omogočajo mišljenje, odločanje in učenje. Te kognitivne procese otrok uporablja pri pridobivanju znanja, omogočajo pa mu tudi zavedanje okolja, v katerem se nahaja. [4]

Otroci se učno snov hitreje in bolj učinkovito naučijo, če jo spoznavajo preko gibanja. Telesna dejavnost pripomore tudi k otrokovi večji miselni zbranosti in spodbudno vpliva na tiste strukture centralnega živčnega sistema, ki prispevajo h kognitivnemu delovanju. [3]

V nadaljevanju je predstavljen potek učne ure, ki smo jo z učenci osmega razreda pri pouku fizike izvedli zunaj učilnice ter rezultati znanja učence po izvedeni učni uri.

3. POUČEVANJE FIZIKE IZVEN UČILNICE

Specifično pri poučevanju fizike izven učilnice so lahko izkušnje učencev, da resnično vidijo povezavo med fiziko in naravnim okoljem v njihovi bližini. V svetu tehnologije je treba učence spodbujati, da preživijo več časa zunaj, da se ponovno povežejo z naravo in promovirati zdravje.

Predstavljen pouk izven učilnice učencev osmega razreda pri predmetu fizika je izveden po naslednjih korakih:

- učitelj pripravi učence na pouk,
- učitelj napove namen učne ure,
- učitelj predstavi dejavnosti na učnem listu,
- učitelj odpelje učence iz učilnice na igrišče, kjer bo potekala dejavnost,
- učenci opazujejo in rešujejo učni list,
- učitelj vodi učence, da razpravljajo o fizikalnih konceptih,
- učitelj se z učenci odpravi v učilnico na prostem,
- učitelj in učenci skupaj naredijo povzetek vsebine učne ure,
- učitelj pregleda fizikalne koncepte in jih poveže z učnimi cilji iz učnega načrta.

4. AKTIVNOST UČENCEV

Pri pregledovanju učnega načrta predmeta fizika v osmem razredu smo naleteli na zbirko kuhinjskih poskusov. Zaradi obsežnosti vsebin smo se omejili na vsebinsko temo Sile. Znotraj vsebinske teme pa smo izbrali naslednje vsebinske sklope in njihove učne cilje:

- opis sil: s poskusom ugotovimo, da so sile vzrok za spremembo gibanja ali oblik telesa,
- težišče: obvladajo določanje težišča geometrijskih in negeometrijskih likov,
- sestavljanje nevzporednih sil: ugotovijo, da se velikost in lega rezultante spreminjata v odvisnosti od velikosti sil in kota, ki ga sili oklepata. [7]

a) Potek dela

Učitelj učencem v učilnici napove učne cilje, ki jih bodo usvojili v tej učni uri. Učenci se razdelijo v trojice in vsaka trojica dobi učni list. Učitelj jim predstavi pripravljen učni list in potek dela izven učilnice. Nato se skupaj odpravijo iz učilnice na igrišče, kjer bo potekala dejavnost. Učenci se na igrišču razporedijo na postajo, ki je zapisana na učnem listu, nato pa krožijo po postajah, kjer so poskusi. Učenci se premikajo po postajah in izvajajo poskuse. Učitelj jih usmerja k pravilnemu razmišljanju. Ob koncu ure se odpravijo v učilnico na prostem, kjer skupaj povzamejo povzetek učne ure in pogledajo, če so usvojili zadane učne cilje.

b) Učno gradivo za učence

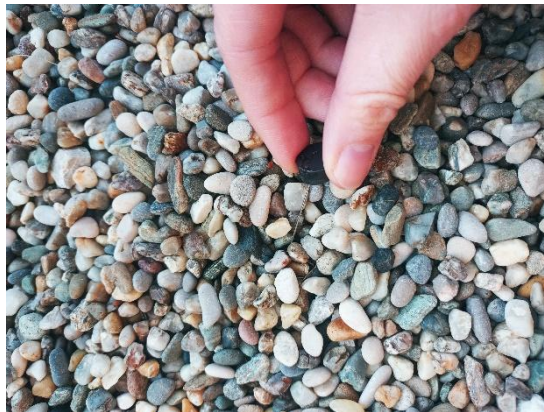
Učenci dobijo učni list z označenimi postajami in zapisanimi navodili za izvedbo poskusa. Na postaji imajo pripomočke, iz katerih izvedejo poskus. Na posamezni postaji imajo 8 minut časa za izvedbo poskusa. V nadaljevanju so zapisani poskusi, ki so jih imeli učenci zapisane na učnem listu.

1. poskus: ISKANJE IGLE MED KAMENJEM

Namen: Namen poskusa je pokazati, kako lahko koristno uporabimo magnetno silo (slika 1).

Pripomočki: Kamenje, (škatla), kovinska igla, magnet.

Navodila za izvedbo poskusa: Med kamenjem je skrita kovinska igla. Kako bi jo najhitreje našli, na da bi se pri tem pičili? Zapiši razlago. [5]



SLIKA 1: Izvedba poskusa iskanje igle med kamenjem.

2. poskus: TEŽIŠČE METLE

Namen: Namen poskusa je, da učenci empirično ugotovijo, kje se nahaja težišče metle (slika 2).

Pripomočki: Razstavljiva metla.

Navodila za izvedbo poskusa: Poskus boš izvedel v dveh korakih.

V prvem koraku odstrani glavo metle in delaj samo z ročajem. Ročaj metle postavi v horizontalno lego tako, da ročaj leži na kazalcih obeh rok, ki sta med seboj razmaknjena

približno en meter. Razdaljo med kazalcema počasi in previdno zmanjšuj, dokler jih ne stakneš skupaj. Pri tem moraš paziti, da se ti ročaj ne odkotali s prstov. Pomembno je, da sta kazalca ves čas na enaki višini.

V drugem koraku na ročaj pritrdimo glavo metle in z enakim postopkom poišči še težišče cele metle.

Kaj misliš, bi bila masa obeh delov metle enaka, če bi prežagali metlo na mestu, kjer se nahaja težišče? [5]



SLIKA 2: Izvedba poskusa težišče metle.

3. poskus: VLEČENJE VRVI

Namen: Namen poskusa je prikazati razstavljanje sil v naravi.

Pripomočki: Vrv dolžine 5 metrov, primerna za vlečenje vrvi.

Navodila za izvedbo poskusa: Dva učenca z vso silo vlečeta vrv vsak na svojo stran na višini približno 1 meter. Tretji učenec na sredini potisne vrv navzdol do tal. Narišite skico poskusa in s pomočjo skice narišite sile. Kaj misliš, kateri učenec vleče z največjo silo? [5]

c) Analiza učne ure

Izkazalo se je, da je bila učna ura izven učilnice zelo dobro zasnovana. Učenci so bili zainteresirani za učenje, za izvajanje poskusov in za medsebojno sodelovanje. Z gibanjem motiviramo učence, da najdejo boljšo povezavo med šolskim znanjem in vsakdanjim življenjem. Svojo odvečno energijo so uporabili za fizično aktivnost, tako so lahko zbrano reševali učne naloge. Pri nadaljnjem šolskem delu in preverjanju znanja se je pokazalo, da učenci razumejo učne vsebine, ki so jih osvajali izven učilnice. Rezultati znanja učencev na preverjanju znanja so bili odlični.

5. SKLEP

V vzgoji in izobraževanju zraven poučevanja želimo poskrbeti tudi za zdravje učencev, tako fizično kot mentalno. Pouk izven učilnice je dobra rešitev, saj se učenci v zunanjem prostoru več gibajo, so na svežem zraku in prek lastnih izkušenj odkrivajo nova znanja.

Učencem je bilo delo izven učilnice zelo všeč, saj je bil pouk dinamičen in zanimiv. Izrazili so željo, da bi na tak način delali še večkrat.

V nadaljevanju pouka se bomo potrudili čim več učnih ur fizike izvesti izven učilnice. Izkazalo se je, da ima pouk izven učilnice pozitiven vpliv na učence. Z gibanjem motiviramo učence, da najdejo boljšo povezavo med šolskim znanjem in vsakdanjim življenjem.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Dolenc, P. (2015). Telesna samopodoba in gibalna/športna aktivnost mladostnikov. Koper: Univerzitetna založba Annales.
- [2] Frostig, M. (1989). Gibalna vzgoja. Nove poti specialne pedagogike. Ljubljana: Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše v Ljubljani.
- [3] Geršak, V. (2016). Utelesenost in čuječnost – kaj imata skupnega tako pri učencih kot pri učiteljih? V Orel, M. (ur.), Mednarodna konferenca Mindfulness (str. 187-198). Ljubljana: Narodna in univerzitetna knjižnica.
- [4] Marjanovič Umek, L., Zupančič, M. (2004). Razvojna psihologija. Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.
- [5] Selič, J. (2014). Motivacijski poskusi pri pouku fizike v 8.razredu osnovne šole za vsebinske teme: Uvod v fiziko, Vesolje, Enakomerno gibanje in Sile (Diplomsko delo). Fakulteta za naravoslovje in matematiko, Maribor.
- [6] Valenčič Zuljan, M. (2012). Profesionalne poti pedagoških delavcev. Vršac: Visokašola strukovnih studija za obrazovanje vaspitača »Mihailo Palov«.
- [7] Verovnik, I., Bajc, J., Beznec, B., Božič, S., Brdar V., U., Cvahte, M. et al. (2011). Program osnovna šola. Fizika. Učni načrt. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.
- [8] Zurc, J. (2008). Biti najboljši: Pomen gibalne aktivnosti za otrokov razvoj in šolsko uspešnost. Radovljica: Didakta.

ZDRAVLJENJE S HOMEOPATIJO

POVZETEK

Homeopatija je ena najbolj znanih in najuspešnejših metod zdravljenja alternativne medicine. Gre za sistem zdravljenja z zdravili naravnega izvora. Tesno je povezana z življenjem njenega utemeljitelja, nemškega zdravnika, Samuela Hahnemanna (1755–1843), ki so ga navdihovala dela velikih zdravnikov, kot sta Hipokrat in Paracelzus. Hahnemann je homeopatijo razvijal skozi več desetletij. Leta 1810 je napisal temeljno teoretsko delo homeopatije, *Organon umetnosti zdravljenja*. Homeopatska zdravila telesu vračajo podrti energetsko in duhovno ravnovesje, odpravljajo motnjo na ravni življenjske sile, in s tem organizem spodbujajo, da se ozdravi sam. Homeopatija ima svoje prednosti in pomanjkljivosti. Homeopatska zdravila so poceni, njihova priprava je enostavna. Učinkovita so tako pri akutnih kot kroničnih boleznih. Uspešno zdravijo tudi psihične težave, kot so anksiozna stanja, strahovi, depresije itd. Učinkovita so tudi pri zdravljenju otrok z raznovrstnimi težavami. Pomanjkljivost homeopatije je, da zdravil ne moremo predpisovati rutinsko, ampak individualno. To zdravniku homeopatu vzame veliko časa in zahteva precej znanja in veščine. Zelo dobro izšolanih zdravnikov homeopatov je v Sloveniji malo. Do znanstvenega dokaza o učinkih klasične homeopatije, kot ga zahteva uradna medicina, ni mogoče priti. Homeopatsko zdravljenje poteka izključno po načelu podobnosti, ki temelji na energijskem sozvočju med zdravilom in bolnikom. S homeopatijo si lahko pomagamo pri samozdravljenju manjših težav s pomočjo farmacevta homeopata. Pri zdravljenju resnejših bolezni potrebujemo pomoč dobrega in izurjenega zdravnika homeopata ali se odločimo za zdravljenje s sodobno medicino.

KLJUČNE BESEDE: alternativna medicina, homeopatija, homeopatska zdravila, življenjska sila

HOMEOPATHIC TREATMENT

ABSTRACT

Homeopathy is one of the most well-known most successful alternative medicine treatment methods. It is a system of treatment with drugs of natural origin. It is closely related to the life of its founder, the German physician Samuel Hahnemann (1755–1843), who was inspired by the works of great physicians, such as Hippocrates and Paracelsus. Hahnemann developed homeopathy over many decades. In 1810, he wrote the fundamental theoretical work of homeopathy, *The Organon of the Healing Art*. Homeopathic remedies restore the body's broken energy and spiritual balance, eliminate the disorder on the level of life force and thus encourage the organism to heal itself. Homeopathy has its advantages and disadvantages. Homeopathic medicines are cheap and their preparation is easy. They are effective in both acute and chronic diseases. They successfully treat also psychological problems, such as anxiety conditions, fears, depression, etc. They are also effective in treating children with different problems. The disadvantage of homeopathy is that we cannot prescribe remedies routinely. Instead we prescribe them individually. However, this takes a lot of time and requires a lot of knowledge and skills of the homeopath doctor. Very well trained homeopath doctors are few in Slovenia. Scientific proof of the effects of classical homeopathy, as required by official medicine, cannot be obtained. Homeopathic treatment is carried out exclusively according to the principle of similarity, which is based on the energy harmony between the medicine and the patient. Utilizing homeopathy, we can help ourselves in the self-treatment of minor problems with the help of a homeopath pharmacist. In the treatment of more serious diseases, we need the help of a good and trained homeopath or we decide for the treatment with modern medicine.

KEYWORDS: alternative medicine, homeopathy, homeopathic medicines, life force

1. UVOD

Homeopatija je metoda zdravljenja, ki temelji na empiriji, znanstveni logiki in jasnih principih. Je logično strukturiran in preizkušen sistem zdravljenja, ki ima drugačen pogled na bolezni kot uradna medicina in uporablja drugačna zdravila (Žužek, 2007). Začetki homeopatije segajo v drugo polovico 18. stoletja. K njenemu razvoju je največ pripomogel nemški zdravnik, Samuel Hahnemann. Posvetil ji je mnogo let svojega življenja in jo ob svoji smrti pustil kot zaključeno, prepričljivo znanje (Bradford, 2004).

2. OSNOVE HOMEOPATIJE

a) Življenjska sila

Primarna motnja oziroma sedež bolezni je s Hahnemannovega stališča na dinamični ravni oziroma na ravni življenjske sile, ki je odgovorna za vse, kar se nanaša na senzacije in funkcijo. Je energetska matrica biološko-fiziološko delujočega fizičnega telesa. Vse v telesu se odvija z njeno pomočjo. Bolezenski simptomi in znaki bolnikov so samo fenomeni, ki predstavljajo odraz bolezni, ne pa bolezni same, so izraz razrahljane življenjske sile, ki jo je potrebno uravnovesiti. Življenjsko silo Hahnemann večkrat omenja v Organonu, svojem najbolj znanem delu.

b) Načelo podobnosti

Leta 1790 je Hahnemann prišel do odkritja načela podobnosti, ki je zajeto v latinskem izreku *Similia similibus curentur*, »Podobno naj se zdravi s podobnim«. Samozdravilno moč človeka je mogoče vzpodbuditi s homeopatskim sredstvom, ki v telesu sproži simptome in znake, čim bolj podobne bolezni (Lockie, 2001).

c) Preizkušanje homeopatskih zdravil in njihove slike

V homeopatiji se zdravila preizkušajo na zdravih prostovoljcih in ne na bolnikih in na živalih, z namenom, da bi ugotovili, katere simptome in znake povzročajo oziroma kakšna je njihova patogeneza, slika (Žužek, 2007). Že Hahnemann je opravil vrsto preizkušenj. Od srede 19. stoletja pa je bilo opravljeno še nešteto preizkusov zdravil. Pri tem se je nabralo veliko število profilov delovanja preizkušenih zdravil, imenovanih tudi slike zdravil. Slika zdravila je tako opis delovanja homeopatskega zdravila, ki je plod preizkušanja na zdravih ljudeh, spoznanj toksikologije, farmakologije in več kot dvestoletnih izkušenj homeopatskih zdravnikov z vsega sveta. Bolezenski simptomi so navedeni po naslednji shemi, najprej so navedeni psihični simptomi in razpoloženjska stanja, sledijo jim splošni in lokalni simptomi, na koncu so navedene še modalitete simptomov. S splošnimi simptomi so mišljene težave, ki zadevajo celotno telo, lokalni simptomi so povezani z določenim organom oziroma so omejeni na določen predel telesa. Modalitete opisujejo konkretne okoliščine (npr. toploto, mraz), ob katerih se simptomi ublažijo ali poslabšajo. Slike homeopatskih zdravil so zbrane v obsežnih priročnikih o zdravilih (materija medika).

č) Izdelava homeopatskih zdravil

V homeopatiji uporabljamo zdravila, iz katerih je izhodna snov z razredčevanjem in pretresanjem postopoma odstranjena. Postopek je dokaj dolgotrajen in se imenuje potenciranje (Žužek, 2007). Z njim povečamo zdravilni učinek sredstva, da v telesu uravnovesi življenjsko silo in s tem sproži potreben dražljaj za spodbuditev človekove samozdravilne zmožnosti. Razvil ga je tudi Samuel Hahnemann in je rezultat njegovih dolgoletnih opazovanj in preizkusov.

3. HOMEOPATSKA ZDRAVILA

Homeopatska zdravila izvirajo iz kraljestva narave. So lahko mineralnega, rastlinskega ali živalskega izvora. Pripravljena so v obliki globulov, kapljic, tablet ali mazil. Klasični homeopati uporabljajo večinoma kapljice ali globule. Homeopatska zdravila imajo latinska imena za izhodiščne snovi, tako da lahko homeopati kjerkoli po svetu na podlagi latinskega imena in specifične oznake, ki mu sledi, identificirajo vsako zdravilo. Homeopatski zdravniki so do začetka 20. stoletja sami izdelovali zdravila. Dandanes obstajajo manjša kot večja podjetja, ki se ukvarjajo z izdelavo homeopatskih zdravil. V homeopatski knjigi zdravil (Homeopatische Arzneibuch) so zapisana pravila, ki jih je treba upoštevati.

a) Velika in mala zdravila

Poznamo velika in mala homeopatska zdravila. Prvo skupino odlikuje širok spekter delovanja. Imenujejo se polihresti. Mednje spadajo sredstva z obsežnimi opisi (slikami) bolezenskih znakov za vse organske sisteme; to so v homeopatski praksi najpogostejša sredstva. Homeopatija pozna več polihrestov, večinoma se uporabljajo pri zdravljenju kroničnih bolezni. Polihresti so na primer Sulfur, Pulsatilla, Lachesis, Phosphor, Sepia, Lycopodium. Nič manj učinkovita niso mala zdravila, le redkeje jih uporabljamo in imajo ožji spekter delovanja. Mednje spadajo mnoge rastlinske snovi, na primer Drosera (rosika) ali Bellis perennis (marjetica).

b) Potenciranje zdravil in potence D, C in LM (Q)

Potenciranje je postopek priprave zdravila. Gre za postopek redčenja in stresanja, s čimer tako povečamo zdravilni učinek sredstva, da v telesu sproži poseben dražljaj za spodbuditev človekove samozdravilne zmožnosti.

V homeopatski praksi se največkrat srečujemo s potencami D, C in LM (Q). Tako so potence D (lat. *decem*) razredčene v razmerju 1 : 10, 1 del osnovne tinkture se obdela z 9 deli mlečnega sladkorja, vode ali alkohola in se dobro pretrese ali zdrobi v možnarju, to je D1. Od tega se vzame 1 del in se ga spet pomeša z 9 deli mlečnega sladkorja, vode ali alkohola. Rezultat je potencia D2. Po istem principu se nadaljuje, dokler se ne pride do zaželenene potence. Potence C (lat. *centum*) se redčijo v razmerju 1:100, 1 del osnovne tinkture se obdela z 99 deli mlečnega sladkorja, vode ali alkohola in se dobro pretrese ali zdrobi v možnarju. Rezultat je C1. Naslednje

korake do zaželjene višine potence se opravi analogno z izdelavo D potenc. LM potence je Hahnemann odkril proti koncu življenja. Razmerje razredčenja teh potenc znaša 1 : 50000. Njihovo delovanje je milejše, bolj globokosežno. V splošni homeopatski praksi homeopati še največ uporabljajo C potence, D in LM potence redkeje uporabljajo. Črka označuje vrsto potence , številka za njo pa jakost potence (Glej Preglednico 1).

Nizke (do C10) in srednje potence (C12) uporabljamo za zdravljenje akutnih obolenj, primerne so tudi za samozdravljenje ob pomoči farmacevta homeopata. Nizke potence lahko vzamemo pri akutnih obolenjih na eno uro, dve uri. Izboljšanje se ob pravem izboru zdravila pokaže že po nekaj urah. Nato jemljemo sredstvo redkeje. Homeopatski pripravek prenehamo jemati, ko simptomi popolnoma izginejo.

Visoke potence (od C30 oziroma od C200) terapevti uporabljajo predvsem pri zdravljenju kroničnih bolezni. Ker imajo močnejši in dolgotrajnejši učinek niso primerne za samozdravljenje. Napačna izbira zdravila z visoko potenco lahko privede celo do neprijetnih in trdovratnih simptomov. Po višji potenci nekega zdravila celo izkušen homeopat poseže le tedaj, če je prepričan, da se je odločil za pravo sredstvo.

TABELA 1: Homeopatske potence.

HOMEOPATSKE POTENCE		
Oznaka	Razredčenje	Običajne potence
Potence D	1 : 10	D2
		D4
		D6
		D8
		D12
		D30
		D200
Potence C	1 : 100	C6
		C12
		C30
		C200
		C1000 (M)
		C10000 (XM)
		C50000 (LM)
		C100000 (CM)
		C1000000 (MM)
Potence LM	1 : 50000	LM6
		LM12
		LM18
		LM24
		LM45

Jakost (višina) potence in način potenciranja sta merilo za moč in trajanje delovanja (Glej Preglednico 2).

TABELA 2: Jakost C potenc in njihovo trajanje delovanja.

ZDRAVLJENJE Z VISOKIMI C POTENCAMI	
Potenca	Trajanje delovanja
C30	2 do 4 tedne in več
C200	6 tednov do 6 mesecev
C1000	3 mesece do 1 leto
C10000	6 mesecev do 2 leti
C100000	1 leto
C1000000	1 leto do 3 leta

4. POTEK HOMEOPATSKEGA ZDRAVLJENJA

Kako poteka ali kako obsežno je zdravljenje pri homeopatu, je odvisno predvsem od tega, ali gre pri osebi za akutno težavo ali pa za kronično bolezen.

a) Zdravljenje kroničnih bolezni

Zdravljenje kroničnih bolezni traja bistveno dlje kakor zdravljenje akutnih težav. Zahteva skrbnejšo izbiro zdravila, ki mora biti prilagojeno bolniku (konstitucijsko zdravilo), zato je ob prvem obisku homeopata potreben zelo izčrpen pogovor (ena do dve uri).

Izhodišče homeopatskega konstitucijskega zdravljenja je poglobljen pogovor homeopata z bolnikom – homeopatska anamneza. Pri tem ga zanima vrsta stvari, bolezenski simptomi in znaki, bolnikove osebnostne poteze, njegova mimika, gestikuliranje, govorica telesa, želi tudi podatke o okoliščinah (modalitetah) bolnikovih težav. Homeopat sprašuje tudi o razpoloženju, občutkih, sanjah, hrani. Ob koncu vsake anamneze sledi temeljit pregled preteklih telesnih obolenj in težav; sem spadajo vprašanja o otroških boleznih, cepljenjih, operacijah in uživanju zdravil.

Vsi ti podatki so koščki, iz katerih homeopat sestavi sliko ustreznega zdravila. Ločiti mora zrnje od plev, torej ugotoviti, kateri podatki so pri izbiri zdravila pomembni, ključni. Naredi hierarhizacijo simptomov, nakar na osnovi nekaj najpomembnejših simptomov v repertoriju poišče ustrezne rubrike z zdravili in po sistemu izključevanja pride do zdravila (Žužek, 2007). Zdravilo mora ustrezati le najbolj značilnim simptomom, ki so najvišji po hierarhiji. Homeopatski repertoriji so indeksi zdravil, ki povzročajo določene simptome in znake. Pod določenim simptomom ali znakom so v repertoriju naštet vsa homeopatska zdravila, za katera je znano, da ta simptom povzročajo. Iskanje homeopatskega zdravila preko repertorija (repertoriziranje) je samo način, kako čim hitreje priti do homeopatskega zdravila.

Po aplikaciji homeopatskega zdravila, lahko nastopi prehodno poslabšanje bolezenskih znakov, začetno poslabšanje, ki je praviloma kratkotrajno, in velja za pozitivno reakcijo življenjske sile. Za uspešno nadaljevanje zdravljenja mora homeopat razlikovati med homeopatskim začetnim

poslabšanjem in dejanskim poslabšanjem bolezenskega stanja. Začetno poslabšanje je običajno kratkotrajno in omejeno le na telesne simptome, medtem ko se mora čustveno razpoloženje izboljšati. Po tem naj bi nastopilo občutno izboljšanje bolezenskih znakov. Pomembno je, da poteka zdravljenje po Heringovih pravilih, torej od znotraj navzven, od zgoraj navzdol in od pomembnih organov k manj pomembnim. Pri tem morajo simptomi izginjati v obratnem vrstnem redu, kot so se pojavljali. Med zdravljenjem se lahko pojavijo stare, že pozabljene težave. Tudi ta pojav razumemo kot pozitiven znak zdravljenja. Homeopatsko zdravilo lahko drugo za drugo odstrani vse plasti, dokler ne prodre do izhodiščnega problema, izvirajočega še iz otroštva, ki ga bo potem morda treba zdraviti s kakim drugim zdravilom (Sommer, 2006).

b) Zdravljenje akutnih bolezni

Zdravljenje akutnih bolezni ni tako zamudno kakor pri kroničnih boleznih. Pri zdravljenju akutnih stanj homeopata v prvi vrsti zanima nekaj značilnih stanj, ki jih je povzročila bolezen. Na podlagi tega iz palete zdravil izbere tistio, ki najbolj ustreza bolezenski sliki. To je bistveno krajše kot izbiranje konstitucijskega zdravila. Lahko se poslužuje tudi repertoriziranja. Ponavadi se tudi ne pojavi začetno poslabšanje.

c) Jemanje homeopatskih zdravil

Ker homeopatska zdravila delujejo na subtilni, energijski ravni, lahko nekatere okoliščine motijo ali celo izničijo njihov učinek. Homeopati takemu izničenju pravijo delovanje antidotov. Za nemoteno delovanje zdravila naj se bolnik odpove uživanju kave, alkohola, pa tudi uporabi eteričnih olj. Neugodno lahko delujejo tudi zobna pasta z okusom mentola, žvečilni gumi in čaj poprove mete. Mnogi homeopati svojim bolnikom svetujejo, naj pol ure pred zaužitjem ničesar ne jedo in pijejo, da bi se tako izognili delovanju antidotov. Globule ali kapljice bolnik zaužije tako, da jih aplicira pod jezik in počaka, da jih telo absorbira preko ustne sluznice. Homeopat natančno določi, v kakšnih presledkih bolnik jemlje zdravilo. Na splošno velja, da se jemlje homeopatsko zdravilo le toliko časa, dokler ne nastopi izboljšanje oziroma simptomi ne izginejo (Locki, 2001).

5. MEJE HOMEOPATIJE

S homeopatijo lahko pozdravimo veliko akutnih in kroničnih bolezni. Žal pa s homeopatskimi zdravili ne moremo obnoviti že uničenih organov ali ozdraviti prirojenih deformacij. Pogoj za uspešno homeopatsko zdravljenje je še zadostna življenjska moč bolnika, ki lahko spodbudi regeneracijo. Hudo bolni ljudje v zadnjem stadiju bolezni pa toliko življenjske sile nimajo več. Pri njih lahko homeopat lahko nastopi le še kot spremljevalec (paliativno), kar je za bolnike prav tako zelo blagodejno.

Bolezni odvisnosti so področje, kjer je homeopatija lahko v pomoč, čeprav je te bolezni težko zdraviti. Homeopatska zdravila lahko uporabimo pri zdravljenju alkoholizma, pri odvajanju od kajenja, pri odvisnosti od drog. Pri zdravljenju odvisnosti so zelo pomembne izkušnje ter pravilno odmerjanje in potence zdravil. Poleg tega so pomembni še drugi dejavniki, kot so ustrezne življenjske razmere, sprememba življenjskega sloga, nadomeščanje deficita

vitaminov, redna in zdrava prehrana in psihološka podpora. Na prvem mestu je želja bolnika, da bi ozdravel (Žužek, 2007).

Maligne bolezni predstavljajo izziv tudi za homeopatijo, ki nekaterim od teh bolnikov gotovo lahko pomaga. V literaturi je zapisano kar nekaj primerov, kjer je bilo homeopatsko zdravljenje raka uspešno. S pomočjo homeopatije je rakave bolnike mogoče ozdraviti, problem pa je, da je težko postaviti zanesljive smernice, ki bi jih lahko upoštevali pri homeopatski obravnavi teh bolnikov, kajti rak je tudi za homeopatijo trd oreh (Murphy, 1983).

Pri duševnih boleznih je homeopatija lahko učinkovita. Za te bolezni veljajo isti principi zdravljenja kot sicer v homeopatiji, veljajo pa tudi nekatere posebnosti (Žužek, 2007).

6. ZA KOGA JE HOMEOPATIJA PRIMERNA?

Homeopatija je splošno primerna za vse ljudi. Pogoj je seveda njihova pripravljenost, da se bodo zaupali homeopatu. Čim bolj se mu razkrijejo, tem laže jim bo lahko pomagal. Ne velja pa pozabiti, da je pri zdravljenju potrebno sodelovanje bolnikov. Dobri so rezultati homeopatskega zdravljenja pri otrocih, čeprav pri njih pogosta cepljenja in uživanje raznih zdravil, na primer kortizona ali antibiotikov, zdravljenje otežujejo (Herscu, 1991). Enako velja za zelo težke starejše bolnike, saj je njihova življenjska sila že tako oslABLJENA, da se na zdravila ne odzivajo.

7. SKLEP

Homeopatija je kompleksna metoda zdravljenja. Je nov samostojen sistem zdravljenja. Pomagala je ozdraviti številnim bolnikom. So pa tudi zanjo določene bolezni zelo trdi orehi, ki zahtevajo pri zdravljenju natančno in vestno delo, budno spremljanje bolnika, zelo dobro poznavanje homeopatije in veliko praktičnih izkušenj. Zelo bi bilo dobrodošlo večje število zelo dobro izurjenih homeopatov.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Bradford, Thomas Lindsley (2004). *The life and letters of dr Samuel Hahnemann*. Hermanus Printers
- [2] Hahnemann, Samuel (1810). *Organon of medicine*. Sixth edition. Translated by William Boericke. Reprint Edition 1998. Jain Publishers (P) Ltd.
- [3] Herscu, Paul (1991). *The homeopathic treatment of children*. Berkley, North Atlantic Books.
- [4] Locki, A. (2001). *Natural Care Handbook – Homeopathy*, A Penguin Company.
- [5] Murphy, R. (1983). *Homeopathy and cancer*. Homeopathic Research Project. National College of Naturopatic Medicine.
- [6] Sommer, S. (2006). *Homeopatija – Zdravljenje s pomočjo narave*. Mladinska knjiga
- [7] Žužek, M. (2007). *Osnove homeopatije*. Samozaložba

GLASBENE DEJAVNOSTI Z GIBANJEM V PRVEM VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNEM OBDOBJU

POVZETEK

Gibanje je osnovna potreba učenca, ki obiskuje prvo vzgojno–izobraževalno obdobje. Če ta potreba ni zadovoljena, je učenje manj učinkovito. Smotno je, da v pouk v prvih treh razredih vključimo čim več dejavnosti, pri katerih so učenci gibalno aktivni. Glasba sama po sebi spodbuja gibanje, saj vsebuje ritem. Je tudi vez, ki med seboj povezuje in prepleta veliko področij: afektivno-socialnega, kognitivnega in psihomotoričnega. Spodbuja celostno učenje in deluje motivacijsko ter sproščujoče. Učenec, ki je sproščen in gibalno aktiven, je za učenje veliko bolj dovzeten. Pri poučevanju v prvem vzgojno–izobraževalnem obdobju sem se osredotočila na to, da sem v pouk vnesla čim več gibanja v povezavi z glasbo. V prispevku bom predstavila glasbene dejavnosti z gibanjem, ki jih vključujem v pouk v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju. Predstavljene dejavnosti vključujejo pesem, ki jo učenci spremljajo na lastne inštrumente in so ob tem gibalno aktivni, gibalno izražanje ob poslušanju glasbe in poslušanje glasbe s pripomočki, ki spodbujajo gibanje. Predstavila bom tudi dejavnost za učenje vzorcev pri matematiki, ki se povezuje z gibanjem in glasbo. Izvedene aktivnosti so na učence delovale zelo motivacijsko. Opazila sem tudi, da se je izboljšala razredna klima. Učenci so s pomočjo takega načina poučevanja razvijali svojo motoriko in hkrati tudi posluš, širili pevski obseg, spoznavali glasbene pojme, se urili v ritmih in se več gibali med poukom. Namen prispevka je doprinos k zakladnici dobrih praks, ki spodbujajo aktivnost učencev pri pouku, več gibanja v procesu učenja in vključevanje celostnega poučevanja s pomočjo gibalno-glasbenih dejavnosti.

KLJUČNE BESEDE: gibanje, glasba, celostno poučevanje, pouk.

MUSICAL ACTIVITIES WITH EXERCISE IN THE FIRST EDUCATIONAL PERIOD

ABSTRACT

Exercise is a basic need of a student attending the first educational period. If this need is not met, learning is less effective. When teaching the first triad, it is advisable to include as many physical activities as possible. Music consists of rhythm and therefore encourages movement. It also acts as a bond that connects and intertwines many fields – affective-social, cognitive and psychomotor ones. It promotes holistic learning and has a motivating and relaxing effect on students, who are subsequently more receptive to learning. Teaching the first educational period, I focused on introducing as much exercise connected to music as possible. In this article, I will present the musical activities with exercise that I incorporate in the music lessons of the first triad. The activities include a song that the students accompany using their own instruments while being physically active, movement expression while enjoying music, and listening to music with aids that encourage movement. I will also present an activity for learning patterns in mathematics that is connected with exercise and music. I also noticed that musical activities with exercise had a motivating effect and that the classroom climate has improved significantly. Through this method of teaching, the students developed their motor skills and an ear for music, expanded their vocal extent, learned about music terms, practiced rhythms and exercised more. The purpose of this article is to contribute to the treasure trove of good practices that encourage student activity in lessons, more physical activity in the learning process and the inclusion of holistic learning through musical activities with exercise.

KEYWORDS: exercise, music, holistic learning, lessons.

1. UVOD

Učitelju je vsakodnevni izziv, kako načrtovani pouk, da bodo učenci aktivni, osredotočeni in da pri pouku pridobijo znanje. Razvojne značilnosti učencev, ki so stari med šest in osem let (prvo vzgojno-izobraževalno obdobje), so, da so radovedni, imajo željo po novem, potrebujejo varnost in sprejetost, vzpostavljajo prijateljstva preko igre in imajo veliko potrebo po gibanju. Enolične gibalne naloge jih utrudijo; vse bolj lahko nadzirajo svoje gibanje; pri mišljenju potrebujejo oporo v konkretnih materialih; razvijajo se operacija konzervacije, klasifikacije in seriacije; imajo kratko pozornost; povečuje se spominska sposobnost (Sicherl-Kafol, 2001).

Zdi se mi pomembno, da se učitelj zaveda razvojnih značilnosti učencev, saj tako lažje načrtuje učni proces in se deloma lahko izogne temu, da so vsebine prelahke ali pretežke. Vsekakor obstajajo odstopanja pri posameznikih, kar pa učitelj lahko korigira z diferenciacijo pouka. Predvsem je pomembno, da na podlagi razvojnih značilnosti učitelj načrtuje metode poučevanja. Razvojna značilnost, ki jo je pri načrtovanju pouka v prvi triadi nujno potrebno upoštevati, je, da imajo učenci veliko potrebo po gibanju. To je potrebno upoštevati pri izvajanju pouka, saj se učenci, ki nimajo zadovoljenih osnovnih potreb, ne morejo učinkovito učiti. V okviru pouka v prvem izobraževalnem obdobju je potrebno veliko dejavnosti, med katerimi so učenci gibalno aktivni.

Gibanje se pogosto povezuje z glasbo, saj glasba vsebuje ritem, ki nas spodbudi k premikanju telesa. Glasbena umetnost tako ponuja ogromno možnosti za gibanje. Začela sem opazati, da je pouk glasbe tudi osiromašen na način »naučimo se pesmico in jo zapojmo« in je bila razsežnost drugih glasbenih dejavnosti potisnjena v ozadje. V podzavesti imamo, da mora imeti vsaka stvar rezultat (npr. naučeno pesem) in da sam proces brez izrazitega rezultata ni dovolj. Glasba pa je predmet, ki vpliva na afektivno-socialno, kognitivno in psihomotorično področje; to se gradi preko treh osnovnih dejavnosti – izvajanje, ustvarjanje, poslušanje. Ustvarjanje vedno potrebuje čas, da se razvija in nadgrajuje, in zato menim, da pretirana osredotočenost na končni izdelek ni bistvena. Bistven je sam proces in v njegovem okviru vzbujanje občutkov in vzgibov, s katerimi se ima učenec možnost srečati in jih tudi razvijati. Tudi aktivno poslušanje je dejavnost, ki se jo lahko poveže z gibanjem. Ob poplavi avdio-video vsebin in dostopnosti glasbe na spletu se je potrebno zavedati, da moramo učitelji presoditi, kakšno glasbo damo učencem v poslušanje. Poslušanje zvočnega posnetka, ki je ustvarjen orkestrsko, je drugačna izkušnja in večja obogatitev za vse čute kot dolgotrajno poslušanje zgolj »mehanske« glasbe.

Sicherl-Kafol (2001) ugotavlja, da glasbena umetnost spodbuja razvoj celostno. Glasba se povezuje z drugimi predmeti, kar omogoča zelo veliko možnosti za povezovanje in celosten razvoj učencev. Glasbene dejavnosti imajo pri delovanju možganov transferni učinek. Glasbene dejavnosti povezujejo področja leve in desne polovice, torej je celostno učenje zares spodbujeno (Sicherl –Kafol, 2001).

Milan Čoh (2019) podarja, da gibanje pomembno vpliva na intelektualni razvoj otroka. Vsakič ko otrok izvede novo dejavnost, se vzpostavijo nove kognitivne povezave. Stremeti moramo k gibalno čim bolj pestremu okolju za učence.

V prispevku bom predstavila glasbene dejavnosti, ki vključujejo gibanje. Predstavila bom tudi glasbene dejavnosti z gibanjem, ki jih uporabljam kot sredstvo za poučevanje učne snovi pri drugih predmetih.

2. GLASBENE DEJAVNOSTI Z GIBANJEM

a) Na svoje mesto

Dejavnost je primerna predvsem za učence prvih razredov. Gre za pesem, ki so ji dodani gibi z lastnimi inštrumenti (plosk, poskoki). Običajno traja kar nekaj časa, da se učenci posedejo na svoje mesto. Učitelj pogosto porabi veliko energije za to, da se učenci usedejo. Da to izvedemo hitro in v primernem vzdušju, uporabimo pesmico. Pesmi ne uporabim vedno. Da se je učenci ne naveličajo, presodim, kdaj je ustrezno. Peti začnem sama; nato začnejo pripevati tudi učenci. Pojem jo toliko časa, dokler se vsi ne postavijo ob svoj stol; pri tem menjam imena in tako pokličem učence na svoje mesto. Običajno učence prvih razredov najbolj motivira vzklik »hura, hura«, ki ga pospremimo s poskoki. Namesto pavz izvedemo plosk. Učenci so pesem hitro usvojili in ob primerni uporabi deluje učinkovito.

Kdo je na svojem mestu?

Mateja Veternik

The image shows the musical notation for the song 'Kdo je na svojem mestu?'. It consists of two staves of music in 4/4 time. The first staff contains the first line of the song, and the second staff contains the second line, including a chorus with two variations (1. and 2.).

Kdo je na svo-jem mes - tu, kdo je na svo-jem mes - tu? Ni-ka že hi-ti,

4
Mi-ha že se-di. Hura! Hura! 1. Sko-raj smo že vsi! 2. Se-di-mo že vsi!

SLIKA 1: Notni zapis pesmi Kdo je na svojem mestu?

b) Poslušanje z gibanjem

Poslušanje je sestavni del vseh glasbenih dejavnosti. Cilj dejavnosti poslušanja pri glasbi skozi vertikalo je, da učenca spodbudimo k temu, da postane pozoren poslušalec. Poslušanje mora imeti tudi cilj, ki je povezan z učnimi vsebinami pri glasbi. Predstavila bom nekaj primerov nalog poslušanja, ki jih lahko izvedemo tudi z gibanjem.

Prepoznavanje ponavljajočega se motiva

V nekaterih glasbenih delih se glavni motiv večkrat ponovi. Učence usmerjamo k prepoznavanju ponavljajočega se motiva, k zaznavanju, kdaj se ponovi in na kakšen način se ponovi. Ko učence učimo prepoznavati motiv, najprej zvočni posnetek poslušamo skupaj, nato dodamo gibalno komponento in potem poslušamo še z gibanjem. Ko so učenci bolj izurjeni, pa se lahko ob vnaprejšnjem dogovoru za gibalno nalogo gibajo že ob prvem poslušanju. Pri skladbi The Pink Panther Theme (Henri Mancini) se motiv ponavlja zelo jasno. Dogovorimo se, da se učenci takrat, ko slišijo motiv, gibajo tako, kot da iščejo Pink Pantherja (roka nad očmi, začudeni pogledi, oprezajo, iščejo pod mizo, na stropu ...). Ko motiva ne slišijo, sproščeno hodijo po prostoru.

Za izražanje motiva z gibom lahko uporabimo tudi pesem William Tell Overture – Final (Rossini), kjer lahko z gibom pokažejo tudi dinamiko – piano, forte.

Prikaz ponavljajočega se motiva z gibanjem lahko uporabljamo tudi v višjih razredih, npr. pri obravnavi glasbene oblike rondo.

Gibanje ob poslušanju s pripomočki

V dejavnost poslušanja sem vnesla tudi pripomočke. Pri tem je potrebno paziti, da pripomoček ne postane bistvo in se učenci mimo poslušanja igrajo igro, ki jo običajno izvajamo s tem pripomočkom (npr. žoga – učenci se hitro začnejo igrati z žogo). Namesto tega jim ponudimo pripomočke, ki jih popeljejo na pot, da ob poslušanju glasbe poglobljajo svoja doživetja. V prvem razredu sem učencem ponudila rutice. Ob poslušanju glasbenega dela Labod (Camille Saint-Saëns) so se z ruticami gibal po razredu. Spodbudila sem jih, da se gibajo tako, da so rutice ves čas v gibanju. Rutice so prestavljali iz ene v drugo roko, z njimi poskakovali, se priklanjali, jih metali v zrak in lovili ... Po končani dejavnosti sem učencem zastavila nekaj vprašanj za poglobljanje doživetij. Vprašala sem jih tudi, na katero žival jih se spomnilo gibanje rutice in med njimi se je pojavil tudi odgovor »labod« (naslova pesmi niso poznali vnaprej).

Ob poslušanju glasbe lahko učenci poglobijo svoja doživetja tudi z balonom. Pri tem je pomembno, da imajo dovolj prostora. Tovrstno poslušanje smo izvedli ob koncu ure športa. Vsak učenec je dobil svoj balon; pri tem je bilo pomembno, da so balon z rokami odbijali tako, kot jih vodi glasba. V veliki večini so se učenci zares vživeli in so se s telesom doživeto odzivali na slišano. Ob dejavnosti so učenci poslušali del Bachove skladbe iz 3. suite za orkester v d-duru.

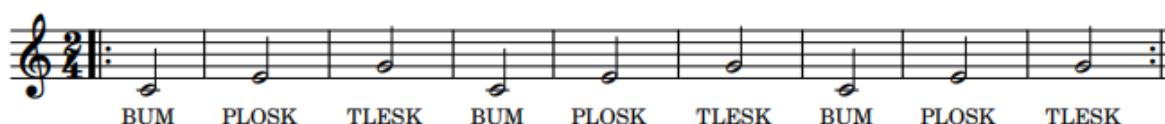


SLIKA 2: Poslušanje glasbe in gibanje z balonom.

c) Učenje vzorcev pri matematiki s pomočjo gibanja in glasbe

Standard znanja ob koncu prve triade pri matematiki je, da učenec prepozna, nadaljuje in oblikuje vzorec. Učenje vzorcev z gibanjem in glasbo ponuja veliko možnosti in je za učence dober uvod v svet vzorcev; hkrati na ta način aktiviramo obe možganski polovici. Prikazala bom primer učenja v prvem razredu in možno nadgradnjo v drugem in tretjem razredu.

Učence naučim melodičnega vzorca, ki je preprost. Besedam BUM, PLOSK, TLESK dodamo gib. BUM predstavlja udarec po stegnih; PLOSK je plosk z dlanmi in TLESK. Praviloma pri tej dejavnosti stojimo v krogu, lahko pa tudi sedimo, čepimo ali položaj telesa med učenjem spreminjamo. Vzorec ponavljamo skupaj, dokler ni gibalno in melodično utrjen. Nato pa gremo v krogu posamično; vsak učenec navede element vzorca, ki je naslednji na vrsti. Pri tem učenci razvijajo tudi koncentracijo in sposobnost poslušanja. Osnovni vzorec seveda lahko diferenciramo glede na sposobnosti skupine; lahko ga nadgradimo (npr. BUM, PLOSK, TLESK, BUM) ...



SLIKA 3: Notni zapis vzorca.

Po tem, ko je ritmično-melodični vzorec usvojen, z učenci analiziramo, kaj se ves čas ponavlja. Vpeljem besedo vzorec. Vsakemu elementu vzorca dodam grafični simbol.



SLIKA 4: Grafični simbol elementov vzorca.

S pomočjo kartic s simboli frontalno oblikujemo matematični vzorec z liki. Vzorec lahko preslikajo v zvezek; lahko sestavimo nov vzorec.

V drugem in tretjem razredu za osnovni vzorec vzamemo daljši vzorec, kjer se kakšen element ponovi. Ravno tako vpeljemo grafične simbole za posamezen element vzorca. Učenci lahko po skupinah s pomočjo melodičnih instrumentov (rezonančnih ploščic, metalofonov) oblikujejo vzorec, elementom določijo gib in oblikujejo grafični zapis. Izkazalo se je, da je dobro, da najprej učitelj naredi kakšen primer z učenci frontalno, nato pa sledi delo po skupinah. Vsi učenci so lahko sodelovali, saj je na voljo veliko vlog – glasbena, gibalna, grafična. Učenci so bili aktivni, zagnani in motivirani. Pri matematiki so s pomočjo glasbe in gibanja povezovali obe možganski polovici. Pri preverjanju in ocenjevanju se je izkazalo, da učenci z vzorci niso imeli nikakršnih težav.



SLIKA 5: Učenje ritmično-melodičnega vzorca.

d) Zaključek

Pri aktivnih dejavnostih, podprtih z gibanjem in glasbo, sem učinek na učence opazila takoj. Vsi so želeli sodelovati; motivacija jim je bilo že samo gibanje, glasba ali pripomočki. Ko sem v pouk vnesla več gibalno-glasbenih dejavnosti, se je izboljšala razredna klima. Zavedam se, da je pri metodah poučevanja potrebno iskati ravnovesje, in opažam, da tudi pretiravanje z gibalnimi nalogami ni dobro. Koristno je držati ravnovesje. Glasbeno-gibalne dejavnosti so lahko tudi nagrada po šolskem delu, pri katerem sedijo in urijo pisanje. Učence aktivne dejavnosti sprostitjo, razbremenijo in lažje sledijo procesu pouka naprej. Pogosto so učenci med gibalnimi aktivnostmi bolj glasni kot pri delu v svojih klopeh, a naloga (npr. poslušanje glasbe med gibanjem) jih usmeri v to, da uravnajo tudi svojo glasnost.

Zavedati se moramo, da učenci tudi v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju preživijo v šoli veliko časa, veliko več kot nekoč. Zato se morajo spremeniti tudi metode in načini dela z učenci. Vsak učitelj lahko začne pri sebi, drug drugemu pa lahko pomagamo s primeri dobre prakse in z medsebojno vzpodbudo. Želim si, da bi ta prispevek obogatil nabor dobrih praks.

Ko da učitelj učencem nekaj, kar potrebujejo, da veliko tudi sebi. Vključevanje gibanja v pouk v povezavi z glasbo je zagotovo recept za aktivne in budne učence. Motivirana skupina, željna znanja, je za učitelja velika nagrada in vzpodbuda za nadaljnje delo.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Čoh, M. (2019). Ali gibanje vpliva na intelektualni razvoj možganov? <https://e-ravnatelj.si/vsebine/strokovno-pedagosko-podrocje/pedagosko-delo/ali-gibanje-vpliva-na-intelektualni-razvoj-otroka/>
- [2] Sicherl-Kafol, B. (2011). Celostna glasbena vzgoja. Debora, Ljubljana.
- [3] Učni načrt. Program osnovna šola. Glasbena umetnost (2011). Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo. https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_glasbena_vzgoja.pdf

OZAVEŠČANJE DIJAKOV GLEDE POMENA PRAVILNE DRŽE VRATU V SKLOPU STROKOVNEGA MODULA – TEHNIŠKA MEHANIKA

POVZETEK

V sklopu strokovnega članka je predstavljen primer dobre prakse ozaveščanja dijakov glede pomena pravilne države vratu med uporabo elektronskih naprav, kot so npr. mobilni telefoni v sklopu strokovnega modula Tehniška mehanika, ki se izvaja na srednjem strokovnem izobraževanju – program strojni tehnik. Pri dolgotrajni nepravilni državi vratu se lahko pojavijo dodatne obremenitve vratnega predela, ki pa lahko vodijo do bolečin in dolgotrajnejše slabe države. Namen strokovnega članka je predstavitev načina ozaveščanja dijakov o negativnih učinkih slabe države vratu, da v sklopu mehanike poenostavljeno računajo obremenitve mišic in sklepov v vratu in tako se ozavešča o pomenu pravilne države. Tako dijaki na konkretnem primeru spoznavajo, da pravilna država neposredno vpliva na njihovo zdravje in jih dodatno spodbudi k aktivnemu gibanju in krepitvi mišic. Pri obravnavi redne šolske snovi v sklopu poglavja Statični moment sile se je poleg praktičnih primerov iz strojništva šolsko uro povežalo z biomehaniko. Cilj povezave s področjem biomehanike je ta, da dijaki z obstoječim znanjem iz statičnih momentov poenostavljeno izračunajo, s kolikšnimi obremenitvami so obremenjene mišice in sklepi, obenem pa dojamajo pomen pravilne države pri dolgotrajnejši uporabi elektronskih naprav kot so mobilni telefoni, tablični računalniki idr.

KLJUČNE BESEDE: država vratu, biomehanika, obremenitve mišic in sklepov.

RAISING STUDENTS' AWARENESS OF THE IMPORTANCE OF CORRECT NECK POSTURE AS PART OF THE TECHNICAL MECHANICS MODULE

ABSTRACT

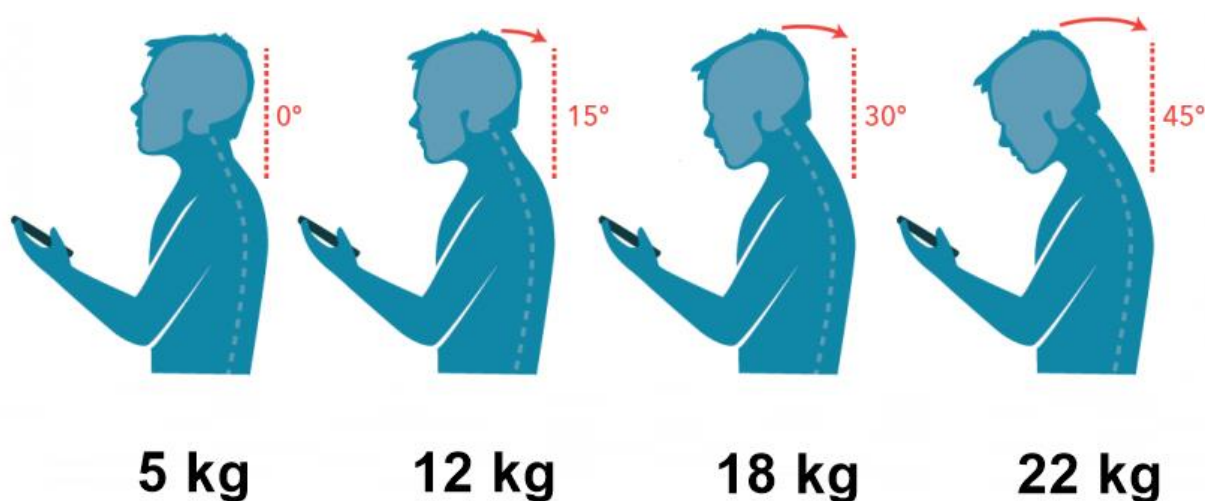
This paper presents an example of good practice in raising students' awareness of the importance of correct neck posture when using electronic devices such as mobile phones. The topic was discussed in the Technical Mechanics module of the secondary vocational education programme Mechanical Technician. Prolonged incorrect neck posture can lead to additional strain on the cervical region, which in turn can lead to pain and prolonged poor posture. Therefore, the aim of this expert paper is to make students aware of the negative effects of poor neck posture and to teach them to support this theory with simplified calculations of the loads on the muscles and joints in the neck in the context of mechanics. In this way, students have an appealing opportunity to understand that correct posture has a direct impact on their health and further encourages them to be active and strengthen their muscles. In addition to practical examples from mechanical engineering, the lesson was linked to biomechanics in the scope of the regular school material in the chapter Static Moment of Force. The aim of the link with biomechanics is that students, with their existing knowledge of static moments, should be able to calculate in a simplified way the loads on muscles and joints and at the same time understand the importance of correct posture in prolonged use of electronic devices such as mobile phones, tablets, etc.

KEYWORDS: neck posture, biomechanics, muscle and joint loads.

1. UVOD

Dejstvo je, da mladi pogosto uporabljajo prenosne elektronske naprave, kot so npr. pametni telefoni, da so dalj časa z upognjeno glavo v statični drži tudi po več ur dnevno v sklopu utečene dnevne rutine. Poleg pametnih telefonov pa mladostniki množično uporabljajo še pametne ure, računalnike, tablice, razne igralne konzole, pa tudi VR očala, ki omogočajo navidezno resničnost. Z omenjenimi napravami v osnovi ni nič narobe, vendar pri prekomerni uporabi povzročajo določene posledice. Zaradi prekomerne rabe telefonov in dolgotrajnejše statične drže v neoptimalnem položaju hrbtenice se lahko pojavijo bolečine v vratu. Zaradi zdravstvenih težav v vratu se lahko pojavijo še druge zdravstvene težave, kot so npr., mišične napetosti v ramenskem obroču, otrdel vratni predel, glavobol, bolečine v ramenskem obroču idr. Dejstvo je, da so elektronske naprave tako rekoč integrirane v življenje mladostnikov zaradi raznih socialnih omrežij in ostalih multimedijskih vsebin, iger in filmov. Težava pa nastane, če se mobilni telefon drži v višini pasu, ker je glava upognjena navzdol, to pa je neugodno za vratno hrbtenico (oz. cervikalno hrbtenico). [1, 2, 3]

V strokovnem članku predstavljen primer dobre prakse, kako dijake ozaveščati o pomenu ustrezne drže in o negativnih učinkih slabe drže vratu med uporabo mobilnega telefona. Pri pouku so dijaki v sklopu strokovnega modula – Tehniška mehanika poenostavljeno izračunali obremenitve vratne hrbtenice. Tako so znanje s področja statičnih momentov implementirali na biomehaniko in to matematično orodje uporabili za izračun obremenitve v vratni hrbtenici. Glede na to, da se obremenitve vratnega predela stopnjujejo z upognjenostjo glave, kot je prikazano na Sliki 1, sta se opravila dva izračuna obremenitve sklepa pri različnem kotu upognjenosti glave. Tako se je vsebina z biomehanike spretno integrirala v učno enoto poglavja – Statični momenti, po opravljenih izračunih pa smo z dijaki prediskutirali kakšen pomen ima pravilna drža in vsakdanje navade pri uporabi mobilnih naprav, tako da so imeli dijaki to možnost ozavestiti s samoevalvacijo vsakodnevnih navad. Cilj učne ure je bil, da bi se čim več dijakov se zavedalo, da neugoden položaj sklonjene glave pri daljši statični drži lahko vodi do zdravstvenih posledic.



SLIKA 1: Obremenitev vratne hrbtenice pri različnih kotih upognjenosti glave. [5]

2. IZRAČUN OBREMITITVE VRATNE HRBTENICE (VRATNO VRETENCE – C2)

Vratna hrbtenica je sestavljena iz sedmih vratnih vretenc (od C1 do C7). Zgornji del prvih dveh vratnih vretenc je zelo gibljiv in opravi skoraj 50 % gibanja vratnega predela. [2] Med reševanjem učnega lista so dijaki preračunali dva obremenitvena primera, kjer se je predpostavilo, da je teža glave 50 N. Za vsak obremenitveni primer so dijaki preračunali, kolikšna sila se pojavi v vratnih mišicah F_M in kolikšna sila se pojavi v vratni hrbtenici na 2. vratnem vretencu, če je glava:

- upognjena pod kotom 15° ,
- upognjena pod kotom 45° .

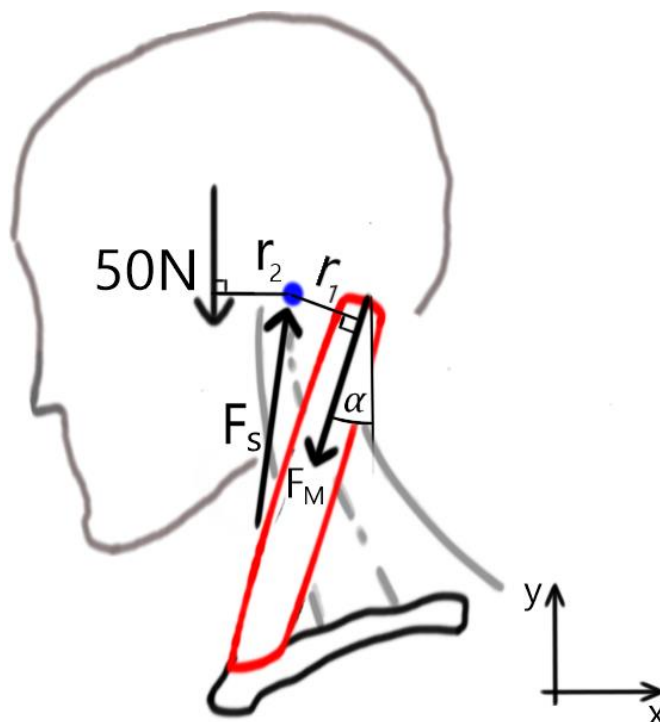
3. OBREMITITVENI PRIMER 1 (KOT UPOGJENOSTI GLAVE – 15°)

Morda bi lahko kakšen dijak menil, da pri manjši upogjenosti glave pride do zanemarljivih obremenitev v vratni hrbtenici, ki ne škodijo kljub dolgotrajnejši statični drži. Vendar že pri manjši upogjenosti glave, kot je npr. 15° , nastanejo večje obremenitve v vratni hrbtenici, ki ob dolgotrajnejši drži lahko vodijo do zdravstvenih težav. Da bi dijaki najprej ozavestili, kolikšna obremenitev se pojavi v vratni hrbtenici že pri manjšemu nagibu glave, so naprej preračunali obremenitveni primer 1, kjer je bila glava upognjena pod kotom 15° .

$$r_1 = 30 \text{ mm}$$

$$r_2 = 35 \text{ mm}$$

$$\alpha = 20^\circ$$



SLIKA 2: Obremenitev vratne hrbtenice F_S na 2. vratnem vretencu za obremenitveni primer 1. [4]

a) 1. korak – izračun sile v vratnih mišicah F_M

V sklopu obremenitvenega primera 1 so dijaki najprej poenostavljeno izračunali skupno silo v dveh vratnih mišicah F_M , ki sta v medicini znani pod latinskim imenom musculus sternocleidomasteideus in služita za obračanje in flektiranje glave. V obremenitvenem primeru 1 sile povzročajo določen statični moment oz. navor okoli določenega vrtilišča, saj se srednjice sil ne sečejo v isti točki (oz. vrtilišču). Kot vemo iz vsakdanjega življenja (npr. pri vzvodni tehtnici), na velikost statičnega momenta vplivata velikost sile in dolžina ročice. [3]

Skupno silo F_M so dijaki preračunali s pomočjo dveh statičnih momentov (moment sile teže glave, ki izvira iz težišča glave, in moment sile F_M). Vrtilišče se nahaja na vratnem sklepu, ki je na Sliki 2 označen s poudarjeno piko. Ker je glava v mirujoči drži, sta torej oba statična momenta izenačena, kot je razvidno iz enačbe (1).

$$\sum M_{i0} = 0 \quad (1)$$

$$50 \text{ N} \cdot r_2 - F_M \cdot r_1 = 0$$

$$F_M \cdot r_1 = 50 \text{ N} \cdot r_2$$

$$F_M = \frac{50 \text{ N} \cdot r_2}{r_1} [\text{N}]$$

$$F_M = \frac{50 \text{ N} \cdot 35 \text{ mm}}{30 \text{ mm}} [\text{N}]$$

$$F_M = 58 \text{ N}$$

b) 2. korak – izračun obremenitve komponent sil vratnega sklepa F_{Sx} in F_{Sy} :

Ko so dijaki v prvem koraku izračunali skupno silo F_M v dveh vratnih mišicah, ki skrbita za pokončno držo glave, so lahko nadaljevali z izračunom obremenitve komponent sil vratnega sklepa F_{Sx} in F_{Sy} v vratni hrbtenici na 2. vratnem vretencu. Ker vratni sklep opravlja funkcijo podpore glave, se v njem vzpostavi reakcijska sila, ki prenaša preostale obremenitve (kot npr. v osi vzvodne tehtnice). Obremenitev komponent sil vratnega sklepa F_{Sx} in F_{Sy} so dijaki izračunali z dvema enačbama, in sicer enačbo (2) in enačbo (3).

$$\sum F_{iy} = 0 \quad (2)$$

$$-50 \text{ N} - F_M \cdot \cos 20^\circ + F_{Sy} = 0$$

$$F_{Sy} = 50 \text{ N} + 58 \text{ N} \cdot \cos 20^\circ$$

$$F_{Sy} = 105 \text{ N}$$

$$\sum F_{ix} = 0 \quad (3)$$

$$-F_M \cdot \sin 20^\circ + F_{Sx} = 0$$

$$F_{Sx} = 58 \text{ N} \cdot \sin 20^\circ$$

$$F_{Sx} = 20 \text{ N}$$

c) 3. korak – izračun končne obremenitve vratnega sklepa F_S :

Končno obremenitev vratnega sklepa F_S v vratni hrbtnici na 2. vratnem vretencu so dijaki izračunali na podlagi komponent sil F_{Sx} in F_{Sy} , ki so jih izračunali v 2. koraku. Izračun končne obremenitve vratnega sklepa je prikazan v enačbi (1):

$$F_S = \sqrt{F_{Sx}^2 + F_{Sy}^2} \quad (4)$$

$$F_S = \sqrt{(20 \text{ N})^2 + (105 \text{ N})^2}$$

$$F_S = 107 \text{ N}$$

Z izračunom končne obremenitve vratnega sklepa so dijaki ugotovili, da na drugem vratnem vretencu deluje sila 107 N. To pomeni, da je obremenitev na vratni sklep ekvivalentna, kot bi nanj pritiskalo breme z maso 11 kg.

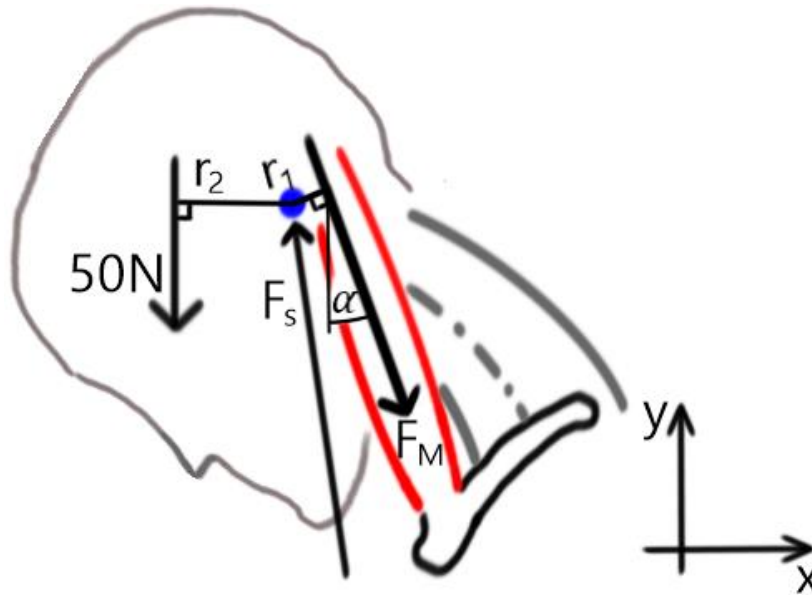
4. OBREMENITVENI PRIMER 2 (KOT UPOGNJENOSTI GLAVE – 45 °)

V sklopu obremenitvenega primera 2 so dijaki po istem računskem postopku izračunali obremenitev vratnega sklepa v primeru, da je glava upognjena pod kotom 45 °. V tem primeru je ročica r_2 bistveno daljša zaradi večje upognjenosti glave. Zaradi večje ročice se poveča tudi statični moment okoli vratnega sklepa, ki je na Sliki 3 označen s poudarjeno piko. Z enačbami od (5) do (8) so dijaki opravili preračun za obremenitveni primer 2 po istem postopku kot pri obremenitveni metodi 1.

$$r_1 = 20 \text{ mm}$$

$$r_2 = 65 \text{ mm}$$

$$\alpha = 22^\circ$$



SLIKA 3: Obremenitev vratne hrbtenice F_S na 2. vratnem vretencu za drugi obremenitveni primer. [4]

a) 1. korak – izračun sile v vratnih mišicah F_M :

$$\sum M_{i0} = 0 \quad (5)$$

$$50 \text{ N} \cdot r_2 - F_M \cdot r_1 = 0$$

$$F_M \cdot r_1 = 50 \text{ N} \cdot r_2$$

$$F_M = \frac{50 \text{ N} \cdot r_2}{r_1} [\text{N}]$$

$$F_M = \frac{50 \text{ N} \cdot 65 \text{ mm}}{20 \text{ mm}} [\text{N}]$$

$$F_M = 163 \text{ N}$$

b) 2. korak – izračun obremenitve vratnega sklepa F_S v smeri koordinat x in y :

$$\sum F_{iy} = 0 \quad (6)$$

$$-50 \text{ N} - F_M \cdot \cos 22^\circ + F_{Sy} = 0$$

$$F_{Sy} = 50 \text{ N} + 163 \text{ N} \cdot \cos 22^\circ$$

$$F_{Sy} = 201 \text{ N}$$

$$\sum F_{ix} = 0 \quad (7)$$

$$F_M \cdot \sin 20^\circ - F_{Sx} = 0$$

$$F_{Sx} = 163 \text{ N} \cdot \sin 22^\circ$$

$$F_{Sx} = 61 \text{ N}$$

c) 3.korak – izračun končne obremenitve vratnega sklepa F_S :

$$F_S = \sqrt{(61 \text{ N})^2 + (201 \text{ N})^2} \quad (8)$$
$$F_S = 210 \text{ N}$$

Z izračunom končne obremenitve vratnega sklepa za obremenitveni primer 2 so dijaki ugotovili, da na drugem vretencu deluje sila 210 N. Za lažjo predstavo bi lahko dejali, da je obremenitev ekvivalentna 21-kg obremenitvi.

Že pred samim izračunom so bili dijaki spodbujeni z motivacijskim vprašanjem, naj ugibajo velikost obremenitve pri 45-° nagibu glave. Večina dijakov je ugibala, da bo obremenitev vratu malce večja od prvega obremenitvenega primera, saj so nekateri dijaki izrazili skeptičnost glede bistvenega vpliva nagiba vratu na velikost obremenitve. Vendar jih je na koncu končen rezultat izračuna presenetil, da je pri naklonu 45 ° obremenitev vratnega sklepa 210 N, kar je skoraj še enkrat več, kot pri obremenitvenem primeru 1, kjer je obremenitev vratnega sklepa znašala 107 N.

So se pa dijaki poenoteno strinjali, da omenjena drža glave pri naklonu 45 ° že vizualno izgleda nezdravo. Ugotavljali so, da imajo kar pogosto prekomerno sklonjeno glavo v daljšem statičnem položaju in da se jim to pogosto dogaja med pisanjem kratkih sporočil med hojo. Med drugim so še dejali, da imajo prekomerno sklonjeno glavo tudi med uporabo prenosnega računalnika. Pri tem se je pogovor razvijal tudi v smer razmišljanja, ali je bolj problematičen negibljiv statični položaj, ali pa naklon glave. Razred se je tudi strinjal, da je najbolj problematičen negibljiv statični položaj glave. Eden izmed dijakov je izjavil, da se po daljšem držanju glave v statičnem položaju težko udobno namesti. Dijaki so še komentirali, da bi pri prekomerni sklonjeni glavi prej prišlo do bolečin v vratu zaradi večjih obremenitev vratnega predela, kot je bilo prikazano v obeh obremenitvenih primerih.

5. SKLEP

Po izvedbi učne ure bi lahko dejali, da je bila uspešna, saj je bilo s strani dijakov izraženo vidno zanimanje. S tem se je podal primer dobre prakse povezovanja različnih strokovnih področij, kot sta biomehanika in tehniška mehanika. Glede na to, da je zgradba človeškega telesa že sama po sebi kompleksna, so dijaki zgolj poenostavljeno izračunali obremenitev vratnega sklepa. Na podlagi izračunov so ugotovili, da je obremenitev vratnega sklepa skoraj še enkrat večja pri upognjenosti glave pod kotom 45 °.

Spremljanje učinkovitosti ozaveščanja je v praksi precej oteženo, vendar menim, da je kar nekaj dijakov temeljito razmislilo o lastnih obstoječih vsakdanjih navadah o nepravilni drži vratu in na katerih področjih so možne splošne izboljšave za izboljšanje pravilne drže telesa. Glede na to, da je bil cilj ozaveščanja dijakov posredno vpeljan preko izračunov obremenitev v vratnem sklepu, je na koncu požel veliko zanimanje s strani dijakov, saj se je razvila zanimiva diskusija o pravilni drži in njenem vplivu na zdravje in telo. Glede na to, da je ozaveščanje o ustrezni drži potekalo posredno, je bila tudi diskusija spontana. Morda je za dijake posreden način

ozaveščanja še bolj učinkovit, kot če bi tematiko dijakom predstavljali neposredno, npr. preko raznih delavnic na tematiko gibanja in zdravja.

Po končani diskusiji smo prišli do končnih sklepov, da se bolečine v vratu pojavijo predvsem zaradi dolgotrajne nepravilne drže in pomanjkanja gibanja. Same obremenitve v mišicah nimajo niti tolikšnega pomena, če niso neposredno povezane s statično dolgotrajno držo. Če bi se neustrezna drža pojavljala zgolj občasno, ne bi bilo nič narobe, težava pa nastane zaradi nekaterih vsakdanjih navad, ki nam škodujejo dan za dnem. Z leti lahko nepravilna drža vsekakor privede do resnih zdravstvenih težav. Poudarili smo, da z redno vsakodnevno telovadbo in gibanjem ohranjamo telo v dobri fizični kondiciji.

Diskusija se zaključila z zanimivo mislijo, da je bilo na to problematiko zanimivo pogledati z drugega zornega kota. Morda moramo v razmišljanju stopiti korak nazaj in se vprašati o sami preudarni uporabi elektronskih naprav, kot so mobilni telefoni, da bodo mladostniki bolj smotrno uporabljali mobilne naprave in omejili uporabo socialnih omrežij, ki so med mladimi tako popularizirana. Morda bo tudi to deloma pripomoglo k boljšemu zdravju mladostnikov, da se bodo izogibali raznim nezdravim statičnim držam telesa in bodo bolj aktivno preživljali svoj vsakdan.

LITERATURA IN VIRI

- [1] B. Purkart, Težave v vratu in glavobol zaradi uporabe telefona. Barbara Purkart, Fizioterapevtski center, 2022. Datum dostopa: 27. 10. 2022. Dosegljivo: <https://fizioterapija.net/tezave-v-vratu-in-glavobol-zaradi-uporabe-telefona/>
- [2] Vratni del hrbtenice. Fitex d.o.o.. Datum dostopa: 27. 10. 2022. Dosegljivo: <http://www.fitex.si/clanki-2.htm>
- [3] Obračalka glave. Wikipedia.org. Datum dostopa: 13. 10. 2022. Dosegljivo: https://sl.wikipedia.org/wiki/Obra%C4%8Dalka_glave#cite_note-1
- [4] Mechanical engineering. Chegg.com. Datum dostopa: 23. 10. 2022. Dosegljivo: <https://www.chegg.com/homework-help/questions-and-answers/determine-muscle-force-required-keep-head-upright-forward-angle-looking-downward-also-find-q13052039>
- [5] Tech neck. Chiropractors' Associaton of Saskatchewan. Datum dostopa: 23. 10. 2022. Dosegljivo: <https://saskchiro.ca/tech-neck/>

USTVARJANJE JEDILNEGA LISTA PRI POUKU ANGLEŠČINE

POVZETEK

Ko mladostniki vstopijo v srednjo šolo, že relativno dobro poznajo nasvete za zdrav načina življenja, kamor prav zagotovo sodi tudi zdrava prehrana. Na Gimnaziji Celje - Center tudi pri pouku tujih jezikov obravnavamo teme, povezane z zdravo in uravnoteženo prehrano. V prispevku je predstavljen sodoben učni pristop pri poučevanju angleščine, imenovan TBL (an. task-based learning), kjer učenci usvajajo jezik z interaktivno komunikacijo, medtem ko rešujejo naloge, ki vodijo h končnemu izdelku. V našem primeru je to jedilni list v restavraciji po njihovi izbiri.

Zdrav življenjski slog je močno odvisen od prehranjevalnih navad, zato za uvod naredimo kratko raziskavo, kjer dijaki spoznajo prehranjevalne navade svojih sošolcev. Rezultati ankete so dobro izhodišče za debato o tem, kako zdravo se v resnici prehranjujejo. Dijaki v nadaljevanju dobijo nekaj splošnih navodil za izdelavo jedilnega lista, vendar jim je prepuščena izbira o vrsti hrane, ki jih njihova restavracija ponuja, sami določijo cene, svojo restavracijo poimenujejo, jedilni list opremijo tudi s privlačnimi ilustracijami. Za sošolce pripravijo predstavitev in v svojo restavracijo poskušajo privabiti čim več gostov. Dijaki so motivirani, saj so soočeni z realno življenjsko situacijo. Tak pristop spodbuja kreativnost in sodelovanje, ter vključuje veščine govorjenja, poslušanja in pisanja v tujem jeziku.

KLJUČNE BESEDE: jedilni list, prehranjevalne navade, TBL, zdrav način življenja.

CREATING A RESTAURANT MENU IN AN ENGLISH CLASS

ABSTRACT

When young people enter high school, they are already relatively familiar with the guidelines for a healthy lifestyle, which certainly includes healthy eating. At Gimnazija Celje - Center, topics related to a healthy and balanced diet are often discussed during foreign language classes. This paper presents a modern learning approach in teaching English, called TBL (task-based learning), where students acquire the language through interactive communication while solving tasks that lead to the final product. In our case, it is the menu at the restaurant of their choice.

A healthy lifestyle strongly depends on eating habits, so as an introduction, we do a short survey where students learn about the eating habits of their classmates. The results of the survey are a good starting point for the debate about how healthy their diet actually is. Later on, the students are given some general instructions for creating a menu, but they are left to choose the type of food that their restaurant offers, determine the prices themselves, name their restaurant, and equip the menu with attractive illustrations. They prepare a presentation for their classmates and try to attract as many guests as possible to their restaurant. Students are motivated because they are faced with a real life situation. Such an approach encourages creativity and cooperation, and includes speaking, listening and writing skills in a foreign language.

KEYWORDS: menu, eating habits, TBL, healthy lifestyle.

1. UVOD

Učenje tujega jezika že od prvih korakov usvajanja novega besedišča vključuje tudi besedišče povezano s hrano, prehranjevanjem in zdravim načinom življenja. Ob zaključku osnovne šole je predvidena raven znanja angleščine glede na Skupni evropski jezikovni okvir A2 oz. B1 (Andrin, Eržen, Kogoj, Lesničar, 2016), kar pomeni približno 150 besed za poimenovanje živil in napitkov, sadja in zelenjave, različnih vrst mesa, rib in morskih sadežev, sladic ter pijač (B1 Preliminary, n.d.). Dijaki znajo opisati tudi postopke za pripravo različnih jedi.

Na Gimnaziji Celje - Center, kjer smo izvajali aktivnost, na kateri temelji članek, vsi učbeniki za pouk angleščine (tako v strokovnem kot v gimnazijskem programu) vsebujejo poglavja in teme, ki se nanašajo na (zdravo) prehranjevanje ali postopke priprave hrane. To je namreč ena izmed vsebin ustnega izpita na poklicni in na splošni maturi.

V 1. letniku programa predšolska vzgoja poleg besedišča, povezanega s hrano, obravnavamo besedilo, ki opisuje tri nenavadne restavracije (Soars, 2012). Temo smo popestrili tako, da so dijaki ustvarili jedilnik v namišljeni restavraciji. Uporabljen je bil pristop TBL (an. task-based learning oz. učenje, ki temelji na nalogah).

TBL je sodoben učni pristop, ki temelji na uporabi nalog kot enot za načrtovanje pouka in navodil za delo. Pri tem gre za dve predpostavki: učenje in poučevanje sta usmerjena bolj na proces kot na produkt, hkrati pa se med reševanjem nalog in problemov, v katere so vpeti, dijaki učijo jezika z interaktivno komunikacijo. Tak pedagoški pristop vključuje elemente avtonomije, kreativnosti in raziskovalnega učenja (Semec, 2015).

2. PRISTOP TBL

Pristop TBL vključuje veščine 21. stoletja: komunikacijo, sodelovanje, ustvarjalnost in kritično razmišljanje. Opiše se lahko tudi kot kratka interaktivna naloga, katere rezultat je končni izdelek (Corwin, 2022); v našem primeru je to jedilnik.

TBL sestavljajo naslednje stopnje (Willis, 1996):

- Pripravljalne aktivnosti (an. Pre-task activities, Warm-up activities).

Na tej stopnji učitelj predstavi temo in dijakom poda jasna navodila in smernice. Ta stopnja dijakom omogoči jasno razumevanje učiteljevih pričakovanj in vključuje vsa pomembna znanja oziroma podrobnosti, ki jih morajo vedeti. Učitelj lahko dijake pripravi na nalogo na več načinov: s postavljanjem vprašanj o temi, dejavnostjo nevihta možganov, s predstavitvijo primera naloge ali uvedbo slike, zvoka ali videa, ki bo koristen v nadaljevanju naloge. Pripravljalne aktivnosti bomo podrobneje spoznali v nadaljevanju članka.

- Izvajanje aktivnosti.

Dijaki se pripravijo na izvajanje naloge. Od učitelja dobijo vse potrebne informacije za dokončanje naloge, dodeljeno jim je delo v parih ali manjših skupinah, medtem ko jih učitelj

spremlja in po potrebi spodbuja. Vloga učitelja je običajno omejena na vlogo vodnika in moderatorja.

Dijaki se v parih oz. skupinah pripravijo na poročanje oziroma predstavitev svojih rezultatov in izdelkov. Sprejemajo pomembne odločitve o svoji predstavitvi in si med seboj razdelijo dele naloge za predstavitev, tako da vsi prevzamejo odgovornost v fazi poročanja. Skupina vadi svojo predstavitev. Učitelj je medtem na voljo za pomoč, če je ta potrebna, in si beleži vse, kar je treba obravnavati po predstavitvah.

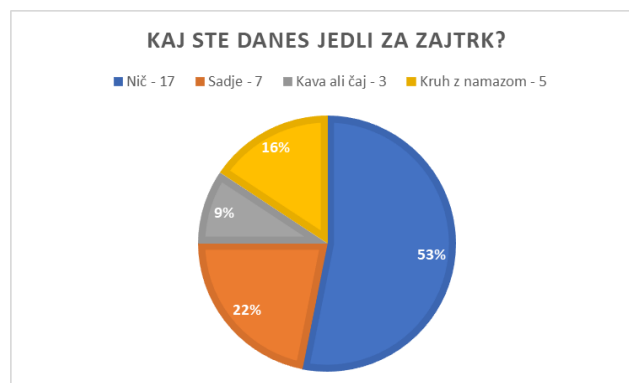
- Predstavitev in podajanje povratne informacije.

Dijaki svoje ugotovitve in izdelke predstavijo sošolcem v obliki predstavitve. Ti poslušajo poročila in delajo zapiske, ki jih bodo po poslušanju vseh poročil med seboj primerjali. Po vsaki predstavitvi lahko dijaki ustno postavljajo vprašanja. Dijaki glasujejo za najboljšo predstavitev, poročilo ali izdelek.

a) Pripravljalne aktivnosti

Namen pripravljalnih oz. *warm-up* (an.) aktivnosti je usmeritev pozornosti dijakov na določeno temo. Aktivnosti so zasnovane tako, da pritegnejo njihovo pozornost in jih motivirajo za sodelovanje.

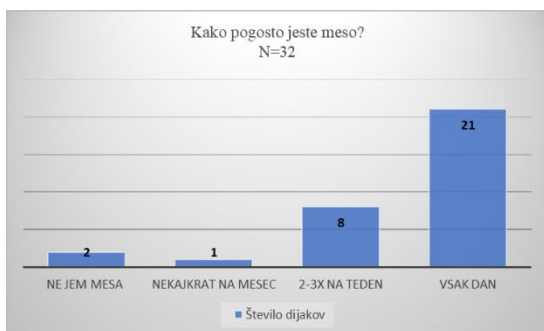
Našo aktivnost v razredu z 32 dijaki smo začeli z vprašanjem, kaj so tisti dan jedli za zajtrk (Graf 1). Na podlagi prvega odgovora, npr. sadje, smo vprašanje dopolnili tako, da so dvignili roko vsi, ki so tisto jutro za zajtrk jedli *samo* sadje. Vsa vprašanja so bila v angleškem jeziku in dijaki so bili pozvani, da svoje odgovore povedo v angleščini.



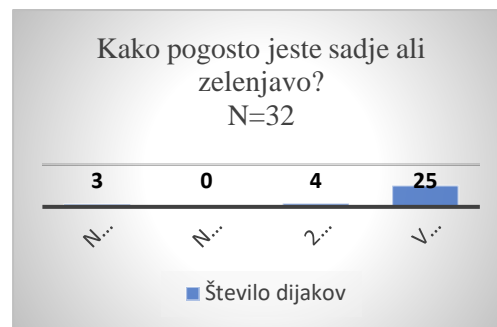
GRAF 1: Odgovori na vprašanje, razdeljeni v štiri kategorije.

Z zgornjega grafa lahko razberemo, da dijaki največkrat ne zajtrkujejo (53 %). Po številu jim sledijo tisti, ki jedo sadje (22 %) in nato tisti, ki zajtrkujejo kruh z namazom (16 %). Najmanj (9 %) jih za zajtrk samo popije kavo ali čaj.

V nadaljevanju smo z dijaki ugotavljali njihove prehranjevalne navade z vprašanji o tem, kako pogosto jedo meso (Graf 2), sadje oz. zelenjavo (Graf 3) in hitro hrano (Graf 4). Podatke smo zbirali s štetjem dijakov, ki so ob vsakem vprašanju dvignili roko. Številke smo zapisovali na tablo.



GRAF 2: Pogostost prehranjevanja z mesom.



GRAF 3: Pogostost prehranjevanja s sadjem in z zelenjavo.



GRAF 4: Pogostost prehranjevanja s hitro prehrano.

Na grafu 2 so prikazani odgovori na vprašanje, kako pogosto dijaki jedo meso. Največ dijakov (21) je meso vsak dan, osem (8) jih uživa meso dva- do trikrat tedensko, eden (1) samo nekajkrat na mesec, dva (2) pa mesa sploh ne josta. Podobno razporeditev lahko vidimo na grafu 3, kjer smo spraševali o sadju in zelenjavi. Največ, (25), jih je sadje ali zelenjavo vsak dan, štiri (4) dva- do trikrat tedensko, trije (3) pa sadja ali zelenjave sploh ne jedo. Na zadnjem grafu (graf 4) vidimo, kolikokrat dijaki jedo hitro pripravljeno hrano, kot je pica, kebab ali burgerji v restavracijah s hitro hrano. Tukaj so odgovori bolj raznoliki. Vsak dan hitre hrane ne je nihče, jo pa večkrat tedensko jedo štiri (4) dijaki. Podobno število dijakov hitro hrano je enkrat tedensko (9), enkrat ali dvakrat mesečno (7) in nekajkrat na leto (9). Trije (3) dijaki hitre hrane ne jedo.

Na koncu smo z dijaki razpravljali o alergijah na hrano. Ugotovili smo, da je v razredu 8 dijakov, ki zaradi različnih alergij in intoleranc določene hrane ne smejo uživati.

V naslednjem koraku so si dijaki ogledali sliko prehranske piramide (Slika 1). Razvili smo debato o zdravem prehranjevanju glede na prehransko piramido in njihove odgovore na prej prikazana vprašanja. Pri tem smo dijake spodbujali, da debato vodijo v angleškem jeziku in si med seboj v primeru pomanjkanja ustreznega izrazja pomagajo.

THE HEALTHY EATING PYRAMID

Department of Nutrition, Harvard School of Public Health



SLIKA 1: Prehranska piramida. (Harvard University, n.d)

Dijaki so ugotovili, da njihove prehranjevalne navade večinoma niso najboljše, saj zdravo prehranjevanje pomeni uživanje zdravih in kakovostnih živil, ki so dobro usklajena. Med najpomembnejše prehranske dejavnike varovanja zdravja namreč uvrščamo zadosten vnos zelenjave in sadja, omejevanje pogostosti in količine vnosa energijsko goste in hranilno revne hrane in redno uživanje treh do petih dnevni obrokov s posebnim poudarkom na zajtrku (Gregorič, 2010). Vsi dijaki so se strinjali, da vsak dan pojedjo veliko živil, ki so uvrščena na dno prehranske piramide. Kot glavne vzroke za nepravilno prehranjevanje so navedli pomanjkanje časa zaradi šolskih in drugih obveznosti, pozno kosilo, preobremenjenost ter nedostopnost zdravih izbir, ki je včasih tudi finančno pogojena.

b) Izvajanje aktivnosti

Glavna aktivnost je bila priprava jedilnika za namišljeno restavracijo, potekala dve šolski uri. Dijaki so se razdelili v manjše skupine (štiri do pet dijakov) in dobili ustrezna navodila, ki so bila napisana v angleškem jeziku (Slika 2).

MY RESTAURANT

(name): _____

GROUP: 1 2 3 4 5 6 7 (circle)

Group members:

.....

1. Write a **MENU** which should contain:
 - at least one appetizer,
 - three main dishes,
 - at least one dessert,
 - at least one vegetarian dish,
 - at least one dish that does not contain lactose and / or glucose,
 - drinks.
2. Find (or draw) some pictures for your menu, make it attractive to your costumers.
3. Prepare a presentation of your restaurant.

SLIKA 2: Navodila za izdelavo jedilnika.

Vsaka skupina je po navodilih najprej morala svojo restavracijo poimenovati z zanimivim in privlačnim imenom. Potem so morali dijaki glede na tip restavracije, ki so si ga izbrali, sestaviti jedilnik, ki vsebuje vsaj eno predjed, tri glavne jedi, vsaj eno sladico, vsaj eno brezmesno jed, vsaj eno jed, ki ne vsebuje laktoze in/ali glukoze, ter ponudbo pijače. Za vso ponudbo so morali določiti tudi cene. Jedilnik so nato opremili s slikami, ki so jih našli na spletu ali pa narisali sami. Na koncu so za sošolce pripravili kratko predstavitev svoje restavracije in jedi, ki jih ponujajo. Pri tem so morali predstavitev zastaviti tako, da je bila privlačna za čim več gostov. Končni izdelek in predstavitev sta morala biti v angleškem jeziku.

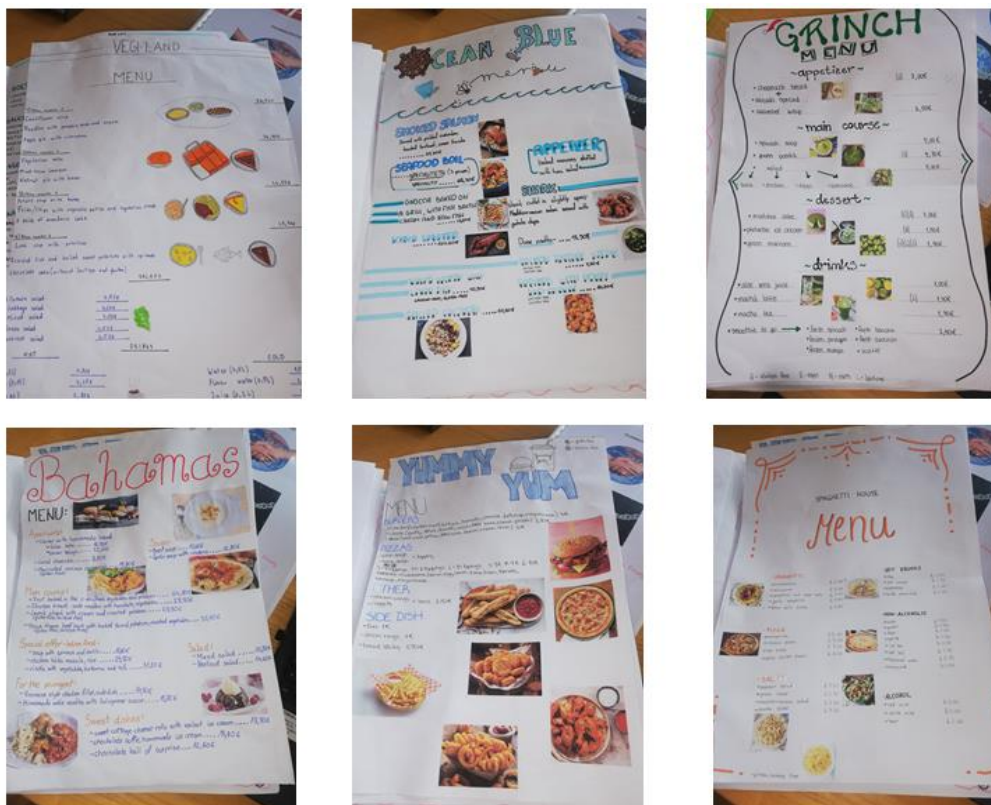
Dijaki so med seboj komunicirali v slovenščini, za končni izdelek pa so lahko uporabljali spletni slovar. Pri delu jim je bila na voljo tudi učiteljeva pomoč (Slika 3).



SLIKA 3: Utrinki skupinskega dela. (Slika avtorice, 2022)

c) Predstavitev in podajanje povratnih informacij

Z dijaki smo se dogovorili, da bomo po vsaki predstavitvi povratne informacije oblikovali v dva pozitivna opažanja in en predlog. Skupine dijakov so svojim sošolcem predstavile svoje restavracije in jedilnike (Slika 4). Poslušalci so si zapisovali pozitivne in negativne pripombe ter morebitna vprašanja. Prisotni učitelj je prav tako podal povratne informacije o vsebini predstavitve, pa tudi o jezikovni pravilnosti in izgovorjavi.



SLIKA 4: Jedilni listi, ki so jih ustvarili dijaki. (Slika avtorice, 2022)

Dijaki so po končanih predstavitvah glasovali za restavracijo z najbolj zdravo prehrano, z najprivlačnejšim jedilnikom in za restavracijo z najugodnejšimi cenami.

3. SKLEP

Pedagoški pristop TBL (an. task-based learning) oz. učenje, ki temelji na nalogah in končnem izdelku se pri poučevanju angleščine veliko uporablja. Po naših izkušnjah je pristop zelo učinkovit, saj dijaki v skupinah dobro sodelujejo, so angažirani, raziskujejo in veliko komunicirajo (četudi včasih v maternem jeziku). Radi ustvarjajo nekaj oprijemljivega, zato pri obravnavanju življenjskih tem, kot je na primer zdravo prehranjevanje, končnemu izdelku dodajo osebno noto in mu namenijo veliko pozornosti in truda. To smo v naši aktivnosti lahko najbolje videli pri izdelovanju plakatov za predstavitve, ki so jih dijaki stilsko oblikovali.

Med aktivnostjo so dijaki utrjevali že poznano angleško besedišče in s pomočjo slovarjev in učitelja spoznavali nove izraze, obnovili pa so tudi svoje poznavanje zdrave prehrane. Z debato so analizirali svoje prehranske navade in jih primerjali z navadami vrstnikov. Ker je pogovor potekal v angleškem jeziku, so ob tem tudi izpopolnjevali komunikacijske veščine ter s tem dosegali standarde in cilje pri učenju angleščine. Verjamemo, da je bila aktivnost v celoti uspešna ter vse zainteresirane spodbujamo k uporabi takšnega pristopa učenja.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Andrin, A., Eržen, V., Kogoj, B., Lesničar, B. in Zavod RS za šolstvo (2016). Program osnovna šola, Angleščina, Učni načrt. Pridobljeno s https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_anglescina.pdf
- [2] B1 Preliminary and B1 Preliminary for Schools Vocabulary List. (2021). UCLES. Pridobljeno s <https://www.cambridgeenglish.org/images/506887-b1-preliminary-2020-vocabulary-list.pdf>
- [3] Corwin, S.(31.10.2022) Introduction to Task-Based Learning. Europass Teacher Academy. Pridobljeno s https://www.teacheracademy.eu/blog/task-based-learning/?utm_source=Europass+Teacher+Academy&utm_campaign=c0999f05f6-EMAIL_CAMPAIGN_2022_10_06_07_06_COPY_01&utm_medium=email&utm_term=0_38bf1d9897-c0999f05f6-379959328&mc_cid=c0999f05f6&mc_eid=727fd4e086
- [4] Gregorič, M. (2010). Odnos otrok in mladostnikov do prehrane. Izsledki fokusnih skupin. Ljubljana. Pridobljeno s https://www.researchgate.net/profile/Matej-Gregoric-2/publication/272419012_Odnos_otrok_in_mladostnikov_do_prehrane_Izsledki_fokusnih_skupin_Raziskovalno_porocilo/links/54e3cf520cf2dbf606947037/Odnos-otrok-in-mladostnikov-do-prehrane-Izsledki-fokusnih-skupin-Raziskovalno-porocilo.pdf
- [5] Harvard University. Copyright © 2008. For more information about The Healthy Eating Pyramid, please see The Nutrition Source, Department of Nutrition, Harvard T.H. Chan School of Public Health, www.thenutritionsource.org, and Eat, Drink, and Be Healthy, by Walter C. Willett, M.D., and Patrick J. Skerrett (2005), Free Press/Simon & Schuster Inc.” Pridobljeno s <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-pyramid/>
- [6] Semec Pevec, K. Revija za Elementarno Izobraževanje; Maribor Vol. 8, Iss. 1/2, (May 2015): 43-63.
- [7] Soars, J., Soars, L. (2012). New Headway 4th Edition Pre-Intermediate. Student's Book. Oxford: Oxford University Press.
- [8] Willis, J. (1996). A Framework for Task-based Learning. Harlow: Longman Pearson Education.

ŠOLA V NARAVI JE ŠOLA ZA ŽIVLJENJE

POVZETEK

Vsako šolsko leto se za četrtošolce Osnovne šole Vodice prične z letno šolo v naravi v Zambratiji. Glavni namen šole v naravi ni le opravljanje plavalnega tečaja, temveč veliko več; učenci tukaj premagajo strah pred globoko vodo, se spoznajo z nevarnostmi v njej, raziskujejo življenje ob obali in v morski vodi, dobro usvojijo ali nadgradijo izbrano plavalno tehniko ter spoznajo številne vodne športe. Vzporedno s plavalnim tečajem pa se na izkustveni način prek različnih dejavnosti in gibalnih aktivnosti obravnavajo naravoslovne vsebine, ki so predpisane po učnem načrtu. Te so namreč za mnoge učence precej abstraktne, zato je njihova obravnava v naravnem okolju učinkovitejša, kot če bi jih obravnavali v razredu.

Nikakor ne smemo spregledati tudi psihosocialnega vidika, ki ga nudi šola v naravi. Večdnevno bivanje izven domačega okolja, življenje v skupini vrstnikov, skrb zase in za svoje potrebščine, stiske in ugodja, ki jih učenci ob vsem tem doživljajo, močno prispevajo k oblikovanju pozitivne samopodobe.

Na podlagi večletnih izkušenj z letno šolo v naravi predstavljeni primeri dobre prakse kažejo, kako so učenci s preprostimi dejavnostmi skozi lastno aktivnost prišli do novih, za življenje pomembnih spoznanj.

KLJUČNE BESEDE: plavalni tečaj, izkustveno učenje, učenje v naravi, psihosocialni vidik, samopodoba.

SCHOOL IN THE OPEN – AIR IS SCHOOL FOR LIFE

ABSTRACT

Fourth grade students of Primary School Vodice begin their school year with the open – air school in Zambratija. Its main goal is not only to take a swimming course. Students gain much more - they overcome their fear of deep water, explore life along the coast and in the sea, become aware of dangers in the water, master and improve their swimming techniques and get to know several water sports. Along with the swimming course, they deal with science contents prescribed by the curriculum through experimental learning and different activities. The curriculum is often quite abstract for the students, therefore dealing with it in a natural environment is much more effective than learning in a classroom.

We must not overlook the psychosocial aspect of the open – air school. Staying outside their home environment, together with a group of peers, taking care of themselves and their needs, distress and pleasures that students experience, contribute a lot to the student's positive self-image.

This article deals with examples of good practice based on years long experiences of the open – air school where students gain new, life-long important findings through their own activities.

KEYWORDS: swimming course, experimental learning, learning in the open – air school, psychosocial aspect, self-image.

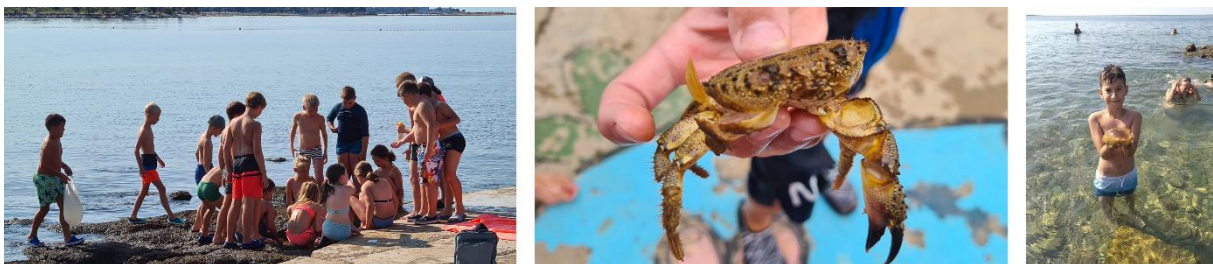
1. UVOD

Šola v naravi kot oblika sodobnega pouka pomembno dopolnjuje vzgojno-izobraževalni program osnovne šole. Poleg vzgojno-izobraževalne vrednosti je njeno koristnost mogoče pozitivno ocenjevati tudi z zdravstvenega, športnovzgojnega in psihosocialnega zornega kota. Šola v naravi je za učence predvsem dolgoročna naložba. Z vsebinami, ki jih pri pouku v šoli ni mogoče konkretno posredovati, širi učenčevo obzorje. Približa jim naravo ter jih seznanja z različnimi vsebinami zdravega načina življenja v prostem času. Kdor naravo vzljubi, se bo zagotovo še vračal k njej [1].

2. PLAVALNI TEČAJ

Na Osnovni šoli Vodice se učenci s tedenskim plavalnim tečajem prvič srečajo v drugem in nato v tretjem razredu. Takrat plavajo v bazenu. Svoje plavalne spretnosti nato nadgradijo ter izpopolnijo na začetku četrtega razreda, ko odidejo v letno šolo v naravi v Zambratijo. V slani vodi se učenci namreč veliko hitreje in lažje naučijo plavati kot v sladki vodi.

Osnovni namen šole v naravi ni le opravljanje plavalnega tečaja, temveč veliko več; učenci tukaj premagajo strah pred globoko vodo, se spoznajo z nevarnostmi v njej, dobro usvojijo ali nadgradijo izbrano plavalno tehniko ter spoznajo številne vodne športe. Prosti čas ob morju izkoristijo tudi za raziskovanje življenja ob obali in v morski vodi (Slika 1).



SLIKA 1: Raziskovanje življenja ob obali in v morski vodi.

Vsi, tako začetniki kot boljši plavalci, morajo v šoli v naravi napredovati. Najprimernejša oblika učenja je učenje prek igre in tudi pri plavanju je tako. S pomočjo iger, kot so črni mož, pepček, lovljenje obročkov, plavanje pod mostom idr., ter z različnimi pripomočki, kot so plavalne deske, plavalne žoge, črvi, blazine, obroči idr., ki jih učencem ponudimo, na nevsiljiv način preženemo strah pred globoko vodo in pri tem spodbujamo naravne oblike gibanja v njej.

Ko se učenci sprostijo in privadijo na vodo, lahko nadaljujemo z učenjem ali nadgradnjo že usvojenih plavalnih tehnik. Poznamo štiri osnovne plavalne tehnike – prsno, kravl, hrbtno in delfin. V letni šoli v naravi imajo učenci možnost, da se naučijo vse štiri omenjene plavalne tehnike. Za končni preizkus plavanja pa vadimo oz. izpopolnjujemo tisto tehniko, v kateri je učenec najuspešnejši.

Pri učenju plavanja je treba zagotoviti takšno raven znanja, da bo učenec zmožl preplavati tudi daljšo razdaljo, da se bo v vodi počutil varnega ter da se bo znal tudi v nevarnih okoliščinah in nepredvidenih težavah obdržati na površini vode [1].

Učenci se v drugem triletju osnovne šole pri zaključnem ocenjevanju znanja iz plavanja potegujejo za doseženo plavalno stopnjo Delfinček, Bronasti, Srebrni ali Zlati delfin. Stopnja Delfinček označuje neplavalca, stopnje od Bronastega delfina naprej pa označujejo plavalce [2].

Sodeč po izkušnjah velika večina učencev osvoji stopnjo Bronasti delfin. Le peščica učencev osvoji stopnjo Srebrni ali Zlati delfin. Učenci po plavalnem preizkusu prejmejo priznanje (Slika 2), ki ga doma s ponosom pokažejo svojim staršem.



SLIKA 2: Podelitev priznanj.

3. V ŠOLI SE UČIMO, V NARAVI SE NAUČIMO

Šola v naravi ob morju poleg plavalnega tečaja ponuja tudi veliko možnosti za pouk ter s tem obravnavo nekaterih, za učence abstraktnjših naravoslovnih vsebin. Naslednji primeri so primeri dobre prakse, pri katerih so učenci prek lastnega raziskovanja in aktivnega sodelovanja pri dejavnostih prišli do novih spoznanj. Pridobljeno znanje bodo lahko s pridom uporabljali v novih življenjskih situacijah.

a) Orientacija v naravi

Že prvi dan smo se z učenci takoj po večerji odpravili na daljši pohod do svetilnika v Savudriji. Med potjo smo naredili tri postanke. Prvi je bil namenjen opazovanju sončnega zahoda (Slika 3).



SLIKA 3: Sončni zahod in orientacija v naravi.

Ta naravni pojav smo izkoristili za orientacijo v naravi. Učenci so vedeli, da sonce zahaja na zahodu. Vsi smo se postavili tako, da je bila v to smer obrnjena naša leva stran telesa. Glede na naš položaj smo lahko torej določili še preostale tri smeri neba. Na naši desni strani je bil torej vzhod, pred nami sever, za nami pa jug. Naše ugotovitve smo nato preverili še s kompasom.

Učencem smo najprej pokazali, kako se kompas uporablja. Le-tega smo položili na iztegnjeno dlan ter počakali, da se je magnetna igla umirila. S telesom smo se obračali tako dolgo, da je bil vrh magnetne igle poravnana z oznako sever na vetrovnici kompasa. Takrat smo bili s pogledom obrnjeni proti severu. Spet smo lahko določili, da je za nami jug, levo od nas zahod in desno vzhod. Učenci so s to dejavnostjo ugotovili, da smo s pomočjo zahajajočega sonca pravilno določili smeri neba.

Nato so se učenci razdelili v manjše skupine. Vsaka skupina je dobila po en kompas in tako so vajo ponovili še sami. Ko so bili člani vseh skupin obrnjeni proti severu, smo jim učitelji zastavili nekaj vprašanj, npr. »V kateri smeri glede na naš trenutni položaj je naš dom?«, s katerimi smo preverili, če so prav orientirani. Na koncu smo spregovorili še o dveh pomembnih pojmih, o svitu in mraku, ki sta povezana z vrtenjem Zemlje ter s tem s pojavom dneva in noči.

Pri naslednjem postanku smo opazovali Luno (Slika 4) ter ponovili, skozi katere štiri mene Luna prehaja v 29 dneh in pol. Učenci so s pomočjo opazovanja ugotovili, da je Luna v obliki črke D, torej se debeli in bo v nekaj dneh polna. Dodali smo še, da polno Luno poimenujemo tudi ščip. Omenili smo še plimovanje. Oba pojma, plimo in oseko, so učenci lahko videli ter doživeli na lastne oči.



SLIKA 4: Opazovanje Lune.

Tretji postanek smo naredili pri svetilniku v Savudriji. Skupaj smo se ulegli na tla ter se zazrli v zvezdnato nebo. Ena izmed učiteljic je učencem povedala tri različne legende o svetilniku, nato pa smo jasno zvezdnato nebo izkoristili še za orientacijo v naravi s pomočjo zvezde Severnice. Najprej smo poiskali Veliki voz. Razdaljo med zvezdama v zadnji osi smo nato približno petkrat podaljšali po zvezdnatem nebu in prišli do svetle zvezde. To je bila zvezda Severnica, ki je del ozvezdja Malega voza. Učenci so ob tej dejavnosti prišli do spoznanja, kako se lahko orientirajo s pomočjo zvezd in da je zmotno misliti, da je najsvetlejša zvezda na nebu zvezda Severnica.

b) Sonce in senca

Naslednji dan smo se po zajtrku odpravili k morju. Preden so učenci odšli vsak k svojemu plavalnemu učitelju, so se skupaj zbrali na majem košarkarskem igrišču. Posedli so se v krog. Učiteljica je približno na sredino igrišča postavila podstavek z dolgo ravno palico (Slika 5). Podstavek je obrisala z belo kredo, da smo imeli skozi cel dan natančno označeno njegovo lego v primeru, da bi ga prestavil veter ali kdo drug.



SLIKA 5: Opazovanje sonca in sence.

Najprej smo s pomočjo položaja sonca določili smeri neba in naše ugotovitve nato preverili še s kompasom. Glavne štiri smeri neba smo zapisali ob rob igrišča in njihov položaj dobro ponotranjili s pomočjo gibalne dejavnosti, pri kateri so se učenci po učiteljčinem navodilu premikali določeno število korakov proti posamezni smeri neba (Slika 6).



SLIKA 6: Gibalna dejavnost v povezavi z glavnimi stranmi neba.

Ob vprašanju, v katero smer je obrnjena senca palice, so učenci s pomočjo zapisanih smeri neba ob robu igrišča in predhodne gibalne dejavnosti z lahkoto ugotovili, da proti zahodu. Torej če sonce vzhaja na vzhodu, zjutraj za neprozornimi predmeti ostaja senca, ki je obrnjena v smeri proti zahodu. Nato je eden izmed učencev vzel belo kredo ter s pomočjo ravne podlage ob senci, ki jo je na tla metala palica, s črto to tudi zarisal. Kjer se je senca končala, je učiteljica s kratko pravokotno črto na senco označila njeno dolžino in pripisala uro opazovanja (Slika 7).



SLIKA 7: Opazovanje sonca in sence.

Z učenci smo se nato pogovorili o tem, kaj se bo s senco dogajalo tekom dneva, proti kateri smeri neba bo senca obrnjena, ko bo sonce najvišje na nebu, kdaj bo senca najdaljša in najkrajša, ali se res Sonce premika po nebu, po kateri strani neba »potuje« in podobno. Vsako polno uro sta na igrišče prišla po dva učenca in označila senco. Konec dneva smo se spet skupaj zbrali na igrišču ter se pogovorili o vseh novih ugotovitvah in spoznanjih, do katerih smo tisti dan prišli.

4. DEJAVNOSTI, KI KREPIJO PSIHOSOCIALNO PLAT

Poleg plavalnega tečaja in pouka, ki ga izvajamo v naravnem okolju, učenci v šoli v naravi, pridobijo edinstvene izkušnje tudi po psihosocialni plati. Večdnevno bivanje izven domačega okolja, življenje v skupini vrstnikov, skrb zase in za svoje potrebščine, stiske in ugodja, ki jih učenci ob vsem tem doživljajo, močno prispevajo k oblikovanju pozitivne samopodobe.

Šola v naravi je izredno pomembna predvsem z vidika vključevanja posameznikov v skupino. V času pouka ni pravih priložnosti za pristnejše spoznavanje in medsebojno navezovanje stikov, v šoli v naravi pa so učenci ves dan skupaj – bivajo v skupnih prostorih, opravljajo skupna dela, se podrejajo skupnim pravilom, se skupaj učijo, igrajo in zabavajo. Veliko je priložnosti, da se navajajo na zdrave medsebojne odnose. V sproščenem okolju med skupnim delom, med jedjo, pri zabavi in razvedrilu učenci pridobijo vrsto socialnih izkušenj. Navajajo se na strpno in kulturno medsebojno sporazumevanje. Pripravljanje različnih prireditev, sprejemanje različnih obveznosti, kulturno in družabno delovanje, javno nastopanje – vse to je nujno potrebno za razvoj samozavesti, za oblikovanje pozitivne samopodobe in celostno oblikovanje osebnosti [1].

Organizirani družabni in zabavni program je nepogrešljiv del vzgojno-izobraževalnega dela vsake šole v naravi. Mi smo ga v naš program vključevali predvsem v popoldanskem in večernem času (Slika 8).

- Vsako jutro pred zajtrkom smo imeli skupno jutranjo telovadbo. V rahlem teku smo odšli do obale, kjer smo z vodenimi vajami dobro prebudili in ogreli naše telo.
- Tretji dan v popoldanskem času smo se s turističnim vlakcem odpeljali v mesto Umag. Skupaj smo se sprehodili po starem mestnem jedru ter opazovali značilnosti primorskih hiš in ulic. Sprehodili smo se do valobrana, kjer so se učenci poučili o njegovem pomenu. Naš izlet smo zaključili na stojnicah, na katerih so se nekateri učenci prvič srečali s samostojnimi nakupi spominkov. Nekateri učenci so se cel teden odpovedovali sladoledu, da so si lahko kupili dres znanih in uspešnih športnikov.
- Družinam smo pisali razglednice.
- Učencem smo pripravili ustvarjalne delavnice, na katerih so iz modelirne mase in majhnih školjk izdelali škratove morske hišice.
- Praznovali smo rojstni dan. Prijazni kuhar je slavljenču pripravil torto, s katero smo se po kosilu posladkali.
- Ker smo bili v šoli v naravi v času evropskega košarkarskega in odbojkarskega prvenstva, smo si na velikem platnu v jedilnici ogledali tekme. Pri učencih je na plan privrelo navijaško razpoloženje, velik poudarek pa smo učitelji med ogledom tekem namenili športnemu obnašanju.
- Medse smo povabili svetovnega glasbenega popotnika g. Andreja Stermeckega, ki nam je prek zgodbe predstavil glasbila iz držav, ki jih je obiskal.
- Zadnji večer je bil namenjen skupinskemu nastopu učencev, ki smo ga poimenovali Soba se predstavi. Učenci so morali pripraviti kakšen skeč, kaj zapeti, zaigrati ali odplesati. Vse skupine so se na nastop krasno pripravile. Večer smo zaključili s plesom.



SLIKA 8: Družabni in zabavni program.

5. SKLEP

Šola v naravi ponuja izkustveno učenje, skozi katerega učenci pridobijo zanje, ki jim ostane za vedno. Tudi izkušnje, ki jih učenci pridobijo na letovanju, močno prispevajo h krepitvi samostojnosti ter s tem k razvoju pozitivne samopodobe.

Vsebinsko kakovostno izpeljana šola v naravi je odvisna le od učiteljev. Z učno bogatim programom na eni strani ter empatijo in družabnim programom na drugi lahko pri učencih ustvarimo spodbudno okolje, kjer so lahko ustvarjalni, samostojni, motivirani in uspešni.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Kristan, S. (1998): *Šola v naravi*. Radovljica: Fakulteta za šport.
- [2] Kapus, J. (2018): *Naučimo se plavati*. Univerza v Ljubljani: Fakulteta za šport. Dosegljivo: https://www.plavalnazveza.si/wpcontent/uploads/2021/04/NSP_prirocnik_oktober_2018.pdf. [Dostop: 30. 10. 2022].

SPODBUJANJE GIBANJA S PLESNIMI DEJAVNOSTMI

POVZETEK

Gibanje je izredno pomemben segment zdravega življenjskega sloga otrok. Ne le, da je osnova za razvoj motoričnih spretnosti in sposobnosti, pomembno vpliva tudi na čustveno, socialno in kognitivno področje. Med aktivnostmi pri predmetu šport zaseda pomembno mesto tudi ples, saj ga Učni načrt za športno vzgojo obravnava enakovredno vsem drugim športnim vsebinam. Ples je tista zvrst gibanja, pri kateri otroci spoznavajo samega sebe in svojo okolico. Ob tem si oblikujejo samopodobo in razvijajo socialne veščine. Gibanje ob glasbi ima tudi pomemben vpliv na počutje in razpoloženje otrok. Zato se učitelji v šoli trudimo, da gibanje otrok spodbujamo tudi z različnimi gibalno plesnimi dejavnostmi. V članku je predstavljeno, kako smo učence 4. razreda, ki sprva niso želeli sodelovati v plesnih aktivnostih, motivirali in navdušili za gibanje ob glasbi. Nevsiljivo, a načrtno in vztrajno, smo glasbo in plesne gibe pričeli vključevati v gibalne odmore med poukom in spodbujali učence, da so sodelovali pri izbiri glasbe. Motivirali smo učenke, ki sta obiskovali prostočasno dejavnost hip-hopa, da sta predstavili različne plesne gibe in pritegnili pozornost sošolcev. Pri predmetu šport smo ob različnih zvrsteh glasbe predstavili korake plesov in usmerjali k učenju teh. Učence smo spodbujali k povezovanju naučenih gibov v krajše koreografije oziroma k ustvarjanju lastnih gibov, pa vse do priprave plesne koreografije in nastopa na zaključni prireditvi ob koncu šolskega leta.

KLJUČNE BESEDE: gibanje, šport, plesne dejavnosti, motivacija, vztrajnost.

ENCOURAGING MOVEMENT THROUGH DANCE ACTIVITIES

ABSTRACT

Movement is an extremely important segment of a healthy lifestyle for children. Not only is it the basis for the development of motor skills and abilities, it also has a significant impact on the emotional, social and cognitive areas. Among the activities in the Physical Education class, dance is indispensable, as the Physical Education Curriculum treats it equally with all other sports content. Dance is the kind of movement in which children get to know themselves and their surroundings. At the same time, they shape their self-image and develop social skills. Movement to music also has a significant impact on children's well-being and mood. That's why the teachers at the school try to encourage the children's movement with various dance activities. It is presented in the article, how we motivated and inspired 4th grade students who initially did not want to participate in dance activities. Unobtrusively, but carefully planned and persistent, we began to include music and dance movements in breaks during the lesson and encourage the students to also participate in the choice of music. We motivated the two students who attended the free-time hip-hop activity to present different dance moves and attract the attention of their classmates. In the Physical Education classes we presented the steps of different types of dances and guided the learning of them. We encouraged the students to combine the movements into shorter choreographies or to create their own movements, all the way to the preparation of dance choreography and performance at the final event at the end of the school year.

KEYWORDS: movement, sport, dance activities, motivation, persistence.

1. UVOD

Gibanje je pomemben del zdravega življenjskega sloga otrok. Z njim otroci pridobivajo motorične spretnosti in sposobnosti. Vendar gibanje ni le krepitev mišic in pridobivanje dobre telesne pripravljenosti. Je osnova za spoznavanje samega sebe in svoje okolice, prav tako pa tudi pomembno vpliva na ostala področja otrokovega razvoja. Izkušnje, ki jih otroci z gibanjem pridobivajo, oblikujejo njihovo osebnost in samopodobo, z njimi razvijajo socialne veščine, imajo pa tudi vpliv na dobro počutje in razpoloženje. Ob tem se moramo zavedati, da se navade in vrednote, ki jih otroci razvijajo ob gibalnih dejavnostih, prenašajo tudi v poznejša obdobja življenja, kar je koristno za zdrav življenjski slog.

2. GIBALNE DEJAVNOSTI V OSNOVNI ŠOLI

V osnovni šoli poteka organizirana športna dejavnost pri predmetu ŠPORT, ki je predpisana s predmetnikom. Program predmeta ŠPORT se izvaja v vseh razredih osnovne šole.

Program je zaradi razvojnih značilnosti učencev vsebinsko, organizacijsko in metodično zaokrožen v tri šolska obdobja. V vsakem od teh šola ponuja tri vrste dejavnosti:

- dejavnosti, obvezne za vse učence,
- dejavnosti, ki jih šola ponudi; vključevanje učencev je prostovoljno,
- dodatne dejavnosti, ki jih šola lahko ponudi; vključevanje učencev je prostovoljno (Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo, 2011).

Med dejavnosti, ki so obvezne za vse učence, sodi redni pouk, katerega število ur po razredih je predpisano s predmetnikom. V prvih dveh triadah so to tri šolske ure, v tretji triadi pa dve šolski uri tedensko ter pet športnih dni na leto v vseh razredih.

Med dejavnostmi, ki jih ponudi šola in si jih lahko učenci prostovoljno izberejo, so različne športne interesne dejavnosti in šole v naravi s poudarkom na plavanju in zimskih dejavnostih. Med dodatne dejavnosti, ki jih šola učencem lahko ponudi, vključevanje vanje pa je prostovoljno, sodijo nastopi, prireditve in šolska športna tekmovanja, tečaji, šole v naravi, športni tabori oz. druge oblike pouka, dodatni športni programi, minute za zdravje, rekreativni oziroma aktivni odmori in oddelki z dodatno športno ponudbo.

Operativni cilji predmeta so opredeljeni po vzgojno-izobraževalnih obdobjih in jih učenci uresničujejo z različnimi vsebinami, ki se nadgrajujejo iz razreda v razred.

Med praktične in teoretične vsebine predmeta sodijo: naravne oblike gibanja, igre in splošna kondicijska priprava, atletika, gimnastika z ritmično izraznostjo, ples, male športne igre, plavanje in nekatere vodne dejavnosti, smučanje in nekatere zimske dejavnosti, pohodništvo, ugotavljanje in spremljanje gibalnih sposobnosti ter telesnih značilnosti in nekatere dodatne vsebine.

3. PLESNE DEJAVNOSTI V ŠOLI

Med aktivnostmi pri predmetu ŠPORT zaseda pomembno mesto tudi ples, saj ga učni načrt za športno vzgojo obravnava enakovredno vsem drugim športnim vsebinam.

Plesne dejavnosti na OŠ Lenart izvajamo tudi kot interesne dejavnosti; v I. triadi je to folklor, od 4. razreda dalje pa ponujamo plesni krožek, ki ga vodi učiteljica športa. V sklopu slednjega se izvaja tudi tekmovanje Šolski plesni festival.

Ples je govorica telesa, je gibanje ob zvoku, ritmu, govoru, glasbi in tudi v tišini. Že tisočletja je del človekove kulture. Ples je znak življenja, ki izhaja iz telesa in njegovega gibanja. (Zagorc, 2006).

Ples je torej tista zvrst gibanja, pri kateri otroci spoznavajo samega sebe in svojo okolico. Začenjajo se zavedati svojega telesa in dojemati različne vrste gibanj. Ob tem si oblikujejo samopodobo in razvijajo socialne veščine.

Plesno gibanje vpliva na samozadovoljstvo, vedenje, odnos do drugih in na oblikovanje stališč. Pomembno vlogo pa ima tudi pri razvijanju »socialnih sposobnosti«, ker spodbuja stike z drugimi, vpliva na zaupanje, razvija občutljivost, prilagodljivost, sodelovanje, skupinsko reševanje problemov, upoštevanje pravil, vzdrževanje pozornosti, vodenje in podrejanje ter iniciativnost in sodelovanje pri najrazličnejših aktivnostih (Zagorc, 2006).

Zato se učitelji v šoli trudimo, da gibanje otrok spodbujamo tudi z različnimi gibalno-plesnimi dejavnostmi.

Ker poučujem v 4. razredu osnovne šole, se bomo v tem strokovnem prispevku osredotočili na plesne dejavnosti tega razreda. Po učnem načrtu so med praktičnimi vsebinami predpisane naslednje:

- gibanje posameznih delov telesa v različnih smereh, na različnih ravneh in z uporabo različne sile,
- plesne igre,
- povezovanje ljudskih plesov posameznih pokrajin v sklop,
- preprosti družabni plesi svetovnega plesnega programa,
- vaje pravilnega dihanja in sproščanja,
- gibalno ustvarjanje na določeno temo,
- gibalne strukture aerobike in njihovo povezovanje ob glasbeni spremljavi v preproste koreografije.

Teoretične vsebine plesa se povezujejo s praktičnimi vsebinami, zato jih učitelji predstavimo ob izvedbi.

4. OD IDEJE DO IZVEDBE

V začetku drugega polletja smo učencem omenili, da po zaključku odbojke pričenjamo z vsebino plesa. S strani učencev je bila reakcija zelo negativna. Po navadi so se učenci te vsebine razveselili, a tokrat je bilo povsem drugače. Ko smo se pogovarjali, čemu takšna nenaklonjenost plesu, so izjavljali, da ne plešejo radi, da je ples »brez veze«, da ne bodo plesali v parih deček z deklico itd. Spodbujali smo jih in jim predstavili zvrsti plesa, ki se jih bomo učili, ter namene učenja ob plesni dejavnosti, a pozitivnega odziva ni bilo. To me je spodbudilo k iskanju načinov, kako učence motivirati in spodbuditi k plesnim dejavnostim. Prvi korak je bil izbira večjega nabora plesnih iger.

a) Plesne igre

V prejšnjih šolskih letih smo nekaj vaj plesnih iger izvajali zgolj v uvodih učnih ur plesa, a tokrat smo se odločili, da jih izvedemo v celotnih dveh šolskih urah kot motivacijo v ples in da učence skozi igre pripravimo na ostale plesne vsebine, ki po učnem načrtu še sledijo. Sledi predstavitev izbranih plesnih iger.

- Igra različnih vrst hoje in teka ob ritmu ploskanja in igranja na tamburin. Tempo ritma smo med igro spreminjali – od hitrega do počasnega teka in ustavljanja. Tako smo z učenci razvijali pozornost, ritem in hitro reagiranje.
- Igra ustvarjanja kipov, kjer prostemu gibanju ob predvajani glasbi sledi prekinitev glasbe z ustvarjalnim gibom. S to vajo z učenci razvijamo hitrost reagiranja in ustvarjalnost.
- Igra pokončne hoje po prostoru in srečevanja z nebesednim stikom (pozdravom z gibom glave), kjer smo z učenci razvijali usvajanje prostora. Po navadi to dejavnost izvajamo v tišini, tokrat smo vključili tudi umirjeno glasbo (slika 1).
- Igra zrcala, ko učenca stojita v paru, obrnjena drug proti drugemu brez telesnega stika, eden od njiju prikazuje različne počasne gibe, drugi pa jih zrcalno posnema (slika 2), in podobna igra sence, kjer sta učenca v paru obrnjena drug za drugim brez telesnega stika. Prvi učenec prikazuje gibe, učenec za njim pa gibe posnema. S tema gibalnima vajama smo z učenci razvijali pozornost in koordinacijo.
- Igra pari oz. atomi, kjer prostemu gibanju ob predvajani glasbi sledi prekinitev glasbe in hitro združevanje v pare ali trojice z dotikanjem z različnimi deli telesa, npr. z ramo, kolenom, hrbtom, dlanjo itd. S to vajo smo z učenci razvijali pozornost, usvajanje prostora in socialne stike.
- Igra vodenje slepca, ko učenca stojita drug za drugim. Drugi učenec z držanjem za ramena vodi pred seboj mižečega učenca po prostoru. S to vajo smo z učenci razvijali usvajanje prostora, socialne stike in medsebojno zaupanje (slika 3).

S plesnimi igrami smo ustvarili prijetno vzdušje in sproščenost v uvodnih urah plesnih dejavnosti.



SLIKA 1: Igra hoje po prostoru. SLIKA 2: Igra v paru – zrcalo. SLIKA 3: Igra vodenje slepca.

b) Gibalni odmori ob glasbi

Učenci so brez gibanja težko osredotočeni na pouk. Po določenem času jim pade koncentracija, postanejo nemirni, ne morejo več slediti dejavnostim, zato je zelo priporočljivo, da v pouk vključimo gibalne minute oziroma minute za zdravje. Sprva smo v času prekinitve pouka opravljali različne gibalne vaje, a smo kasneje, ko je bilo opaziti odklonilen odnos do plesa, gibalne dejavnosti povezali z glasbo, ki so jo lahko izbirali učenci. Ob tem so se učenci pričeli spodbudno odzivati na ples ob glasbi.

c) Ljudski ples

V eni od naslednjih ur smo pričeli s preprostejšim ljudskim plesom rašpla, ki se pleše v parih (slika 4, slika 5 in slika 6). Učence smo spodbudili, da se formirajo v pare. Ker smo predhodno že izvajali plesne igre, v katerih so se učenci formirali v pare, to ni bila več težava. Seveda pa so se formirali pari istega spola, ker je dotik med dečki in deklicami še vedno predstavljal težavo. Ko so učenci usvojili plesne korake, smo v naslednji šolski uri ljudski ples formirali v krogu. Zunanji krog so tvorile deklice, ki so bile obrnjene v krog, notranji krog so postavili dečki, ki so bili obrnjeni navzven, dekleta in dečki so bili torej obrnjeni drug proti drugemu. Želja je bila, da ples učenci odplešejo skupinsko, in sicer tako, da korake rašple zaplešejo najprej v paru, nato pa se deklice preselijo korak v desno k naslednjemu plesalcu. Sprva se je pojavila težava pri držanju za roke, a je ob novi formaciji in plesni koreografiji tudi ta težava izzvenela.



SLIKA 4, 5 IN 6: Ljudski ples rašpla v parih.

č) Družabni ples

Učenci so ob predvajani glasbi *Let kiss* spoznali njen ritem, ki so ga prikazali s ploskanjem. Kasneje smo jim predstavili način plesa v skupini, kjer plesalci v koloni drug za drugim z rokami držijo plesalca pred sabo (za ramena ali v pasu), vsi plesalci pa izvajajo enake plesne korake z nogami po ritmu. Učenci so se razporedili po prostoru za učiteljem ter z nogami ponavljali plesne poskoke, najprej v počasnem ritmu brez glasbe ob štetju in besednem usmerjanju, kasneje pa ob glasbi. Nato so v ne prevelikih skupinah (do šest učencev) najprej ob počasnejšem ritmu usvajali gibanje v skupini. Nazadnje so ples odplesali v hitrejšem tempu ob predvajani glasbi (slika 7 in slika 8).



SLIKA 7 IN 8: Družabni ples *Let kiss* v skupini.

d) Osnove aerobike

Večina učencev izraza »aerobika« ni poznala. Povedali smo jim, da je aerobika oblika telesne vadbe, ki se običajno izvaja ob glasbi. Predstavili smo jim korake, od lažjih k težjim:

- temeljni korak aerobike – korakanje,
- osnovni korak ali ang. step touch,
- dvojni korak ali ang. double step touch,
- osnovni korak z dvigom noge zadaj,
- križni korak,
- V korak,
- osnovni korak z obratom.

Najprej smo nove korake izvedli brez glasbe, ob štetju, tako, da so bili učenci obrnjeni proti učitelju. Ko so korake usvojili, smo dodali počasnejšo glasbo in korake izvajali še ob ritmu. Zraven smo seveda glasno šteli in z gibi roke nakazovali smer gibanja. Nato smo iz nekaj korakov sestavili preprosto koreografijo, ki smo jo nekajkrat ponovili brez glasbe in ob glasbi (slika 9). Učence smo pri nadaljnjih urah aerobike spodbujali, da so v skupinah tvorili tudi svoje krajše koreografije in jih predstavljali. S tem smo razvijali tudi ustvarjalnost giba.



SLIKA 9: Osnove aerobike ob glasbi.

e) Priprava plesne točke in nastop

Ob koncu šolskega leta na ravni šole pripravljamo zaključno prireditev. Dogovorili smo se, da bomo po dvoletnem obdobju pandemije covid-19, ko sta bili prireditvi v skromnejši obliki, pripravili večjo prireditev za starše in občane, saj je ta namenjena tako dnevu državnosti kot zaključku šolskega leta. Tokrat smo prišli do zamisli, da bi spodbudili učitelje in učence od 1. do 5. razreda, da bi ustvarili plesne točke, lahko skupaj po paralelkah ali vsak oddelek posebej. Z nekaj strahu smo učencem predstavili zamisel. Ob predlogu učenci niso bili navdušeni. Pričeli smo razmišljati, kako naj to nalogo izpeljemo. Dogovorili smo se, da bo plesna točka živahnejša, zato smo spodbudili dve učenki, ki sta obiskovali zunajšolsko aktivnost hip-hopa, da oblikujeta koreografijo. Ti sta sošolcem z veseljem predstavili nekaj plesnih gibov brez in ob izbrani glasbi, ki smo jih usvajali in izvajali kar med krajšimi gibalnimi odmori. Njuna izbrana glasba je bila učencem všeč in kar hitro, po nekaj prigovarjanjih, so se strinjali, da bi povezali naše znanje gibov aerobike in plesnih gibov hip-hopa v razredno koreografijo. Učenec, ki je zelo spreten z nogometno žogo, je še predlagal, da bi med solo hip-hop plesom obeh deklet, ko ostali učenci mirujejo, predstavil nekaj spretnosti z žogo ob ritmu glasbe. Sošolci so bili nad njegovo idejo navdušeni. Hitro smo njegov del vključili v naš ples in priprave so se pričele. Iz dneva v dan je učencem izvedba koreografije bolj uspevala, postajali so vse bolj navdušeni. Seveda so bili pri tem ves čas spodbujani in vselej pohvaljeni za napredek. Zadnji teden pred nastopom pa se je pri učencih pojavila trema in skrb, ali bodo zmogli. Veliko časa smo namenili motivaciji in celostnemu delovanju na ravni skupnosti. Na tej stopnji smo se oklenili razvojne psihologije in dejavnikov skupinske povezanosti.

Kot pomembne dejavnike skupinske povezanosti raziskovalci (npr. Fine, 1987, Hartup, 1993) navajajo prizadevanje vseh članov, da bi dosegli skupni cilj, in primerjanje oz. tekmovanje z drugimi socialnimi skupinami (Marjanovič Umek in Zupančič, 2009).

Učenci so s pripravljeno koreografijo nastopili pred občinstvom (slika 10, slika 11). Za nekatere je bila to prva plesna izkušnja. Po nastopu so prejeli zelo dobre odzive tako s strani staršev in učiteljev kot tudi vrstnikov. Pohval slednjih so bili najbolj veseli. Tudi sama sem bila navdušena nad videnim. Učenci so bili ponosni, ganjeni in presenečeni, da jim je uspelo.



SLIKA 10 in 11: Plesni nastop učencev na šolski prireditvi.

5. SKLEP

Načrtovanje in izvedba vsebin plesnih dejavnosti v oddelku, ki ni bil naklonjen gibalnim dejavnostim ob glasbi, je bil zame velik izziv. Tudi sama sem občasno dvomila, ali nam bo uspelo premagati odklonilen odnos učencev do plesa. Z različnimi plesnimi dejavnostmi sem tako dosegla pozitivne učinke pri učencih. Dober pokazatelj je, da lahko z rednimi, načrtovanimi in ustrezno vodenimi aktivnostmi učitelji bistveno vplivamo na motiviranost učencev. Res pa je, da morajo biti dejavnosti izvedene na nevsiljiv način, saj bi lahko drugače izzvale še večji odpor pri učencih. Ta izkušnja je indikator, da lahko z vztrajnostjo in dobrim pristopom učitelj v šoli prispeva k boljši učni klimi in motiviranosti učencev na vseh področjih učenja in ne samo pri plesnih dejavnostih, ki so predstavljene v prispevku.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Kermavt, U. (23. 04. 20219). Pomen gibanja za otroke. Družina. Pridobljeno na <https://www.druzina.si/clanek/pomen-gibanja-za-otroke>
- [2] Kovač, M. [et al.]. (2011). UČNI načrt. Program osnovna šola. Športna vzgoja. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo. Pridobljeno na https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_sportna_vzgoja.pdf
- [3] Kovač Valdes, J. (2011). Plesna žgečkalnica: priročnik ustvarjalnega giba in sodobnega plesa za otroke z osnovami plesnih tehnik. Ljubljana: JSKD.
- [4] Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M. (2009). Razvojna psihologija. Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete: distribucija Rokus Klett.
- [5] Otrin, I. (2000). La la bum: plesna abeceda za otroke in začetnike. Ljubljana: Sklad RS za ljubiteljske kulturne dejavnosti.
- [6] Zagorc, M. (2006). Ples – ustvarjanje z ritmom in gibom. Ljubljana: Fakulteta za šport.

ZAJTRKOVALNE NAVADE OSNOVNOŠOLCEV

POVZETEK

Zajtrk je pomemben dnevni obrok, ki ga ni priporočljivo izpuščati, ker lahko to negativno vpliva na zdravje posameznika. Kljub temu pa raziskave kažejo, da veliko otrok in mladostnikov v Sloveniji ne zajtrkuje redno. Projekt Tradicionalni slovenski zajtrk promovira redno in zdravo zajtrkovanje. Ob izvedbi tradicionalnega slovenskega zajtrka je bila v osnovni šoli izvedena raziskava, v kateri je sodelovalo 99 osnovnošolcev, starih od 10 do 13 let, s katero smo hoteli ugotoviti, kakšne so zajtrkovalne navade učencev. Raziskava je pokazala, da se večini učencev zajtrk zdi pomemben, vendar pa le slaba polovica otrok vsak dan zajtrkuje doma. Zajtrk večinoma izpuščajo zaradi pomanjkanja časa in zgodnje ure vstajanja. Otroci - sploh starejši - si večinoma sami pripravijo zajtrk, ki najpogosteje vključuje kosmiče in kruh. Večina otrok doma ne je tradicionalnega slovenskega zajtrka. Raziskava ne ugotavlja bistvenih razlik pri zajtrkovalnih navadah otrok iz različnih razredov oziroma različne starosti.

KLJUČNE BESEDE: zajtrk, zdravo prehranjevanje, osnovna šola, Tradicionalni slovenski zajtrk.

BREAKFAST EATING HABITS OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS

ABSTRACT

Breakfast is an important meal of the day and omitting it is not recommended due to negative impacts on individual's health. Nevertheless, researches show that many children and adolescents in Slovenia do not eat breakfast regularly. The project Traditional Slovenian Breakfast promotes regular and healthy breakfasting. Along with the Traditional Slovenian Breakfast, a survey of primary school students' breakfast eating habits was conducted among 99 students aged 10 to 13. The survey has shown that most primary school students think that breakfast is important but less than half of them eat breakfast every day at home. They mostly omit breakfast due to the lack of time and the need to get up early. Children – especially older ones – mostly prepare their breakfast themselves and they most often eat cereals and bread. The majority of the students do not eat the Traditional Slovenian Breakfast at home. The survey findings show no substantial differences in breakfast eating habits among children from different classes or of different ages.

KEYWORDS: breakfast, healthy eating, primary school, Traditional Slovenian Breakfast.

1. UVOD

Velikokrat slišimo, da je zajtrk najpomembnejši dnevni obrok, ker nas nasiti in nam daje potrebno energijo, da dobro začnemo dan. Raziskave kažejo, da temu verjame več ljudi kot pred nekaj desetletji, vendar še vedno več kot polovica odraslih ne je zajtrka preden odidejo od doma. Najpogostejši razlog za to je pomanjkanje časa, nekaterim ljudem pa enostavno hrana tako zgodaj zjutraj ne odgovarja.

Starši dajejo zgled svojim otrokom: če sami jedo zajtrk, potem je večja verjetnost, da bodo tudi njihovi otroci jedli zajtrk. Pred nekaj leti je bila izvedena mednarodna raziskava, ki je pokazala, da so bili slovenski otroci v mednarodnem merilu v samem vrhu pri opuščanju zajtrka. Kritična skupina so bili predvsem mladostniki, šolarji predmetne stopnje, dekleta in otroci iz socialno šibkejšega ekonomskega okolja.

Zaradi promoviranja pomembnosti zajtrka je sicer več ljudi začelo zajtrkovati, vendar raziskave kažejo, da vsi ne posegajo po zdravi hrani, ampak lahko njihov prvi dnevni obrok predstavlja celo večje tveganje za njihovo zdravje kot če zajtrka sploh ne bi jedli. Dejstvo je, da ni dovolj, da zjutraj samo nekaj pojemo, ampak moramo pri tem smotrno izbirati živila.

Projekt Tradicionalni slovenski zajtrk poteka že od leta 2011 na pobudo Čebelarske zveze Slovenije. Vsako leto tretji petek v mesecu novembru imajo vse slovenske šole in vrtci možnost izvedbe tradicionalnega slovenskega zajtrka, ki vsebuje črn kruh, med, maslo, mleko in jabolko. Namen projekta je izobraževati in ozaveščati mladino o pomenu zajtrka ter spodbujati ljudi, da se prehranjujejo z lokalno pridelanimi živili slovenskega izvora.

Ob izvedbi tradicionalnega slovenskega zajtrka smo v osnovni šoli izvedli raziskavo med otroci od petega do osmega razreda, v kateri smo dobili informacije o tem, kako pogosto otroci zajtrkujejo doma, kaj največkrat jedo in pijejo za zajtrk, kdo jim pripravi zajtrk in kako pogosto doma jedo živila, ki so vključena v tradicionalni slovenski zajtrk.

2. POMEN ZAJTRKA

V zadnjih desetletjih se o pomenu zajtrka precej razpravlja in dostikrat slišimo, da je zajtrk najpomembnejši obrok dneva. Vendar pa ne obstaja enotna definicija zajtrka. Različnim interpretacijam je skupno le to, da je zajtrk prvi obrok dneva, ki sledi nočnemu prostovoljnemu stradanju. Čas zajtrka, vsebina in hranilna vrednost pa so postavke, ki jih je težko zaobjeti v istoznačno definicijo. Nekateri jedo zajtrk takoj, ko se zbudijo, kar pa je lahko že ob 5. uri zjutraj ali pa več ur pozneje. Nekateri za zajtrk popijejo le skodelico kave ali čaja in mogoče pojedjo kakšen namazan kos kruha, medtem ko drugi pečejo jajca ali kuhajo kašo. Zaradi hitre priprave marsikdo zaužije različne vrste kosmičev z mlekom ali jogurtom, vendar se po drugi strani poraja vprašanje, kakšna je hranilna vrednost takšnega zajtrka glede na to, da lahko večina kupljenih kosmičev vsebuje precej sladkorja.

Izpuščanje zajtrka se večinoma odsvetuje in številne raziskave ugotavljajo, da je izpuščanje zajtrka povezano s prekomerno telesno težo, dejavniki tveganja za diabetes tipa 2 in srčno-žilnimi boleznimi ter s povečanim tveganjem za umrljivost iz katerihkoli razlogov. Po drugi strani pa nezdrav zajtrk lahko tudi slabo vpliva na zdravje, ker je energijsko bogat in hranilno osiromašen. Še vedno ni zadostnih dokazov za trditev, da je zajtrk najpomembnejši obrok dneva, lahko pa rečemo, da je vseeno zelo pomemben [1].

Zdrave prehranjevalne navade se oblikujejo že v zgodnjem otroštvu in v zdravo in uravnoteženo prehrano spada tudi redno zajtrkovanje. Raziskave potrjujejo, da redno zajtrkovanje pozitivno vpliva na zdravje, saj se izboljša kakovost in količina dnevnega prehranskega vnosa, zmanjša se tveganje za pomanjkanje nekaterih pomembnih hranil v prehrani, izboljšajo se kognitivne in spominske zmožnosti. Zajtrk dvigne raven sladkorja v krvi in dopolni zaloge pomembnih hranil, ki so se izčrpale med nočnim počitkom [2].

3. ZAJTRKOVALNE NAVADE OTROK

Družina pomembno vpliva na privzganje zdravih prehranjevalnih navad, ki se oblikujejo že od zgodnjega otroštva naprej, ustalijo pa se v obdobju mladostništva. »Redno zajtrkovanje je del zdrave prehrane in je pomemben dejavnik zdravega življenjskega sloga. Raziskovalci so ugotovili pozitivne učinke na zdravje že pri uživanju zajtrka 4 do 5 krat na teden. Z nutricionističnega vidika se izboljšata zlasti kakovost in količina dnevnega prehranskega vnosa, zmanjša pa se tudi tveganje za pomanjkanje nekaterih pomembnih hranil v prehrani. Z razvojno psihološkega vidika pa so raziskovalci pri učencih, ki so redno zajtrkovali, ugotovili boljše kognitivne in spominske zmožnosti ter boljšo zmožnost učenja v primerjavi z njihovimi vrstniki, ki ne zajtrkujejo. Vsi omenjeni učinki so odvisni tudi od količine in vrste živil, ki tvorijo zajtrk. Otroci, ki opuščajo zajtrk, navadno uživajo manj kakovostno prehrano, ki je revna z vlakninami in bogata z maščobami. Mnogo študij zato povezuje opuščanje zajtrka tudi z večjim pojavom prekomerne telesne teže med mladostniki.« [3]

Mednarodna študija HBSC (Health Behavior in School-Aged Children) je narejena na reprezentativnem vzorcu učencev in dijakov, starih 11, 13 in 15 let. Namen raziskave je longitudinalno spremljanje vedenja v zvezi z zdravjem v šolskem obdobju, ki vsake štiri leta po skupni metodologiji poteka v 43 državah Evrope in Severne Amerike. Slovenija se je vanjo vključila v šolskem letu 2001/2002. Izsledki mednarodne raziskave HBSC iz leta 2018 so pokazali, da v Sloveniji »manj kot polovica (40,6 %) mladostnikov v starosti 11, 13, 15 in 17 let med šolskim tednom (od ponedeljka do petka) vsak dan zajtrkuje. Od 11. do 15. leta odstotek mladostnikov, ki redno zajtrkujejo, upada. Redno zajtrkuje polovica (50,7 %) 11-letnikov, med 15-letniki, kjer je ta odstotek najnižji, pa nekaj več kot tretjina (34,9 %). Trend (11, 13, 15 let): v obdobju 2002–2018 se je pomembno zvišal odstotek mladostnikov, ki med šolskim tednom redno zajtrkujejo. Po spolu zvišanje ugotavljamo pri dekletih skupaj, po starosti pa pri 11- in 13-letnikih in pri obeh spolih.« [4]

Raziskava, ki je ugotavljala prehransko kakovost zajtrka slovenskih srednješolcev, je pokazala, da »zajtrkovalne navade slovenskih srednješolcev niso ustrezne, saj ima ustrezne zajtrkovalne navade manj kot polovica slovenskih srednješolcev, medtem ko redno opušča zajtrk skoraj četrtina vseh anketiranih dijakov (23,3 %). Nekoliko boljše zajtrkovalne navade ugotavljamo ob koncu tedna. Po mnenju dijakov sta med tednom pomanjkanje časa in prezgodnja ura za zajtrk najpogostejši oviri za prakticanje rednega zajtrkovanja. Zajtrkovalne navade se glede na spol ne razlikujejo statistično pomembno, prav tako ne glede na izobraževalni program in regijo.« [5]

4. KATERA ŽIVILA SO PRIMERNA ZA ZAJTRK?

Zajtrk mogoče ni najpomembnejši dnevni obrok, vendar pa je zelo pomembno, kaj za zajtrk jemo. Nekaterim se zdi kava z rogljičkom odličen začetek dneva, vendar pa takšen zajtrk ne zagotavlja telesu dovolj energije za uspešno delo ali učinkovito razmišljanje. Ustrezen zajtrk mora biti zdrav in hranilen. Vsebovati mora ustrezne količine ogljikohidratnih živil, beljakovinskih živil, maščob in pokriti mora potrebe po vitaminih in mineralih. »Pretežno naj bi bil sestavljen iz polnovrednih žitnih izdelkov (polnozrnati kruh, kaše..), ki ugodno vplivajo na zmeren dvig glukoze v krvi; v kombinaciji z beljakovinskim živilom (mleko, mlečni izdelki, pusti mesni izdelek...), kar še dodatno izboljša kognitivne zmožnosti in razpoloženje ter z dodatkom zelenjave ali sadja oziroma 100 % soka, kar zviša hranilno vrednost obroka in ugodno vpliva na energijsko gostoto.« [6]

Nabor živil, ki nas zadostno nasitijo in dajejo potrebno energijo, je precejšen. »Košarica živil za dobro voljo: mleko in mlečni izdelki z manj maščobe, koruzne jedi, ovseni kosmiči, ovseni kruh, piškoti ipd., pšenični kalčki, puranje jedi, banane, dateljni, slive, marelice, breskve, jabolka, med, špinača in motovilec ter druga zelenolistnata zelenjava, peteršilj, čokolada z lešniki in rozinami. Košarica živil za odpornost: beljakovinska hrana (mleko, mlečni izdelki, meso, ribe, fižol, leča, ajdova kaša, ječmenova kaša, koruza), bučna semena, sončnična semena, orehi, paradižnik, paprika, korenje, lubenica, pomaranče, limone, melona, breskve, marelice, špinača. Košarica živil za spomin: orehi, mandlji, lešniki, pistacije, arašidi, sončnična in bučna semena, suhe slive, dateljni, jabolka, hruške, rozine, rdeče grozdje, brusnice, borovnice, maline, robidnice, ribez, zelje, pršut, ajda. Košarica živil za bistrost možganov: ribe, pusto meso, jagnjetina, mleko in mlečni izdelki, rdeča pesa, rdeča paprika in rdeča čebula, paradižnik, bučke, stročnice (fižol, grah), proso, mandlji, orehi, lešniki, bučna semena in jabolka.« [7]

5. PROJEKT TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK

Čebelarska zveza Slovenije je nekaj let zapored organizirala dobrodelno izobraževalno akcijo »En dan za zajtrk med slovenskih čebelarjev v slovenskih vrtcih«, ki je bila zelo pozitivno sprejeta, namenjena pa predvsem izobraževanju in osveščanju otrok o pomenu čebel in čebeljih pridelkov. Akcijo so želeli razširiti na celotno Slovenijo in k njej pritegniti tudi ostale pridelovalce slovenske hrane. Leta 2011 je predlog podprl takratni minister za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano Dejan Židan. K sodelovanju so povabili tudi takratno Ministrstvo za šolstvo in šport, Ministrstvo za zdravje, Kmetijsko gozdarsko zbornico Slovenije, Gospodarsko zbornico Slovenije – Zbornico živilskih in kmetijskih podjetij, Gospodarsko interesno združenje mlekarstva in Inštitut RS za varovanje zdravja. »Namen projekta je izobraževati, obveščati in osveščati šolajočo mladino in vzporedno v določenem obsegu tudi širšo javnost o pomenu zajtrka v okviru prehranjevalnih navad, pomenu in prednostih lokalno pridelanih živil slovenskega izvora, pomenu kmetijske dejavnosti in čebelarstva za pridelavo, okolje, gospodarske dejavnosti in za širše okolje, o pravilnem ravnanju z odpadki, ki nastajajo pri vsakodnevnih dejavnostih ter racionalnem ravnanju z embalažo. Pomembno je tudi splošno osveščanje mladine o pomenu zdravega načina življenja, vključno s pomenom gibanja in izvajanja športnih aktivnosti.« [8]

Projekt Tradicionalni slovenski zajtrk se je prvič izvedel 18. novembra 2011 in od takrat naprej se izvaja vsak tretji petek v novembru, ki ga obeležujemo kot dan slovenske hrane. »Glavni cilj oziroma namen razglasitve takšnega dne je podpora slovenskim pridelovalcem in predelovalcem hrane ter spodbujanje zavedanja in pomena domače samooskrbe, ohranjanje čistega, zdravega okolja, ohranjanje podeželja, seznanjanje mladih s postopki pridelave in predelave hrane in spodbujanje zanimanja za dejavnosti na kmetijskem področju.« [9]

Tradicionalni slovenski zajtrk sestavljajo črn kruh, maslo, med, mleko in jabolko ali drugo sveže ali suho sadje brez dodanega sladkorja. Vsa našeta živila morajo biti pridelana in predelana v Sloveniji, kar se dokazuje z ustreznimi certifikati ali s knjigovodskimi listinami. Letos ga obeležujemo 18. novembra 2022 s sloganom: »Zajtrk z mlekom – super dan!«.

6. RAZISKAVA OB IZVEDBI TRADICIONALNEGA SLOVENSKEGA ZAJTRKA

a) Namen in cilj raziskave

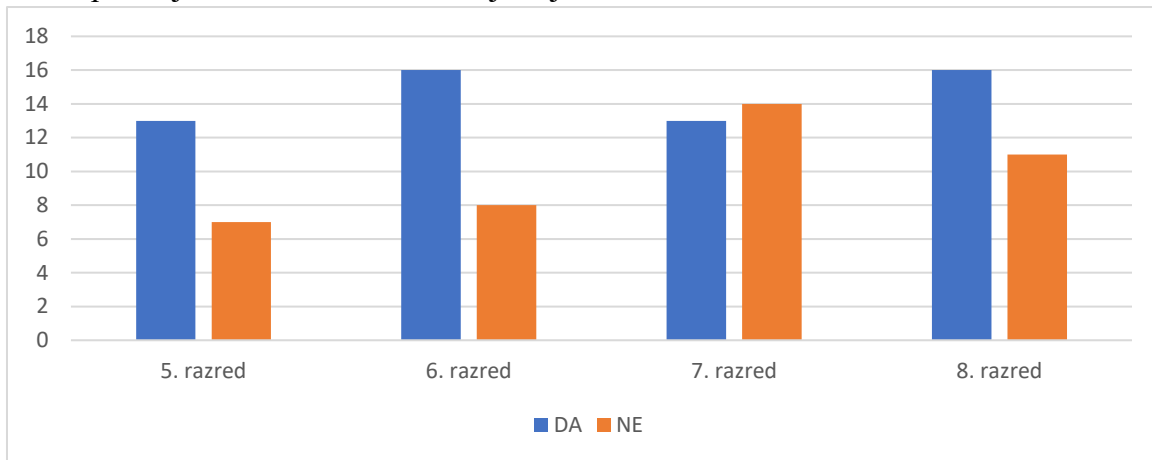
Namen raziskave je ugotoviti, kakšne so zajtrkovalne navade osnovnošolskih otrok od petega do osmega razreda, starih približno od deset do trinajst let. Predvsem nas zanima, kako pogosto zajtrkujejo doma pred odhodom v šolo, kaj zajtrkujejo ter kakšni so razlogi, da ne zajtrkujejo doma. Cilj raziskave je ugotoviti, ali obstajajo razlike pri zajtrkovalnih navadah otrok iz različnih razredov oziroma glede na različno starost.

b) Metode

Ob izvedbi projekta Tradicionalni slovenski zajtrk smo na osnovni šoli izvedli raziskavo, v kateri smo uporabili kvantitativni raziskovalni pristop. Metode, ki smo jih uporabili pri raziskavi, so: metoda anketiranja, metoda deskripcije, metoda komparacije, metoda kompilacije in metoda statistične analize. Podatke smo zbrali z lastnim anketnim vprašalnikom (*Tradicionalni slovenski zajtrk*). Sodelovanje je bilo za anketirance prostovoljno in anonimno. V petem razredu je sodelovalo 21 učencev, v šestem razredu 24 učencev, v sedmem razredu 27 učencev in v osmem razredu 27 učencev. Učenci od petega do osmega razreda so izpolnjevali vprašalnik z vprašanji zaprtega in odprtega tipa, ki ugotavljajo, ali učenci vsak dan zajtrkujejo doma, kolikokrat na teden zajtrkujejo doma, kdo jim pripravi zajtrk, kaj navadno jedo za zajtrk, ali se jim zdi pomembno, da zajtrkujejo, kolikokrat na teden za zajtrk jedo sadje, kaj navadno pijejo in ali je ta pijača sladkana, kolikokrat na teden zjutraj jedo sladkarije in kako pogosto doma jedo slovenski tradicionalni zajtrk.

c) Rezultati in razprava

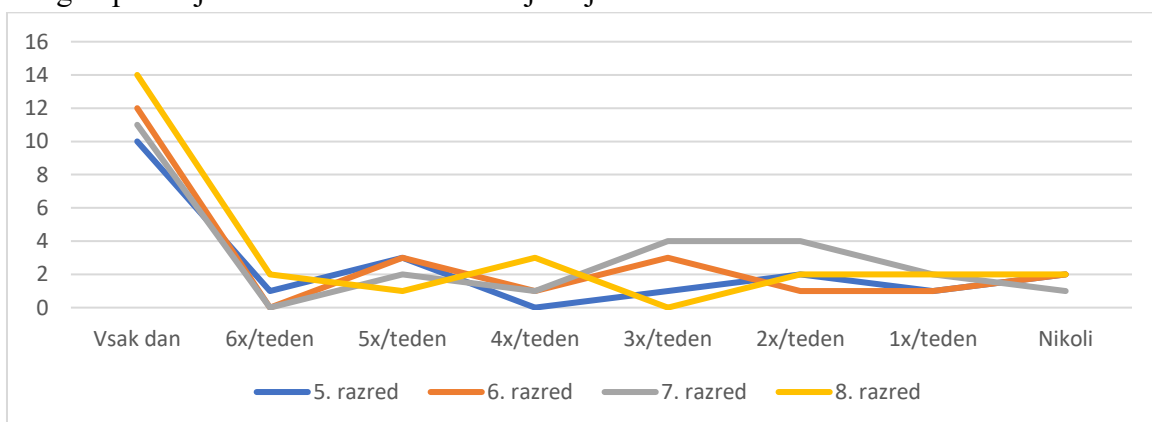
Prvo vprašanje: Ali doma vsak dan zajtrkuješ?



Odgovori udeležencev kažejo, da je v 5., 6. in 8. razredu več otrok, ki doma vsak dan zajtrkujejo, medtem ko je v 7. razredu več otrok, ki doma ne jedo zajtrka vsak dan. Razlika je sicer minimalna.

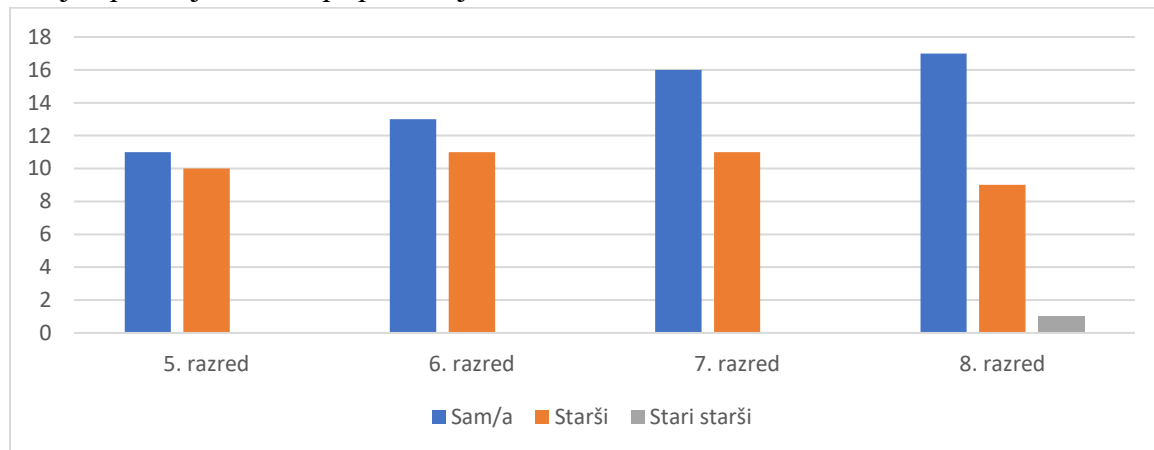
Pri prvem vprašanju so udeleženci navajali razloge, zakaj doma ne zajtrkujejo vsak dan. V petem razredu so trije udeleženci navedli, da se jim včasih zelo mudi, po en udeleženec pa nima časa, mu je pre zgodaj, ni lačen ali pa mu ne odgovarja. V šestem razredu so trije udeleženci navedli, da nimajo časa, po en udeleženec pa ni lačen, se mu včasih zelo mudi ali rajši spi. V sedmem razredu je pet udeležencev napisalo, da niso lačni, dvema udeležencema mama pravi, da bosta imela malico v šoli, po en udeleženec pa je navedel, da mu postane slabo, želi več spati, se je tako odločil, se mu ne da pripraviti zajtrka, ne more jesti ob 7:00 zjutraj, mu ne odgovarja, se mu mudi, nima časa ali pa ni lačen. V osmem razredu sta dva udeleženca navedla, da nimata časa ali pa nista lačna, dvema udeležencema ne odgovarja jesti zjutraj, po en udeleženec pa ni lačen, se ne more zbuditi prej, se mu ne da, zamudi na avtobus, se mu ne da prej vstajati.

Drugo vprašanje: Kolikokrat na teden zajtrkuješ doma?



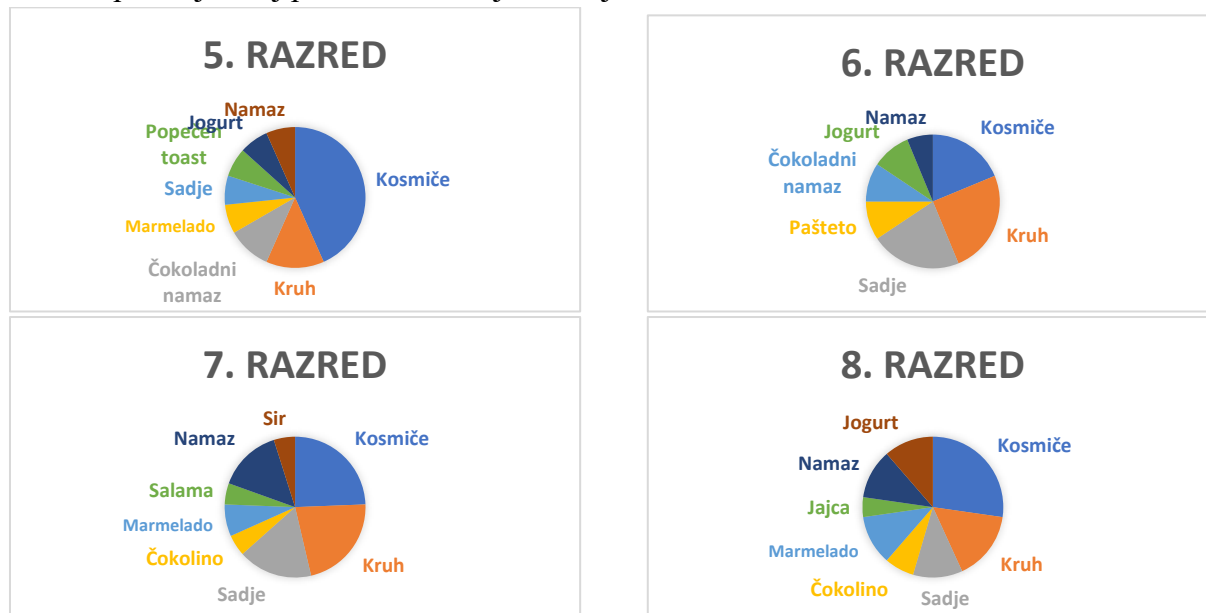
Iz odgovorov udeležencev je razvidno, da slaba polovica učencev od petega do osmega razreda vsak dan zajtrkuje doma. Kar nekaj udeležencev poje zajtrk pred odhodom v šolo vsaj dvakrat do petkrat tedensko. Malo je udeležencev, ki nikoli ne zajtrkujejo doma.

Tretje vprašanje: Kdo ti pripravi zajtrk?



Odgovori udeležencev pokažejo, da si otroci od petega do osmega razreda večinoma sami pripravijo zajtrk. V petem razredu je delež staršev, ki otrokom pripravijo zajtrk, še dokaj visok, v višjih razredih pa je takih staršev vedno manj. Zanimivo je, da je od vseh udeležencev samo eden v osmem razredu navedel, da mu zajtrk pripravijo stari starši. Verjetno je razlog za to sama lokacija šole sredi blokovskega naselja, kjer družine večinoma bivajo samostojno v stanovanjih in ne živijo v istem gospodinjstvu s starimi starši.

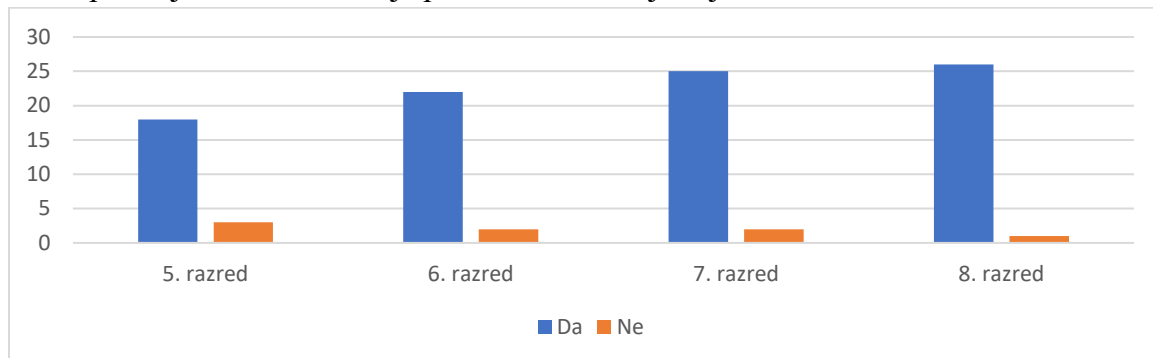
Četrto vprašanje: Kaj ponavadi doma ješ za zajtrk?



Udeleženci od petega do osmega razreda največkrat zajtrkujejo kosmiče, sledi kruh in sadje. V petem razredu po en udeleženec navaja, da zajtrkuje piškote, ekspandirano piro, čokolino, maslo, med. V šestem razredu po en udeleženec navaja, da zajtrkuje salamo, čevapčiče, maslo,

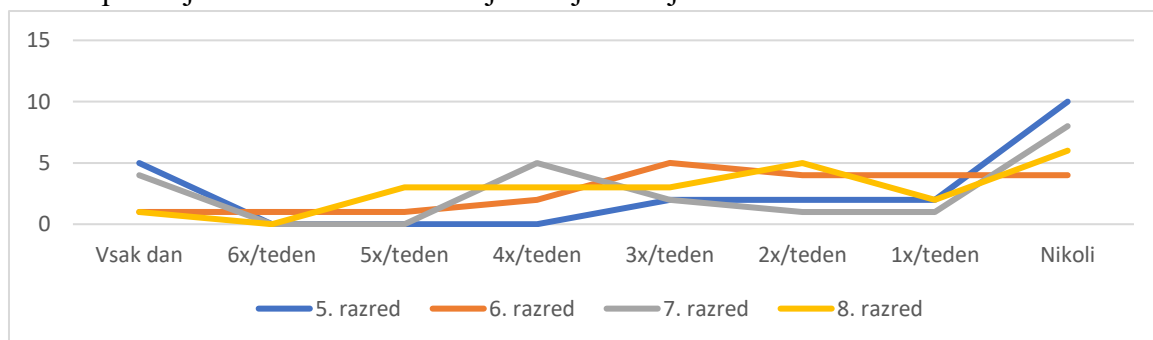
sendvič, palačinke, piškote. V sedmem razredu po en udeleženec navaja, da zajtrkuje burek, jajca, ajdovo ali proseno kašo, toast, palačinke, med, nutello, sendvič. V osmem razredu po en udeleženec navaja, da zajtrkuje salamo, sir, toast, smuti, rogljiček, margarino, nutello, sendvič.

Peto vprašanje: Ali misliš, da je pomembno, da zajtrkuješ?



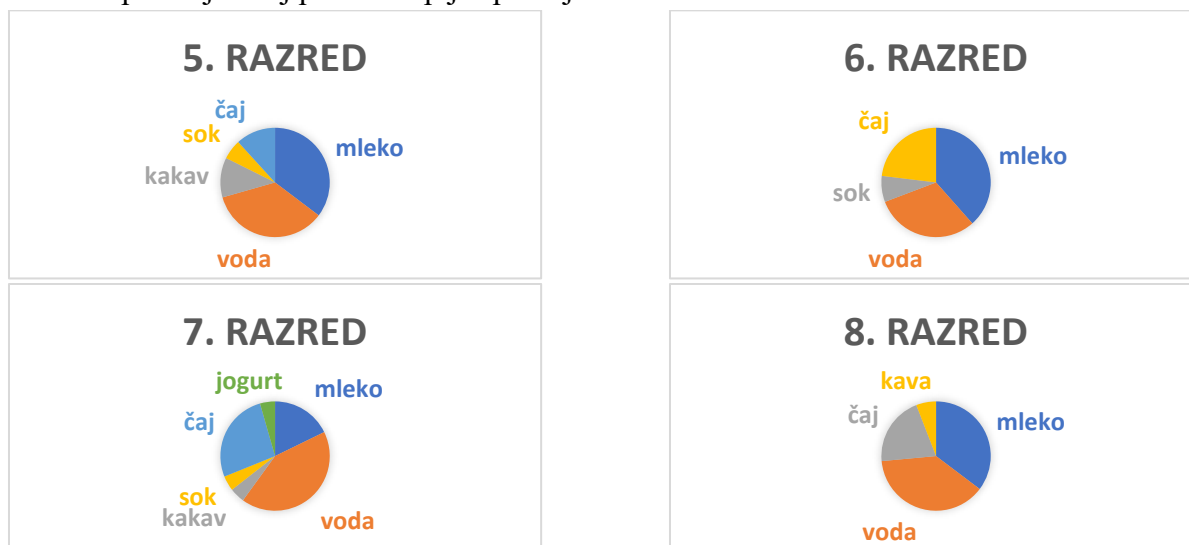
Veliki večini udeležencev od petega do osmega razreda se zdi pomembno, da zajtrkujejo. Zanimljivo nizko je število tistih, ki se jim zajtrk ne zdi pomemben dnevni obrok.

Šesto vprašanje: Kolikokrat na teden ješ sadje za zajtrk?



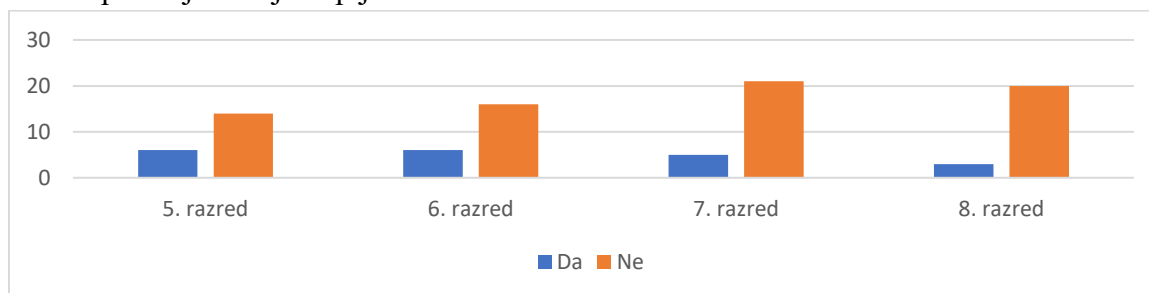
Največ udeležencev v petem, sedmem in osmem razredu navaja, da za zajtrk nikoli ne jedo sadja. Nekaj udeležencev pri zajtrku je sadje od štirikrat do enkrat tedensko. Zelo malo udeležencev vsak dan zajtrkuje sadje.

Sedmo vprašanje: Kaj ponavadi piješ pri zajtrku?



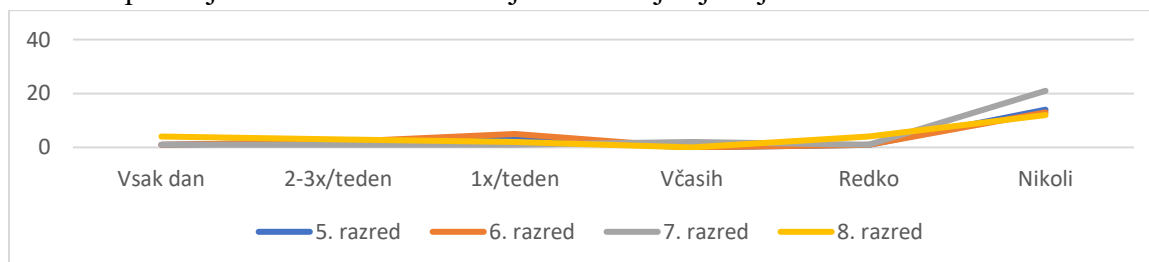
Večina udeležencev od petega do osmega razreda pri zajtrku pije vodo, mleko ali čaj. Nekateri pijejo kakav, sok, jogurt ali kavo. V petem razredu je po en udeleženec navedel, da pije limonado, kefir, belo kavo. V šestem razredu je po en udeleženec navedel, da pije jogurt, vročo čokolado, čokoladno mleko, kakav, smuti. V sedmem razredu je po en udeleženec napisal, da pije limonado, actimel, malinovec. V osmem razredu je po en udeleženec navedel, da pije smuti, jogurt, kakav.

Osmo vprašanje: Ali je ta pijača sladkana?



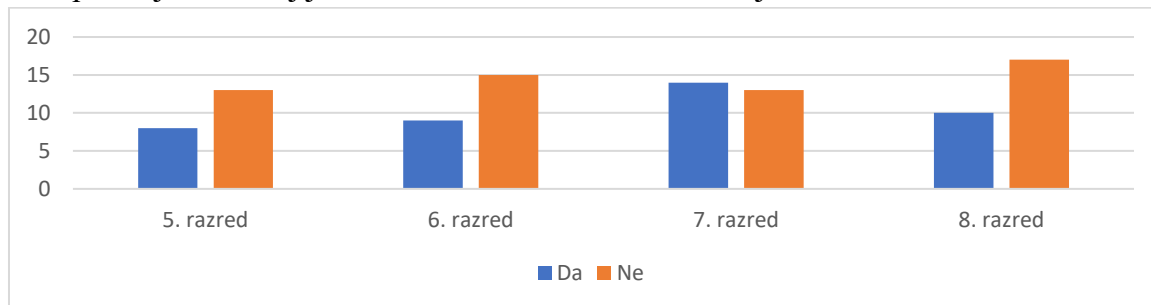
Velika večina udeležencev od petega do osmega razreda pri zajtrku pije nesladkano pijačo. Število udeležencev, ki pri zajtrku pijejo sladkano pijačo, se zmanjšuje od petega do osmega razreda.

Deveto vprašanje: Kolikokrat na teden ješ sladkarije zjutraj?



Velika večina udeležencev od petega do osmega razreda zjutraj nikoli ne uživa sladkarij. Nekaj je takšnih, ki občasno zajtrkujejo sladkarije. V osmem razredu je največ udeležencev, ki vsak dan zajtrkujejo sladkarije, in najmanj tistih, ki zjutraj nikoli ne uživajo sladkarij.

10. vprašanje: Ali kdaj ješ doma tradicionalni slovenski zajtrk?



V petem, šestem in osmem razredu večina udeležencev doma ne je tradicionalnega slovenskega zajtrka, ki je sestavljen iz črnega kruha, masla, meda, mleka in jabolka. Samo v sedmem razredu je več udeležencev, ki doma kdaj tudi zajtrkujejo tradicionalni slovenski zajtrk.

7. SKLEP

Zajtrk je zelo pomemben dnevni obrok, zaenkrat pa še nobena raziskava ni potrdila, da bi bil najpomembnejši dnevni obrok. Zdrave prehranjevalne navade se oblikujejo v družini že v zgodnjem otroštvu. Izpuščanje zajtrka se ne priporoča, ker ima večinoma negativne posledice za zdravstveno stanje posameznika in telo ne dobi dovolj energije za začetek dneva po nočnem postu. V Sloveniji manj kot polovica mladostnikov v starosti od 11 do 17 let redno zajtrkuje, med srednješolci pa jih četrtnina redno opušča zajtrk. Ustrezen zajtrk mora biti zdrav in hranilen ter sestavljen iz ogljikovih hidratov, beljakovin, maščob, vitaminov in mineralov. Tradicionalni slovenski zajtrk promovira takšno zdravo prehranjevanje s slovenskimi proizvodi lokalnega izvora.

Raziskava, v kateri so sodelovali učenci petega, šestega, sedmega in osmega razreda je pokazala, da slaba polovica otrok vsak dan zajtrkuje doma. Nekaj udeležencev zajtrkuje doma nekajkrat tedensko, le malo pa je takih, ki doma nikoli ne jedo zajtrka. Med razlogi za izpuščanje zajtrka večinoma prednjačita pomanjkanje časa in prezgodnja ura za prehranjevanje. Otroci si zajtrk večinoma pripravijo sami, z višjo starostjo otrok pa upada število takih, ki jim zajtrk pripravijo starši. Pri zajtrku doma večinoma posežejo po kosmičih, kruhu, raznih namazih in sadju, vendar pa je zelo malo takih, ki vsak dan zajtrkujejo sadje. Veliki večini otrok se zdi pomembno, da zajtrkujejo. Zelo malo je takih, ki se jim zajtrk ne zdi pomemben. Večinoma pri zajtrku pijejo vodo, mleko ali čaj in velika večina ne pije sladkane pijače. Velika večina otrok zjutraj ne uživa sladkarij. Večina otrok doma ne je tradicionalnega slovenskega zajtrka. Raziskava ne ugotavlja bistvenih razlik pri zajtrkovalnih navadah otrok iz različnih razredov oziroma različne starosti. Rezultati kažejo, da s starostjo otrok narašča odstotek takih, ki si sami pripravijo zajtrk. V petem razredu večinoma zajtrkujejo kosmiče, zelo malo pa jih seže po sadju. V višjih razredih zajtrkujejo kosmiče ali kruh v približno enakem razmerju, več pojejo tudi sadja.

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] B. Osojnik, »Pomen zajtrka in tradicionalni slovenski zajtrk v Vrtnu Ribnica«, v Didakta, 2017, letnik 26 i. e. 27, številka 195, str. 56.
- [3] »Redno zajtrkovanje je del zdrav prehrane.« Dostopno na https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/pomenzajtko_rednozajtrkovanjelijedelzdraveprehrane.pdf
- [4] »Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji. Izsledki mednarodne raziskave HBSC, 2018.« str. 50. Dostopno na https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/hbcs_2019_e_verzija_obl.pdf
- [5] M. Gregorič in V. Koch, »Prehranska kakovost zajtrka slovenskih srednješolcev«, v Zdravstveno varstvo, 2009, letnik 48, številka 3, str. 141.
- [6] »Redno zajtrkovanje je del zdrav prehrane.« Dostopno na https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/pomenzajtko_rednozajtrkovanjelijedelzdraveprehrane.pdf
- [7] B. Osojnik, »Pomen zajtrka in tradicionalni slovenski zajtrk v Vrtnu Ribnica«, v Didakta, 2017, letnik 26 i. e. 27, številka 195, str. 58.
- [8] »Projekt Tradicionalni slovenski zajtrk.« Dostopno na <https://www.nasasuperhrana.si/tradicionalni-slovenski-zajtrk/o-projektu/projekt/>
- [9] »Dan slovenske hrane.« Dostopno na <https://www.nasasuperhrana.si/tradicionalni-slovenski-zajtrk/o-projektu/dan-slovenske-hrane/>

DODATNI ŠPORTNI PROGRAM NA OSNOVNI ŠOLI TABOR I MARIBOR

POVZETEK

Dodatni športni program je nadstandardni program, ki ga ponuja Osnovna šola Tabor I Maribor že 35 let. Z njim želimo spodbujati in razvijati zdrav način življenja, nadgraditi znanja in spretnosti s področja različnih športov ter vzpodbuditi pomen gibanja v naravi. Vključuje redne vsebine (rolanje, frizbi, preskakovanje kolebnice, moštvene športe, igre z loparji, lazenja, plazenja, atletske vsebine ...), ki se izvajajo v šoli (telovadnica, zunanja igrišča) enkrat na teden, tečajne oblike smučanja (od 1. do 3. razreda – enkrat letno 10-urni tečaj), drsanja (od 1. do 4. razreda 4,5-urni tečaj, v 5. razredu imajo 3-urni tečaj in v 6. razredu 2-urni tečaj) in plavanje (v 2. razredu imajo 10-urni tečaj), pohode (od 1. do 9. razreda – letno izpeljemo en pohod na oddelek) in dodatne športne šole (taborjenja, smučarske šole) od 1. do 9. razreda (v vsakem razredu je ena športna šola, izjema sta 6. in 8. razred, kjer se izvajata dve športni šoli letno). Ker je to nadstandardni program, je v celoti financiran s strani staršev oziroma skrbnikov. Vključitev v program je prostovoljna. Dodatni športni program izkazuje izjemne rezultate pri razvijanju motoričnih spretnosti in spodbujanju navdušenja za šport pri učencih, poleg tega pa služi kot motivacija za zdrav način življenja. Zelo je poudarjena tudi odgovornost do sebe in drugih, zlasti pri skupinskih igrah. Ta prispevek lahko veliko prinese k športni stroki, saj je dobra ideja za izpeljavo tega programa v celoti ali le delno tudi na ostalih šolah.

KLJUČNE BESEDE: dodatni športni program, šport, športne šole, tečajne oblike.

ADDITIONAL SPORTS PROGRAM AT TABOR I MARIBOR ELEMENTARY SCHOOL

ABSTRACT

The additional sports program is an above-standard program, that has been offered by Tabor I Maribor Elementary School for 35 years. With it, we want to promote and develop a healthy lifestyle, upgrade knowledge and skills in the field of various sports, and raise and promote awareness of the importance of movement in nature. It includes regular contents (rollerblading, frisbee throwing, jumping rope, team sports, racket sports, crawling, athletic activities ...) that take place in the school (gym, outdoor playgrounds) once a week, courses in skiing (from 1st to 3rd grade -10 hours course once a year), ice skating (from 1st to 4th grade 4,5 hours course, 5th grade 3 hours and 6th grade 2 hours course) and swimming (in 2nd grade 10 hours course), hikes (from 1st to 9th grade – one hike a year for each grade) and additional sports schools (camps, ski schools) from 1st to 9th grade (each grade one sports school, exceptions are 6th and 8th grade with two sports schools a year). As this is an above-standard program, it is fully funded by parents or guardians. Participation in the program is voluntary. The additional sports program shows outstanding results in developing motor skills and encouraging enthusiasm for sports in students, and also serves as an animation towards a healthy lifestyle. Especially in group games, responsibility towards oneself and others is highly emphasized. This contribution can bring a lot to the sports profession, as it is good idea to implement this program in full or only partially at other schools as well.

KEYWORDS: additional sports program, sport, sports schools, course form.

1. UVOD

Gibanje nas spremlja vse življenje in je v današnjem času tudi vse bolj pomembno. Potreba po gibanju se začne že v prenatalnem obdobju in se nadaljuje v obdobju novorojenčka, dojenčka, malčka ter skozi celotno življenjsko obdobje vse do pozne starosti [1].

Gibanje in šport sta za človeka pomemben vir zdravja ter skladnega življenja. Sodelovanje v različnih športnih dejavnostih lahko pospešuje ali povečuje socialno integracijo, kulturno toleranco, razumevanje etike in spoštovanje okolja, kar ima vse večji pomen med mladimi, predvsem v državah razvitega sveta [2].

V današnjem času je vse več otrok, ki svoj prosti čas preživljajo pred ekrani (televizor, telefon, računalnik). Korona kriza jih je k temu še bolj vzpodbudila. Zato sem se odločila, da vam predstavim naš obširen športni program, ki ga na OŠ Tabor I Maribor izvajamo že 35 let. Seveda se je vmes spreminjal in dopolnjeval, vendar pa ogrodje ostaja enako, prav tako naš osnovni cilj – da bi se čim več otrok ukvarjalo s športom tudi v svojem prostem času.

a) Namen in cilji dodatnega športnega programa

Z dodatnim športnim programom (DŠP) želimo spodbujati in razvijati zdrav način življenja, nadgraditi znanja in spretnosti s področja različnih športov ter ozaveščati o pomenu gibanja v naravi. Velik poudarek je tudi na odgovornosti do sebe in drugih še posebej v ekipnih športih.

Temeljni cilji DŠP-ja so [3]:

- povečati delež športno dejavnih učencev na OŠ Tabor I Maribor,
- povečati prepoznavnost športa kot sestavnega dela življenja,
- izboljšati gibalne in funkcionalne sposobnosti učencev: koordinacijo gibanja, moč, hitrost, gibljivost, natančnost, ravnotežje in splošno vzdržljivost,
- zavestno nadzorovati svoje telo v različnih položajih in gibanjih, ki jih učenci izvajajo v različnih smereh,
- izvajanje osnovnih prvin atletike, gimnastike, rolanja in moštvenih iger z žogo ter iger z loparji,
- igrati moštvene igre s prilagojenimi pravili,
- razvijati samozavest, spoštovanje, odločnost, borbenost in vztrajnost,
- oblikovati pozitivne vedenjske vzorce (vzpodbujanje, odnos do okolja in narave, upoštevanje pravil, ravnanje s športno opremo in pripomočki),
- razvijati socialne spretnosti (strpnost, kultura govora, sprejemanje drugačnosti, dajanje in sprejemanje pomoči in pohval).

b) Vključitev v program in financiranje

Prijava učencev v DŠP je prostovoljna odločitev staršev oziroma skrbnikov. Seveda se morajo tudi učenci strinjati in pokazati interes za vključitev v program. V tretjem triletju pa sodelujemo pri vključitvi učencev v dodatne dejavnosti športni pedagogi.

Starši oziroma skrbniki prijavijo svojega otroka v DŠP ob vpisu na našo šolo. Kasneje se lahko učenec vključi v DŠP le po presoji športnih pedagogov in razrednika. Seveda lahko učenec ob večkratnem neprimernem obnašanju zapusti DŠP in ga tako iz njega izpišemo. Ob tem obvestimo starše oziroma skrbnike.

Prijava učenca v program pomeni, da mora obiskovati dodatne športne ure, ki se izvajajo enkrat tedensko v šolski telovadnici ali na zunanjih športnih površinah šole. V tečajne oblike, pohode in športne šole pa starši prijavijo otroka glede na zmožnosti in interese.

Ker je DŠP nadstandardni program, ki ga ponujamo, vse aktivnosti v njegovem okviru financirajo starši oziroma skrbniki. Dodatna športna ura se plačuje mesečno glede na ceno, ki jo v začetku šolskega leta potrdi Svet zavoda naše šole. Tečaji, pohodi in športne šole se plačujejo glede na roke, ki jih določi šola. V kolikor se DŠP ne plačuje, ravnateljica s sklepom določi, da je učenec začasno ali trajno izključen iz programa.

2. DODATNI ŠPORTNI PROGRAM PO POSAMEZNIH SKLOPIH

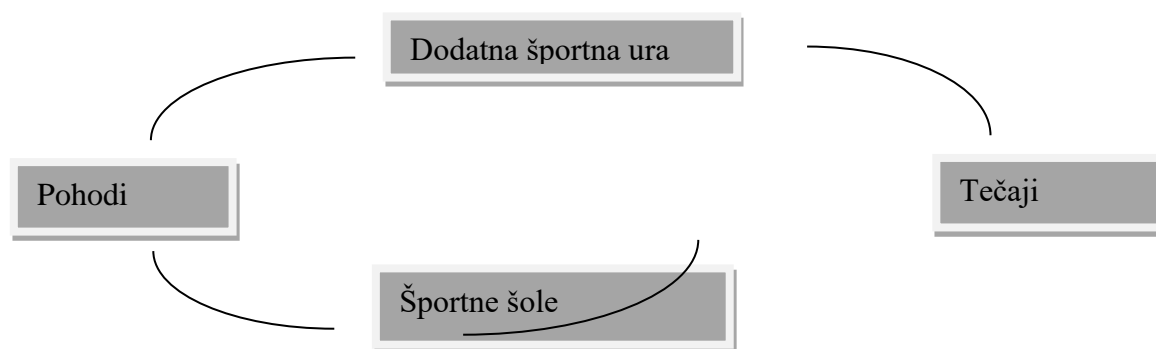
Otroci so zaradi premajhne gibalne dejavnosti oziroma vse bolj sedečega življenjskega sloga izpostavljeni številnim dejavnikom tveganja za pojav različnih bolezni. Ena najpomembnejših življenjskih dejavnosti, ki omogoča zmanjšanje takšnega tveganja, je redna gibalna dejavnost. V primerjavi z drugimi je najlažje sprejemljiva in hkrati najbolj prijetna. Ker se tvegano vedenje, ki lahko ima negativne posledice na zdravje, pojavlja že v otroštvu in se nadaljuje v poznejših življenjskih obdobjih, je potrebno pravočasno ukrepati. Pomembno je, da otroci osvojijo takšne vedenjske vzorce, ki temeljijo na redni gibalni dejavnosti, kar bo imelo dolgoročen in pozitiven vpliv na kakovost življenja[4].

DŠP vključuje redne vsebine, ki se izvajajo v šoli (telovadnica, zunanja igrišča) enkrat na teden (dodatna športna ura). Vključuje tečajne oblike smučanja od 1. do 3. razreda, ki se izvajajo v okviru desetih ur, tečajne oblike drsanja od 1. do 6. razreda v okviru 4,5 ur za učence od 1. do 4. razreda, v okviru 3. ur za učence 5. razreda in 1,5 ure za učence 6. razreda. Vključuje pa tudi tečajno obliko plavanja v 2. razredu v okviru 10. ur.

Sestavni del DŠP-ja so tudi pohodi od 1. do 9. razreda. V vsakem razredu se izpelje en pohod, ki pa se iz leta v leto nadgrajuje in je končni cilj osvojiti Triglav v 9. razredu.

DŠP pa sestavljajo tudi športne šole z vsebinami taborjenja, smučanja, teka na smučeh in pohodništva. V 2. in 3. razredu ni športnih šol, v ostalih razredih je po ena, izjema sta 6. in 8. razred, kjer izpeljemo dve športni šoli.

Da povzamem na kratko, DŠP je sestavljen iz:



a) Dodatna športna ura

Dodatna športna ura se izvaja enkrat tedensko, vendar ne v času rednega pouka. Ura se izvede pred poukom ali po končanem pouku. V šolskem letu se izvede 30 dodatnih športnih ur na oddelek.

Dodatna športna ura se izvaja za učence od 1. do 6. razreda. Prednost teh ur je, da uro odvodi športni pedagog ob prisotnosti razrednika. Izjema so le 6. razredi, kjer pa razredniki ne sodelujejo, tako je z njimi samo športni pedagog.

Vsebine ur se iz leta v leto nadgrajujejo in dopolnjujejo. Tako učenci vsako leto nadgradijo svoje znanje posameznega tematskega sklopa. Pri teh urah se tudi trudimo, da nadgradimo tudi redne ure pouka športa.

Vsebine ur:

- Rolanje (Slika 1),
- plezanje in premagovanje motoričnih poligonov,
- ples,
- namizni tenis,
- dvoranski hokej,
- metanje frizbija,
- elementarne igre z žogo,
- skoki na mali prožni ponjavi,
- badminton,
- atletika,
- vaje s kolebnico,
- akrobatika in športna gimnastika,
- tenis,
- športne igre: košarka, nogomet, rokomet in odbojka.



SLIKA 1: Rolanje v okviru dodatne športne ure.

Normativ za dodatno športno uro je maksimalno 28 učencev in minimalno 8 učencev. Že nekaj let zapored se nam izide, da ima vsak razred posebej dodatno uro.

b) Tečaji

V okviru DŠP-ja se izvajajo tudi tečaji drsanja (Slika 2), plavanja in smučanja. Starši oziroma skrbniki prijavijo svoje otroke v tečaje po željah in zmožnostih. Se pa tečajnih oblik ne morejo udeležiti učenci, ki niso prijavljeni v dodatni športni program. Vse tečajne oblike se izvajajo po rednem pouku.

Tečaji drsanja potekajo v Ledni dvorani v Mariboru. Izvajajo jih zunanji izvajalci, spremljevalci pa smo učitelji šole. Učenci od 1. do 4. razreda se tečaja udeležijo tri zaporedne dni v enem šolskem letu. Vsak dan so na drsalkah eno uro in pol. Učenci 5. razreda se tečaja udeležijo dva dni zapored v šolskem letu in učenci 6. razreda gredo na led enkrat letno.



SLIKA 2: Tečaj drsanje v okviru DŠP-ja.

Tečaj plavanja v okviru DŠP-ja ponujamo samo v 2. razredu in to izjemoma vsem učencem v oddelku, saj imajo odvezni plavalni tečaj tako v prvem kot tudi v tretjem razredu. Ta tečaj traja pet dni po eno uro in pol. Torej opravijo 10 urni plavalni tečaj. Tečaj izpeljejo zunanji izvajalci. Spremljevalci pa smo učitelji šole.

Tečaj smučanja pa od šolskega leta 2020/2021 v celoti prevzamejo zunanji izvajalci. Ponudimo ga učencem od 1. do 3. razreda. Učitelji šole prijavljene učence uredimo in pospremimo do avtobusa. Ta tečaj prav tako traja pet dni zapored v posameznem šolskem letu, vendar so učenci na smučeh tri šolske ure, tako opravijo 15 uri tečaj smučanja.

c) Športne šole

Športna šola je podpora in nadgradnja učnega načrta DŠP-ja. Starši oziroma skrbniki prijavijo svoje otroke po svojih željah in zmožnostih. Torej športne šole niso obvezne. V športno šolo se lahko prija samo učenec, ki je prijavljen v DŠP. Program športnih šol je zasnovan tako, da se prepletajo različne aktivnosti v naravi. V teh šolah so učenci popolnoma odklopljeni od telefonov, računalnikov in televizorjev. Vsebine (Tabela 1) se razlikujejo in nadgrajujejo. Vse športne šole izpeljemo v lastni režiji, izjema je le športna šola v 1. razredu.

TABELA 1. Vsebine in trajanje športnih šol po razredih.

Razred	Vsebine	Število nočitev
1.	Pohodništvo (Slika 3)	ena – čez vikend
4.	Smučanje in tek na smučeh	dve
5.	Smučanje in tek na smučeh	dve
6.	Smučanje in tek na smučeh Taborjenje v Bohinju	dve – čez vikend tri
7.	Smučanje in tek na smučeh	dve – čez vikend
8.	Smučanje in tek na smučeh Taborjenje ob morju	dve – čez vikend tri
9.	Smučanje in tek na smučeh	dve – čez vikend

Lokacije športnih šol se lahko spreminjajo. Pri zimskih športnih šolah pa smo zelo pozorni, da se stopnjuje težavnost terena za smučanje. Tako učenci nadgrajujejo svoje znanje. Vključitev v smučarsko športno šolo je možna samo za tiste učence, ki so pred tem opravili vse tečajne oblike smučanja. Tako v 4. razredu več ni smučarjev začetnikov v športni šoli. Izjema je letošnje šolsko leto, saj zaradi korona ukrepov veliko tečajev ni bilo izpeljanih.

V smučarskih športnih šolah se združujejo učenci 6. in 7. razredov, ter učenci 8. in 9. razredov. V primeru, da v športne šole ni prijavljenih vsaj 12 učencev, se šola ne izpelje. Do sedaj se še to ni zgodilo. Te šole so bogato napolnjene z vsebinami, ki si sledijo ena za drugo in so učenci na koncu res utrujeni, ampak zelo veseli in polni novega znanja.



SLIKA 3: Športna šola v prvem razredu.

č) Pohodi

V zadnji sklop programa spadajo pohodi (Tabela 2). V vsakem razredu se izvede en pohod, katerega težavnost se iz leta v leto nadgrajuje. Pohode izvajamo v lastni izvedbi. Izpeljava je odvisna od vremena. Nekaj jih izpeljemo v jesenskem času, ostale pa v pomladnem. Od 1. do 4. razreda se na pohode lahko prijavijo vsi učenci, ki obiskujejo DŠP. V višjih razredih pa le učenci, ki obiskujejo DŠP in so uspešno opravili pohod v lanskem šolskem letu. Končen cilj je osvojiti najvišji vrh Slovenije – torej Triglav (Slika 4). Vsi pohodi so enodnevni, izjema je pohod na Triglav, ki traja dva dni.

TABELA 2. Pohodi po posameznih razredih.

Razred	Lokacija
1.	Žavcarjev vrh – v okviru športne šole
2.	Pohod čez Pohorje (Koča na Pesniku – Kope)
3.	Boč
4.	Uršlja gora
5.	Raduha
6.	Šija – v okviru taborjenja
7.	Mala Ojstrica
8.	Peca
9.	Triglav

Normativi za posamezne pohode so različni in tudi število spremljevalcev je različno. Pohod se izvede, če je nanj prijavljenih najmanj 12 učencev. Izjema so Mala Ojstrica, Peca in Triglav. Tam je seveda prijavljenih manj učencev.



SLIKA 4: Vzpon na Triglav.

3. SKLEP

Dodatni športni program je na naši šoli izjemno obiskan. Tako učencem omogoči še eno dodatno uro športa na teden, kar je v današnjem času zelo dobrodošlo. Pri urah nadgrajujejo že osvojena znanja, spoznavajo nove tematske sklop in se med seboj družijo in povezujejo. Z dodatnimi tečajnimi oblikami, pohodi in športnimi šolami pa jim omogoči še več druženja, gibanja in odkrivanja novega. S tem prispevkom bi rada navdušila tudi druge, da izpeljejo takšen ali podoben program tudi na svojih šolah. Lahko pa iz tega izluščijo le delček.

Dodatni športni program izkazuje izjemne rezultate pri razvijanju motoričnih spretnosti in spodbujanju navdušenja za šport pri učencih. Zelo je poudarjena tudi odgovornost do sebe in drugih zlasti pri skupinskih igrah. V tem prispevku je dodatni športni program prikazan celostno. V nadaljnje bi bilo dobro, da bi podrobneje predstavila vsak sklop posebej.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Pajenk, A. (2010). Analiza gibalnih sposobnosti štiri do šest letnih dečkov iz športnega društva svizec. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- [2] Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). Šport za najmlajše. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- [3] Rajšp, M., Kolar, R., Vrh, J., Novak, H. in Cox, N. (2020). Dodatni športni program, pravila delovanja. Maribor: OŠ Tabor I Maribor.
- [4] Šimunič, B. (2008). Otrok med vplivi sodobnega življenjskega sloga – gibalne sposobnosti, telesne značilnosti in zdravstveni status slovenskih otrok. Koper: Znanstveno-raziskovalno središče Koper, Inštitut za kineziološke raziskave.

PREMAGAJMO STRES

POVZETEK

V sodobnem življenju smo vsakodnevno podvrženi stresu. Vedno se nam mudi, pogosto ne najdemo dovolj časa za zadovoljevanje svojih potreb, saj družba od vsakega izmed nas, zahteva vse več. Od posameznika je odvisno, kako se bo odzval na stresne dejavnike. Način spoprijemanja s stresom določajo osebnost, izkušnje, energija, medosebni odnosi ter širše in ožje okolje, v katerem oseba živi. Določen dogodek lahko za nekoga predstavlja stresor, za drugega pa dobrodošlo spodbudo v življenju.

Eden pomembnejših stresorjev za otroke in mladostnike je šola. Marsikateri učenec se ne zna spoprijemati z zahtevami in nalogami, ki jih šolski sistem pričakuje od njih. Težava se pojavi tam in takrat, ko je stresnih situacij preveč, so preveč zgoščene, premočne ali predolgo trajajo. Če je telo dalj časa pod negativnim stresom, se razvijejo značilna znamenja in simptomi, ki vplivajo na celostni razvoj posameznika.

V nadaljevanju članka je predstavljenih nekaj učinkovitih sprostitvenih tehnik, ki so protiutež stresu. Različne tehnike sproščanja lahko izvajamo med poukom, v jutranjem varstvu, jutranjem krogu, podaljšanem bivanju, med odmori, razrednimi urami, v šoli v naravi, v okviru krožkov itd. Tehnike sproščanja so primerne za vse učence in zaželeno je, da jih izvajamo vsakodnevno. Učence učimo, da se umirijo, prisluhnejo tišini in se poglobijo vase, da bodo ostali zdravi, neobremenjeni in uravnoteženi mladostniki oz. odrasle osebe.

KLJUČNE BESEDE: stres, simptomi, šola, tehnike sproščanja.

LET'S OVERCOME STRESS

ABSTRACT

In modern life, we are subjected to stress on a daily basis. We are always in a hurry, we often do not find enough time to satisfy our needs, because society demands more and more from each of us. It depends on the individual how he will react to stressful factors. The way one copes with stress is determined by personality, experience, energy, interpersonal relationships and the wider and narrower environment in which the person lives. A certain event can be a stressor for someone, but a welcome encouragement in life for another.

One of the most important stressors for children and adolescents is school. Many students do not know how to cope with the demands and tasks that the school system expects of them. The problem arises there, and when there are too many stressful situations, they are too concentrated, too strong, or last too long. If the body is under negative stress for a long time, characteristic signs and symptoms develop that affect the overall development of the individual.

The rest of the article presents some effective relaxation techniques that counterbalance stress. Different relaxation techniques can be practiced during lessons, in morning care, morning circle, extended stay, during breaks, class hours, in school in nature, in groups, etc. Relaxation techniques are suitable for all students and should be practiced daily. We teach students to calm down, listen to the silence and delve deeper into themselves, so that they remain healthy, unburdened and balanced young people, or adults.

KEYWORDS: stress, symptoms, school, relaxation techniques.

1. UVOD

Živimo v času in okolju, ki cenita predvsem materialne dobrine. Živimo prehitro, krčevito, površno. Vedno se nam mudi, ne najdemo dovolj časa zase in za zadovoljevanje svojih potreb. Vrženi smo v tok življenja, ki nas obrača in vrtinči, tako da sploh ne utegnemo pomisliti, ali je takšno življenje dobro. Ne vprašamo se, kako smo in kaj je prav za nas, dokler ni prepozno in smo popolnoma izčrpani zaradi stresa.

Ko naše sposobnosti za obvladovanje okoliščin niso več kos zahtevam, izzivom in nevarnostim okolja, se razvije stres. V medicino je izraz stres uporablja leta 1949.

Po podatkih svetovne zdravstvene organizacije je stres ena večjih zdravju škodljivih nevarnosti v 21. stoletja. Že vsaka 3 oseba naj bi stalno imela simptome stresa. Ocenjujejo, da so bolezni, ki so povezane s stresom, vzrok za 70 – 90% vseh obiskov pri zdravniku (<http://www.lek.si/slo/skrb-za-zdravje/stres/>) .

2. STRES

Stres je fiziološki, psihološki in vedenjski odgovor posameznika, ki se poskuša prilagoditi in privaditi notranjim in zunanjim dražljajem (stresorjem). Stresor pa je dogodek, oseba ali predmet, ki ga posameznik doživi kot stresni element in povzroči stres. Stresor začasno zamaje posameznikovo ravnovesje in stres je povsem normalno odzivanje na to dogajanje.

Stresorji so razdeleni na naravne oz. tiste iz okolja (sem sodijo nepredvidljive in nenadne spremembe v okolju, npr. naravne nesreče), socialne stresorje (stresorji, ki so posledica delovanja drugih ljudi in socializacije), delitve so mogoče tudi na notranje in zunanje, sicer pa je precej zanimiva tudi delitev, katero predlagata Gregson in Looker (1993, v Kajtna in Tušak, 2007), ki govorita o umišljenih in utemeljenih stresorjih. Utemeljeni so tisti, katerih obstoj je realen in nas lahko v resnici ogrožajo, gre za naravne nesreče, bolezni, izgube prijateljev in sorodnikov – gre za življenjske udarce, s katerimi se poskušamo po najboljši moči spoprijeti, medtem ko o umišljenih stresorjih govorimo takrat, ko zaradi lastnih predstav ali osebnostnih lastnosti ali izkušenj nekatere dejavnike in okoliščine zaznavamo kot ogrožajoče, medtem ko v resnici za to ni nobenega realnega razloga (Kajtna in Tušak, 2007).

Doživljanje stresa poteka v treh fazah, ki so medsebojno povezane. Delimo jih na alarmna reakcija, odpor/ prilagoditev in izčrpanost/ izgorelost.

V prvi fazi se zavemo stresorja. Postanemo vznemirjeni in zaskrbljeni, ker se pojavijo nekateri znaki stresa. Biološko gledano so ti znaki posledica razmišljanja, ali naj se spustimo v boj z nastalo situacijo ali ji raje poskusimo pobegniti. Znaki stresa, ki so podrobno opisani v nadaljevanju se kažejo na treh nivojih, in sicer: fizičnem, vedenjskem in psihičnem.

Po tej prvi fazi se pojavi faza odpora oz. prilagoditve, kar lahko poimenujemo tudi s frazo »splošni adaptacijski sindrom«. Telo se povrne v stanje ravnotežja, poskuša se pomiriti s pomočjo zmanjšanja krvnega pritiska, znižanja srčnega utripa, uravnave dihanja in telesne temperature. V mnogih pogledih je prilagoditev ključna faza. Če je zaznan stresor izginil ali bil premagan, telo poskuša umiriti stresno reakcijo. Če stresorja ne premagamo ali pa si stresorji

sledijo drug za drugim, ostajamo dalj časa v fazi prilagoditve. To pomeni, da organizem dalj časa deluje s povečanimi zmogljivostmi in tako slej ko prej preide v fazo izčrpanosti.

Strokovnjaki za stres so prepričani, da se izčrpanost pojavi takrat, ko je telo podvrženo stanju intenzivnega stresa šest do osem tednov. Kot rezultat tako podaljšanega stresa se telo utruji in izgubi svojo prožnost in odbojnost, potrebno za obvladovanje situacij. Ta biološka izčrpanost je pogosto imenovana tudi »izgorelost«. Ta se lahko kaže v povečani prisotnosti utrujenosti, veliki dovzetnosti za prehlade, gripe... Dlje kot traja napetost, večja je škoda, ki je povzročena telesu.

Stres in dejavniki stresa niso za vse ljudi enaki in enako težko (ali lahko) rešljivi. Določajo jih posameznikova osebnost, njegove izkušnje, koliko energije ima, okoliščine, v katerih se pojavijo, ter širše in ožje okolje, v katerem živi. Pomembna je tudi življenjska naravnost posameznika in njegova trdnost ter kakovost medosebnih odnosov z ljudmi, ki ga obdajajo. Določen dogodek bo zato za nekoga predstavljal stresor, za drugega pa dobrodošlo spodbudo v življenju. Razmerje med našimi lastnimi zahtevami in zahtevami okolja ter sposobnostjo reševanja je tisto, kar nam pove, ali bo stres škodljiv in uničevalen (negativen stres ali distress) ali pa ga bomo obvladali in nas bo celo spodbudil k dejanjem (pozitiven stres ali eustres). Za normalno življenje je nekaj stresa nujno potrebnega. Težava pa nastane tam in takrat, ko je stresnih situacij preveč, so preveč zgoščene, premočne ali predolgo trajajo (Kajtna in Jeromen, 2007).

Če je telo dalj časa pod negativnim stresom se razvijejo značilna znamenja in simptomi (<http://www.lek.si/slo/skrb-za-zdravje/stres/>):

Telesni simptomi:

- glavobol, vrtoglavica, vznemirjenost, utrujenost, slabotnost
- škrtanje z zobmi
- trzanje obraza
- bolečine v hrbtu, občutek napetosti v mišicah
- razbijanje srca, občutek kratke sape
- slabost, bruhanje, slaba prebava
- krči, driska, zaprtje
- tresenje, drhtenje
- motnje spanja
- neješčnost
- pomanjkanje zanimanja za spolnost
- pogosti prehladi, gripa in okužbe dihal
- zvečano znojenje, razširjene zenice, siljenje na vodo, suha usta

Čustveni simptomi:

- poslabšana koncentracija, pozabljenost
- pomanjkanje odločnosti
- izguba smisla za humor
- napetost, živčnost, vznemirjenost
- depresivnost, žalost, potrtost

- strah, zaskrbljenost, pesimizem
- razdražljivost, neučakanost, jeza, agresivnost, sumničavost
- brezbržnost, izguba motivacije, nezmožnost sprejemanja odločitev

Vedenjski simptomi:

- zloraba alkohola in drog, prenajedanje, zvečano kajenje
- grizenje nohtov, kričanje, preklinjanje, jok

Za današnji čas ni toliko nevaren močen in kratkotrajen stres kot stres, ki smo mu izpostavljeni vsak dan in se ga včasih niti ne zavedamo. Ob daljši izpostavljenosti škodljivemu stresu se lahko znižajo intelektualne sposobnosti ter se pokažejo očitne posledice na čustveni in socialni ravni, ki vplivajo na neučinkovito komunikacijo s soljudmi in okolico.

Stres pa ni nujno slab, če se znamo uspešno spoprijeti z njim. Vsakdanje stresne razmere, za katere možgani ocenijo, da jih lahko obvladamo, sprožajo pozitivne učinke stresa: sproščati se začneta adrenalin in noradrenalin, ki omogočita, da smo povsem budni in osredotočeni, polni energije, telesno pripravljene in pozorni. Učinkovitost organizma se močno poveča. Učinki pozitivnega stresa so: visoka motiviranost, pozitivna vznemirjenost, družabnost, občutek zadovoljstva in sreče, umirjenost in samozavest, odločnost itd. Ko zaznavamo in doživljamo pozitivne učinke stresa, nas drugi opisujejo kot: energične, družabne, motivirane, vztrajne. To pa so osebne lastnosti, ki so v današnjem času nujno potrebne, če želimo biti samozavestni, uspešni in zadovoljni s svojim življenjem.

3. KAJ STRESA OTROKE IN MLADOSTNIKE

Obdobje otroštva in odraščanja je zaradi telesnih, duševnih in drugih sprememb že samo po sebi zahtevno in stresno. Otrok in mladostnik se poleg tega soočata stalno z novimi zahtevami, pričakovanji, obveznostmi, ki mu jih nalaga njegova neposredna okolica. Nekateri posamezniki se v tem burnem obdobju znajdejo bolje, se prilagodijo in učinkovito odzivajo, drugi so pa pri tem manj uspešni ali celo neuspešni.

Otroci in mladostniki niso imuni na spremenjene razmere in načine delovanja različnih sistemov v družbi in posameznikov. Ravno tako so, čeprav je vsako bitje avtonomno in enkratno, pod velikim vplivom starejših, ki jih obkrožajo: staršev, učiteljev, sorodnikov, starejših vrstnikov. Vrednote, stališča in prepričanja otrok in mladostnikov, ki so bistvena za to, kako dojemamo določeno situacijo, se oblikujejo v veliki meri pod vplivom pomembnih odraslih. Otroci in mladi pogosto prevzamejo načine reagiranja, razmišljanja, čustvovanja in komuniciranja od starejših. Zato otroke in mladostnike pogosto stresa to, kar stresa njihove starše, učitelje, vrstnike. Običajno uporabljajo strategije za spoprijemanje, ki so se jih naučili od njih. Zato je odgovornost vseh odraslih, da se naučimo spopadati s stresnostjo življenja na zdrav in učinkovit način, saj bomo lahko s tem pomagali tudi drugim, še posebej otrokom.

Ko smo že omenili stres, stresnost določene situacije ni nekaj povsem absolutnega; ni za vse enaka, ampak je to, kaj stresa določenega otroka ali mladostnika, odvisno od njegove starosti,

osebnosti, spola, izkušenj, ki jih ima in okolice. Učitelj in starši morajo biti odprti za otrokovo raznolikost in različnost dojemanja, odzivanja in spoprijemanja z vsakodnevnimi situacijami in dogodki. Pomembno je, da učitelj skupaj z otrokom prepozna, kaj otroka najbolj stresa oz. kaj stresa posamezno skupino oz. razred. Najlažje je, če se tega lotimo, ko nismo pod stresom ne mi sami ne učenci. Kajti, če smo sami pod stresom in to vemo, potem kar nekaj svojih moči usmerjamo v reševanje svojega problema, zato je vprašanje, ali smo lahko dovolj odprti in pozorni še na probleme drugih. Če smo pod stresom in se tega ne zavedamo je situacija še bolj neugodna, saj se lahko napačno odzivamo ali razumemo določeno situacijo. Poleg tega naše slabo razpoloženje slabo vpliva tudi na učence. Če se tega lotimo, ko so pod stresom učenci, mi pa ne, bo njihovo stresno razpoloženje bolj ali manj vplivalo tudi na nas in lahko se zgodi, da bomo kmalu v stresu tudi sami. Če se dobro poznamo in vemo, kako odreagiramo v takih primerih, potem bomo lahko pomagali sebi in tudi učencem. Možni dejavniki stresa pri otrocih in mladostnikih so zelo različni in številni:

- Šola (npr. vrstniki, sošolci, učitelji, spraševanje, preverjanje znanja, nastopi);
- Razmere doma (npr. visoka pričakovanja, slab odnos med staršema, premalo časa za otroke, nezanimanje, neprimerno izražanje čustev, smrt v družini);
- Značilnosti otroka (npr. osebnostne značilnosti, perfekcionizem, pretirana občutljivost – mraz, vročina, sedenje pri miru, introvertiranost) (Kajtna in Jeromen, 2007).

4. ŠOLA – STRES ALI VAROVALNI DEJAVNIK

Šola kot ustanova, v kateri vsak otrok preživi najmanj 9 let, bistveno zaznamuje obdobje otroštva in začetke odraščanja. Zelo pomembno je, kako se otrok v šoli počuti: jo doživlja kot vir nelagodja, strahov, obremenitev ali kot možnost za razvijanje različnih spretnosti, potrjevanje, dokazovanje, občutke podpore, kolegialnosti ipd.

Doživljanje je še vedno subjektivno. Otroku lahko pomagamo, da spremeni način razmišljanja, gledanja in s tem doživljanja. Kljub temu so nekatere situacije za večino otrok in mladostnikov stresne:

- Prvi šolski dan
- Spraševanje in preizkušanja znanja
- Ponavljajoče se slabe ocene, neuspehi
- Govorne vaje, nastopi
- Duševno ali telesno nasilje vrstnikov
- Konfliktni odnosi z učitelji
- Stalno spreminjanje učnih načrtov, pravil, meril, pogojev.

a) Konfliktni odnosi z učitelji

Za otroke in mladostnike je vzpostavljanje dobrih odnosov s pomembnimi odraslimi varovalni dejavnik. V šoli so to še posebej učitelji. Dostikrat slišimo otroke ali mladostnike govoriti, da jih ima nek učitelj »na piki«, ali da so se skregali z učiteljem. Gre za to, da tak otrok ali

mladostnik doživlja učitelja kot tistega, ki išče njegovo neznanje, ki ga ne mara, ne razume. Takšna doživljanja pogosto vplivajo tudi na odnos do predmeta, ki ga posamezni učitelj poučuje, in tudi na oceno pri njem. Učenec je pri takšnem predmetu pogosto nemotiviran in nezainteresiran., saj je prepričan, da ne bo mogel dobiti dobre ocene pri tem učitelju. Včasih se lahko zgodi, da takšen konflikten odnos z učiteljem, če traja dlje časa, postane travmatičen, zato lahko začne otrok zaradi tega odklanjati šolo. Posebej za učence, ki imajo takšne ali drugačne težave tudi doma, je koristno, da imajo izkušnje dobrih odnosov z učitelji ali drugimi delavci šole (Kajtna in Jeromen, 2007).

5. TEHNIKE SPROŠČANJA V ŠOLI:

Šola je za otroke in mladostnike eden pomembnejših stresorjev. V nadaljevanju bomo izvedeli nekaj splošnih smernic, kako lahko učitelji pripomoremo k temu, da je čas, preživet v šoli, manj stresen. Čeprav so otroci različni, so poleg tistih, ki so bolj sposobni, tudi manj sposobni, ki imajo specifične težave ali potrebe. Njihovo sprejemanje in uspešno vključevanje je pomemben vidik razbremenjevanja. Učitelji lahko poleg vpliva, ki ga imajo kot učitelji, razredniki, poskrbijo za to, kakšna dodatna izobraževanja in projekte bo organizirala šola, kako bodo preživeti naravoslovni, športni in drugi dnevi, kakšno bo sodelovanje s starši in lokalno skupnostjo. Različne tehnike sproščanja lahko izvajajo med poukom, v jutranjem varstvu, jutranjem krogu, podaljšanem bivanju, med odmori, med razrednimi urami, v šoli v naravi, v okviru krožkov itd. Tehnike sproščanja so primerne in zaželjene, da jih izvajamo z vsemi otroki, še zlasti pa za učence s posebnimi potrebami, za nemirne in s težavami s koncentracijo in pozornostjo, ki potrebujejo dodate vmesne odmore. Včasih je dovolj par minut, da se ob določeni dejavnosti učenci popolnoma sprostijo. S tem ne dosežemo le pozitivne učinke za nadaljnje učenje in motiviranost za učno delo, pač pa vplivamo tudi na vzdušje in počutje otrok v šoli. Pri iskanju načinov, kako vključevati različne tehnike v pouk, je največ odvisno od ustvarjalnosti in energičnosti učitelja. V nadaljevanju članka je predstavljenih nekaj učinkovitih sprostitvenih tehnik, ki jih uporabljam pri svojem delu z otroki s posebnimi potrebami:

a) Domišljajska potovanja – vizualizacija

Fantazijska potovanja pripomorejo k razvijanju otrokove domišljije in ga popeljejo v svet, kjer se počuti varno, udobno in prijetno. Je vodena in usmerjena dejavnost, vendar se vsak otrok odzove drugače in si v svoji domišljiji ustvari svoje predstave.

S poslušanjem in branjem otrok spodbuja in uri svojo koncentracijo, sluh, slikovno predstavo in bogati svoj besedni zaklad, posledično pa raste njegova zmožnost besednega izražanja in komuniciranja. Dobro razvita domišljija predstavlja za otroka dobro izhodišče za pester, vsestranski pogled na življenje in bistveno pripomore k reševanju problemov v življenju (Srebot, Menih, 1996).

Primer: Ulezi se na tla in zapri oči. Predstavljaš si, da ležiš na topli mivki. V ozadju slišiš pljuskanje vode in zaletavanje valov v obalo. Vidiš kristalno čisto morje in ladjo na obzorju. Nad teboj je sinje modro nebo, na katerem plešejo in se igrajo galebi. Tvoje telo je sproščeno in brez napetosti. Popolnoma miren si. V objemu tople mivke se počutiš popolnoma varnega. Zajameš mivko v svojo dlan in čutiš kako ti pesek polzi med prsti. Počasi odpreš oči..

b) Meditacijske vaje

Cilj meditacijskih vaj pri otrocih je spodbujanje in ohranjanje desne možganske poloble, s katero ohranjamo svoj notranji svet miru, iz katerega črpamo ustvarjalnost in življenjsko moč (Srebot, Menih, 1996). Meditacijske vaje učence popeljejo v svet domišljije, slik, barv, zvokov, okusov in dogodkov.

Primer: Krog tišine je vaja, ki je zelo primerna za umiritev pred testom. Otroci naredijo krog (stoje ali sede), se primejo za roke in zaprejo oči. Enakomerno in globoko dihajo, osredotočijo se na roke sošolcev, ki počivajo v njihovih rokah. Otroci mirujejo par minut, nato pa rahlo spustijo roke.

c) Dihalne vaje

Dihanje nas ohranja pri življenju in nas povezuje z vsem, kar je živega. Pravilno in globoko dihanje je za naše zdravje zelo pomembno. Otroke učimo pravilnega vdiha in izdiha. Bistveno je, da otrok najde povezavo med dihanjem in telesno držo. Ko se popolnoma prepustijo dihanju, se možgani umirijo in otroci se počutijo umirjene (Srebot, Menih, 1996).

Primer: Otroci sedijo ali stojijo, drža je vzravnana. Roke visijo sproščeno ob telesu. Vdihujejo skozi nos in počasi izdihujejo skozi usta. Pri tem mehko izgovarjajo glas »žžžžžžžž«, podaljšajo izdih in se sproščajo.

č) Sprostitev z masažo

Učenci se radi prepustijo sprostitvi ob masaži, radi masirajo sami in se posvetijo telesnemu stiku. Masaže so čudovit in preprost način sprostitve, vir prijetnega počutja in telesnega stika med sošolci. Za popestritev lahko uporabljamo različne male rekvizite: masažne žogice, valje itd.

Primer: Pri vaji šamponiranje pregnetemo lasišče kot frizer pri pranju glave. S tem preženemo vso napetost iz glave. To masažo lahko otrok opravi tudi sam na sebi, kadarkoli želi in čuti potrebo po sprostitvi.

d) Sprostitev z barvami in oblikami

Sprostitev z barvami in oblikami je eden najintenzivnejših načinov izražanja človekove ustvarjalnosti in kreativnosti. Te sprostitvene metode delujejo sproščujoče in meditativno na otroka ter so enostavne in lahke za izvajanje.

Primer: Pri oblikovanju mandale se otroci umirijo. Urijo motoriko, saj pri barvanju pazijo na meje. Ta tehnika omogoča spoznavanje samega sebe, katere oblike in barve so nam blizu.

e) Joga

Joga se ukvarja s problemi, ki so aktualni v sodobnem življenju. Otroke nauči, kako se sprostiti, kako izklopiti zunanji svet in se posvetiti sebi in svoji tišini. Pomaga dvigniti kvaliteto življenja

zdravja in bivanja nasploh. Razgiba nam telo, omogoči pretok energije, preprečuje zastoje in žarišča negativne energije.

Primer: Pri vaji most se otrok uleže na tla. Roki počivata ob telesu. Dlani sta obrnjeni proti tlam. Otrok skrči kolena in stopala v širini bokov in se postavi plosko na tla. Nato dvigne zadnjico in križ visoko navzgor proti nebu. Nekaj časa vztraja v tem položaju ter globoko in počasi diha. Spusti se nazaj na tla in po kratkem oddihu vajo ponovi.

f) Minuta za zdravje – Brain gym vaje

Minuta za zdravje je krajša oblika sprostitve med poukom, ki traja 3-5 minut. V prezračenem prostoru učenci, ki so nemirni in jim je padla motivacija, izvedejo nekaj gibalnih nalog.

Z brain gym vajami spodbujamo možgane k boljšemu delovanju, učenci se umirijo, zberejo svoje misli in razgibajo telo.

Primer 1: Učenci vstanejo, trikrat globoko vdihnejo in izdihnejo, naredijo pet počepov in petkrat stopijo na stol.

Primer 2: Križno gibanje, ležeča osmica, simetrično gibanje itd.

g) Kotiček za umirjanje

Če imamo v razredu učenca, ki je konflikten in razdražljiv je odlično, da mu pripravimo kotiček za umiritev. Kotiček naj bo v kotu razreda, umaknjen od ostalih učencev. Ko opazimo, da sta učencu koncentracija in pozornost padli do te mere, da ni sposoben slediti pouku, mu dovolimo krajši odmor. Preden uvedemo tak kotiček, se moramo z učencem dogovoriti kdaj in za koliko časa ga lahko koristi.

Primer: V kotičku naj bodo stvari, ki so takemu učencu blizu in mu predstavljajo varnost (slike domačih živali, knjige, konstrukcijske igrače, puzzli). Učencu vedno omejimo čas, ki ga lahko preživi v kotičku.

h) Telesne sprostitvene vaje

Gibanje spodbuja motoriko in čutila ter sprošča čustveno in telesno napetost. Otroci imajo že sami po sebi močno naravno potrebo po gibanju, z gibanjem izražajo življenjsko veselje, spoznavajo svoje fizične zmožnosti in svet okrog sebe, zato je pomembno, da otrokom omogočimo čim več gibanja.

Telesne sprostitvene vaje lahko uporabimo kot samostojne vaje za razgibavanje, za sprostitvev po dolgotrajnem sedenju, za sprostitvev odvečne energije, kot uvod v sproščujoče meditacijske vaje (Srebot, Menih, 1996).

Primer: Različne igre z žogo, kolebnico, obročem, ples, posnemanje živali, zgradimo hišo iz blazin ali naravnih materialov itd.

i) Senzorni vrt – spodbujanje čutil v naravi

S pomočjo in aktivacijo čutil se otrok temeljito sprosti. Božanje, dotikanje, poslušanje šelestenja dreves in listja, poslušanje glasbe jih pomirja in jim vzbuja prijetne občutke. S tem,

ko umirimo otrokova čutila, obdržimo njihovo pozornost, jih urimo in spodbudimo za raziskovanje okolja okrog njih.

Primer 1: Sprehod v naravi, vonjanje cvetlic, poslušanje ptic.

Primer 2: Odmor v senzornem vrtu, različne naloge za spodbujanje čutenja v naravi.

6. ZAKLJUČEK

Otroci vedno pogosteje doživljajo šolo kot stresno okolje s številnimi pritiski, ki lahko negativno vplivajo na njihovo duševno zdravje in njihov celostni razvoj. Da bi se znali naši učenci, kljub vsem pritiskom in vplivom okolja, uspešno spoprijemati s stresom smo odgovorni tudi mi, starši in strokovni delavci šole. Moramo jih naučiti znati se umiriti, prisluhniti tišini in se poglobiti vase, da bodo postali zdravi, neobremenjeni in uravnoteženi mladostniki oz. odrasle osebe. Otrok mora spoznati, da niso zanimivi le zunanji dražljaji, ampak tudi notranjost človeka, njegov notranji mir in tišina. Le tako bo znal živeti in hoditi po pravi poti in sam sebe obvarovati pred vsemi negativnimi vplivi življenja, tudi s pomočjo različnih sprostitvenih tehnik, ki se jih je naučil tekom šolanja.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Dr. Jeriček, H. (2007). *Ko učenca strese stres: in kaj lahko pri tem naredi učitelj*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS.
- [2] Kajtna, T. in Tušak, M. (2005). *Psihologija športne rekreacije*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- [3] Kajtna, T. in Jeromen, T. (2007). *Šport z bistro glavo*. Ljubljana: Fundacija za šport.
- [4] Srebot, R. in Menih, K. (1996). *Potovanje v tišino: Sprostitvena vzgoja za otroke*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
- [5] *Stres*. Pridobljeno 9. 7. 2019 iz <http://www.lek.si/slo/skrb-za-zdravje/stres/>

POUČEVANJE GLASBENE UMETNOSTI Z GIBALNIMI AKTIVNOSTMI V 2. TRILETJU OŠ

POVZETEK

Glasbena umetnost je v učnem načrtu za osnovne šole opredeljena s tremi področji glasbenih dejavnosti: poslušanje, izvajanje in ustvarjanje. Opažam, da glasbene dejavnosti pozitivno vplivajo na razpoloženje učencev, ki so pogosto utrujeni od sedenja, nemirni, razdražljivi in slabovoljni. Menim, da je pomembno in potrebno glasbene dejavnosti zastaviti tako, da se učenci ob njih sprostijo, umirijo, razbremenijo in seveda čim več gibajo. Glasbena umetnost ni namenjena le učenju glasbene teorije, ki je marsikdo ne bo v življenju nikoli potreboval. Ustvarjanje, poslušanje, izvajanje glasbe pa pozitivno vplivajo na razvoj možganov, poleg tega pa lahko te dejavnosti nadgradimo tako, da razvijajo tudi gibalne spretnosti. Zakaj bi se gibal le pri športu? Gibanja je premalo, sploh v današnjem stilu življenja. Zato pa ga lahko vključimo v marsikatero glasbeno dejavnost. Pri prepevanju skladb učence spodbujam, da ne sedijo, ampak se v ritmu glasbe zibajo, plešejo, ustvarjajo plesne korake. Spoznavanje in utrjevanje notnih vrednosti je lahko štafetna igra, kjer tečejo do košare z žogicami, na katerih so notne vrednosti. Odboji žogice od tal morajo ustrezati notni vrednosti na njej. Tako skupina zbira žogice in s tem točke. Razvijanje ritma je zabavno in aktivno tudi z glasbenimi cevmi. Učenci stojijo in glasbeno cev udarjajo ob svoje telo in s tem se proizvede določen ton. Z glasbenimi cevmi lahko spremljamo katerokoli skladbo ali samo vadimo ritem. Naštela sem le nekaj aktivnosti. Možnosti pa je še veliko. Pomembno je le, da se učenci čim več gibajo, premikajo, da so aktivni.

KLJUČNE BESEDE: glasba, gibanje, glasbena umetnost, 2. triletje OŠ.

TEACHING THE ART OF MUSIC WITH MOVEMENT ACTIVITIES IN THE 2ND TRIMESTER OF ELEMENTARY SCHOOL

ABSTRACT

In the primary school curriculum Musical art is defined by three areas of musical activities: listening, performing and creating. I notice that musical activities have a positive effect on the mood of students who are often tired of sitting, restless, irritable and moody. I believe that it is important and necessary to organize musical activities in such a way that students relax, calm down, relieve themselves and, of course, move as much as possible.

The art of music is not just about learning music theory, which many people will never need in their lives. Creating, listening, and performing music have a positive effect on brain development, and these activities can also be upgraded to develop motor skills. Why only exercise in sports? There is not enough movement, especially in today's lifestyle. Therefore, it can be included in many musical activities. When singing songs, I encourage students not to sit, but to sway to the rhythm of the music, dance, create dance steps. Learning and remembering note values can be a relay game where they run to a basket of balls with note values on them. The bounces of the ball off the ground must correspond to the note value on it. This is how the group collects balls and thus points. Developing rhythm is fun and active even with boomwhackers. Students stand and strike the boomwhacker against their body to produce a specific tone. With the music tubes, we can follow any song or just practice the rhythm. I listed only a few activities. There are still many possibilities. It is only important that the students move as much as possible, to be active.

KEYWORDS: music, movement, musical art, 2nd trimester of elementary school.

1. UVOD

Življenjski slog ljudi se je v zadnjem času močno spremenil. Tehnološki napredek je prinesel veliko prednosti, žal pa tudi veliko ur sedenja in neprimerne drža za različnimi elektronskimi napravami. Raziskave, ki so zajemale slovensko mladino v povprečju starih 14 let, kažejo, da mladi med tednom dnevno presedijo več kot dve uri svojega prostega časa. Petina jih presedi celo več kot štiri ure (Jeriček Klanšček, Koprivnikar, Drev, Pucelj in Britovšek, 2015). Po priporočilih Svetovne zdravstvene organizacije (WHO) naj bi imeli otroci/mladostniki od 5 do 17 let vsaj 60 minut zmerne do intenzivne telesne dejavnosti na dan vse dni v tednu. Podatki raziskave *Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju* pa kaže, da priporočilo o 60 minutni telesni dejavnosti na dan (vsak dan v tednu) dosega le 20% otrok in mladostnikov (Jeriček Klanšček idr., 2021). Kot učiteljica sem tako postavljena pred izziv, kako učencem omogočiti čim več gibanja in hkrati dosegati vsebinske zahteve učnega načrta. Po učnem načrtu od 1. do 6. razreda je v slovenskih osnovnih šolah predmet šport na urniku le 3 ure na teden, medtem ko ima tretja triada še uro manj (Programi in učni načrti v osnovni šoli, 2011). Učenci v osnovni šoli si lahko v ponudbi enoletnih predmetov, neobveznih izbirnih predmetov in interesnih dejavnosti, ki jih ponuja šola, izberejo še veliko predmetov s področja športa, a žal veliko otrok tega ne izkoristi. Poleg tega smo zaradi epidemije imeli zaprte šole, kar je imelo za posledico drastično znižanje gibalne aktivnosti otrok in mladostnikov. Kovacs idr. (2021) so v raziskavi, ki je zajemala otroke in mladostnike od 6. do 18. leta iz desetih držav, ugotovili, da jih med prvim valom epidemije kar 81 % ni dosegalo priporočil glede telesne aktivnosti.

Moj namen je torej, da pri ostalih učnih predmetih poskušam vključevati čim več gibanja. V številnih priročnikih obstaja nabor idej za gibalne aktivnosti, vendar zahtevajo te dejavnosti več časa za načrtovanje, pripravo prostora, pripomočkov. Marsikdaj smo učitelji omejeni z okoliščinami, na katere nimamo vpliva (npr. premajhne učilnice oziroma preveliko število otrok v učilnici). Poleg tega se pri gibalnih dejavnosti učenci zelo razživijo in je potrebno več ukvarjanja z disciplino. Te dejavnosti je potrebno dobro osmisliti in postaviti jasna pravila igre, da se zmanjšajo možnosti za neprimerno vedenje učencev.

Veliko možnosti za gibanje lahko vidim pri pouku glasbene umetnosti. Poučujem jo v 3., 4. in 5. razredu. Pri glasbeni umetnosti so v učnem načrtu tri področja glasbenih dejavnosti. Te so izvajanje, ustvarjanje in poslušanje (Učni načrt, 2011). Opažam, da glasbene dejavnosti pozitivno vplivajo na razpoloženje učencev, ravno tako pa ima razvijanje ritma pozitiven učinek na razvoj možganov (Saarman, 2006). Pogosto lahko glasbeni dejavnosti dodamo elemente gibanja in tako dosežemo še več pozitivnih učinkov na otrokov razvoj.

2. GIBALNE AKTIVNOSTI PRI POUKU GLASBENE UMETNOSTI V 2. TRILETJU OSNOVNE ŠOLE

a) Izvajanje glasbe v gibanju

Učenci se ob spoznavanju z novo skladbo najprej naučijo njeno besedilo, nato besedilo skupaj ritmiziramo in nato dodamo melodijo. Razložim jim taktovski način skladbe in določim, na katere dobe bodo igrali na lastna glasbila. Lastna glasbila nato zamenjam z določenim glasbilom iz Orffovega instrumentarija. Največkrat določim dve različni spremljavi. Torej so učenci razdeljeni na dve skupini. Ena igra npr. na bobne, druga na ropotulje (Slika 1). Nato skupine zamenjajo glasbila. Da so učenci v gibanju in da menjave potekajo tekoče, učenci stojijo za svojimi mizicami. Menjujejo se v smeri urinega kazalca. Dogovor imamo, da pri menjavi glasbil pazijo, da glasbilo ne pade na tla. V tem primeru mora učenec glasbilo odložiti in igrati en krog na lastna glasbila. Podoben ukrep je, če na glasbilo igraš, ko daje učitelj navodila. Jasno določena pravila omogočijo, da je kljub številnim aktivnostim pouk še vedno disciplinsko obvladljiv. V primeru, da pouk poteka tekoče in ni težav z neprimernim obnašanjem učencev, se učitelj tudi večkrat odloči za takšno gibalno aktivno učno uro. Ko učenci osvojijo osnoven ritem na glasbila, dodam še gibe. Ob udarcu na boben počepnejo. Ob igranju na ropotulje pa poskakujejo. Drug primer spremljave je ritmični ostinato, kjer učenci zraven izvajajo plesne gibe ali igrajo na lastna glasbila. Druga skupina poje, tretja pa igra na ksilofone. Skladbo izvedemo enkrat, nato se skupine zopet zarotirajo v smeri urinega kazalca. Ob navodilih za igranje ene skupine, ostale skupine poslušajo in sledijo, zato ob menjavi ni potrebno navodil ponavljati.



SLIKA 1: Učenci izvajajo glasbo z glasbili in gibi. (Vir: osebni arhiv)

b) »Glasbena štafeta«

Za izvedbo glasbene štafete sem 50 žogic za namizni tenis pobarvala v 4 različne barve. Vsaka barva predstavlja eno notno trajanje: rumene žogice predstavljajo 2 osminki, oranžne žogice so četrтинke, modre žogice polovinke, vijolične žogice pa celinke. List z bravami in notnimi trajanji je na vidnem mestu za učence. Vse žogice so pomešane v vreči. Učenci so razporejeni v dve skupini. Vreča z žogicami je od učencev oddaljena približno 10 m. Pred začetkom igre učitelj določi gibalno nalogo. Prva gibalna naloga so počepi. Na znak učitelja tečeta prva učenca iz skupin do vreče. Izžrebata vsak svojo žogico (Slika 2). Barva žogice jima določi, koliko počepov morata narediti. Učenci uporabijo znanje glasbene teorije: 2 osminki sta dva polčepa, četrтинka je 1 počep, polovinka sta 2 počepa, celinka so 4 počepi. Učenec opravi gibalno nalogo in žogico postavi v škatlo, kjer se bodo zbirale žogice te skupine. Učenec teče nazaj, da petko naslednjemu v koloni in tako se igra nadaljuje, dokler učitelj ne določi konca igre (npr. 3 minute). Igro ponovimo z drugo gibalno nalogo – s poskoki. Vse ostalo poteka enako. Tretja igra pa so ploski. Na koncu se preštejejo vrednosti žogic, ki so jih zbrali v škatlah. Pri točkovanju žogic se zopet upoštevajo notne vrednosti. Igra je torej namenjena poznavanju notnih vrednosti in utrjevanju števila dob posameznega notnega trajanja. Enako igro lahko izvedemo za poznavanje različnih pavz v glasbi, dodajamo pa lahko tudi še druge notne vrednosti.



SLIKA 2: Učenci se igrajo »Glasbeno štafeto«. (Vir: osebni arhiv)

c) Notna skokica

Učenci so razdeljeni v pare. Podajajo si žogico skokico (žogico z močnim odbojem; lahko je tudi teniška žogica). Učitelj določi notno vrednost žogice. Kadar določi, da je žogica četrtnika, se mora žogica od tal odbiti enkrat, predno jo ulovi drug učenec. Pri polovinki sta odboja dva, pri celinki pa štirje odboji (Slika 3). Namesto notnih vrednosti lahko utrjujemo tudi trajanje različnih pavz. Žogico skokico si lahko podajajo ob izgovarjanju izštevank ali ob prepevanju skladbe ali utrjevanju besedila skladbe (ritmiziranju). Ob izmenjavi podaj lahko ponavljajo solmizacijske zloge ali tonsko abecedo.



SLIKA 3: Učenci utrjujejo znanje s podajanjem žogice. (Vir: osebni arhiv)

č) Glasbeni kviz

Učenci so razdeljeni v dve skupini. Vsaka skupina ima velik list, pisalo in škatlo za žogice. Skupina določi vrstni red članov skupine za pisanje odgovorov na list. Na drugem koncu razreda (oddaljeno enako od obeh skupin) je vreča z žogicami v štirih različnih barvah. Učitelj postavi vprašanje, vezano na snov iz pouka glasbene umetnosti. Skupine napišejo odgovor na list. Na znak učitelja pokažejo odgovor. Če je odgovor pravilen, se član iz skupine, ki je pisal odgovor, odpravi po žreb žogice za točke. Do vreče mora pri na katerikoli način, le v hoji ali v teku ne (npr. plazenje, po vseh štirih, pod mizo, po štirih nazaj, poskoki...). Izzreba žogico, ki jim prinese toliko točk, kolikšna je vrednost note, ki jo določa barva žogice (rumena žogica predstavlja 2 osminki – to je 1 doba/točka; oranžna žogica je četrtnika – to je 1 doba/točka, modra žogica predstavlja polovinko – to sta dve dobi/točki; vijolična žogica je celinka – to so 4 dobe/točke (Slika 4). Žogico odnese v škatlo, kjer skupina zbira svoje točke. Kviz se nadaljuje z naslednjim vprašanjem. Skupina, ki odgovori napačno, mora narediti 10 počepov ali poskokov (vsi člani skupine). Če vsi kazeni opravijo, dobijo 1 točko. Zmaga skupina z večjim številom točk.



SLIKA 4: Učenci se igrajo glasbeni kviz. (Vir: osebni arhiv)

d) Izvajanje glasbe z glasbenimi cevmi

Glasbene cevi so otroška glasbila, ki zazvenijo v določenem tonu, če z njimi udariš ob roko, nogo ali neko podlago (Slika 5). Cevi so različnih barv in vsaka barva predstavlja določen ton. Z igranjem na glasbene cevi učenci razvijajo ritmični in melodični posluš. Na cevi pa zelo radi igrajo, ker so ob njih tudi fizično aktivni.



SLIKA 5: Učenci spremljajo pesem z glasbenimi cevmi. (Vir: osebni arhiv)

3. SKLEP

Z učenci se pogosto pogovarjam o tem, kako morajo skrbeti za svoje zdravje. Menim, da ni dovolj o tem samo govoriti. Bolj kot poslušajo, nas odrasle opazujejo. Če me npr. vidijo vsak odmor, da pijem vodo iz steklenice, tudi sami večkrat posežejo po svoji steklenici in imajo tudi skrb, da jo prinašajo s seboj. Ko vidijo, da za malico z veseljem pojem jabolko, jo tudi sami večkrat izberejo za svojo malico. Torej ni dovolj samo govoriti o tem, da se morajo za zdravje veliko gibati. To jim moram tudi pokazati skozi šolske ure. Komaj čakajo, da jim naročim, naj vstanejo, saj vedo, da jih čaka neka aktivna naloga. Po takšnih gibalnih aktivnostih je potem tudi njihovo delo v zvezku, sodelovanje, branje... kvalitetnejše, umirjeno in uspešnejše. Glasbena umetnost pa je sploh tak predmet, kjer želim učencem pokazati, da je glasba tista, ki jim lahko prinese sprostitev, umirjenost, sproščenost, veselje. S tem, ko glasbeno teorijo združim z gibanjem, se cilji in veščine lepo dopolnjujejo, njihov razvoj je celosten in njihova izkušnja je pozitivna, kar pomeni, da se bodo k takšnim aktivnostim radi vračali tudi kasneje v življenju.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Kovacs, V. A., Starc, G., Brandes, M., Guinhouya, B. C., Zito, V., Rocha ... Anthony D. O. (2021). Physical activity, screen time and the COVID-19 school closures in Europe – An observational study in 10 countries. *European Journal of Sport Science*, 22(7), 1094–1103. Pridobljeno s: <https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-020-09429-3>
- [2] Programi in učni načrti v osnovni šoli (2011). Pridobljeno s: https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_sportna_vzgoja.pdf
- [3] Program osnovna šola glasbena vzgoja. Učni načrt. (2011). Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo. Pridobljeno s: https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_glasbena_vzgoja.pdf
- [4] Saarman, E., Stanford report (2006). Feeling the beat: Symposium explores the therapeutic effects of rhythmic music, 2006. Pridobljeno s: <https://news.stanford.edu/news/2006/may31/brainwave-053106.html>
- [5] Jeriček Klanšček, H., Koprivnikar, H., Drev, A., Pucelj, V., Zupanič, T. in Britovšek, K. (2015). Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji. Strokovna monografija. Pridobljeno s: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/hbsc_2015_e_verzija30_06_2015.pdf
- [6] Jeriček Klanšček, H., Roškar, M., Pucelj, V., Zupanič, T., Koprivnikar, H., Drev, A., Korošec, A., Katarina Žlavs, K., Vida Peternelj, V. (2021). Neenakosti v zdravju in z zdravjem povezanimi vedenji med mladostniki v času pandemije covid-19. Izsledki raziskave Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju (HBSC), 2020. Nacionalni inštitut za javno zdravje, Ljubljana, 2021. Pridobljeno s: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/hbsc_-_oblikovana_verzija_zadnja.pdf

VSAKODNEVNE GIBALNE DEJAVNOSTI NA PROSTEM ZA PREDŠOLSKE OTROKE

POVZETEK

Prispevek predstavlja izvajanje gibalnih dejavnosti na prostem v predšolskem obdobju od prvega starostnega obdobja naprej. Otroci imajo tako že ob vstopu v vrtec nudene možnosti za razvoj gibalnih spretnosti in sposobnosti, ki sprva potekajo od naravnih oblik gibanja in vse do zahtevnejših oblik gibanja.

Gibanje skušamo vnesti v vsakdanjik otrok z različnimi igrami, vendar z načrtnim postavljanjem igrač in športnih rekvizitov, vse z namenom gibalnega razvoja otroka. Gibalne spretnosti in sposobnosti otroci razvijajo v prostorih vrtca, atriju ter vrtčevskem igrišču. Ko otroci usvojijo gibanje znotraj in zunaj vrtca, sledi raziskovanje okolice. Le-ta nudi otrokom možnosti izvajanja različnih gibalnih dejavnosti, tako se otroci v jesenskem in spomladanskem času udeležijo kroša, raziskujejo gozd v vseh štirih letnih časih, opravijo daljše sprehode v okolici vrtca (Botanični vrt, PST). Otroci se tedensko aktivno vključujejo v vodene športno gibalne urice, ki ob toplih mesecih potekajo na prostem, ostali del leta pa v telovadnici. Gibalno področje nadgrajujemo tudi z uspešnim vključevanjem staršev v vzgojno izobraževalni proces, v skupne izlete, pohode, krovne dogodke. S tem želimo ozaveščati starše o pomenu gibalnih dejavnosti v predšolskem obdobju. Namen prispevka je prikazati kakšne gibalne aktivnosti lahko nudimo otrokom v predšolskem obdobju za njihov vsestranski razvoj.

KLJUČNE BESEDE: gibanje, predšolski otroci, narava.

DAILY OUTDOOR MOVEMENT ACTIVITIES FOR PRE-SCHOOL CHILDREN

ABSTRACT

The contribution presents the implementation of physical activities outdoors in the preschool period from the first age period onwards. As soon as children enter kindergarten, they are offered opportunities to develop movement skills and abilities, which initially range from natural forms of movement to more demanding forms of movement. We try to introduce movement into the children's everyday life with various games, but with planned placement of toys and sports props, all with the aim of developing the child's movement. Children develop movement skills and abilities in the kindergarten, atrium and kindergarten playground. When the children master the movement inside and outside the kindergarten, the exploration of the surroundings follows. It offers children the opportunity to perform various physical activities, so children participate in cross-country running in autumn and spring, explore the forest in all four seasons, and take long walks in the surroundings of the kindergarten (Botanical Garden, PST). Children are actively involved in weekly guided sports activities, which are held outdoors during the warm months, and in the gym during the rest of the year. We also improve the area of physical activity by successfully involving parents in the educational process, in joint trips, hikes, and umbrella events. With this, we want to make parents aware of the importance of movement activities in the preschool period. The purpose of the article is to show what movement activities we can offer to children in the preschool period for their all-round development.

KEYWORDS: movement, preschool children, nature.

1. UVOD

Gibanje je otrokova primarna potreba, zato je pomembno, da se v predšolskem obdobju otrokom omogoči širok spekter gibalnih dejavnosti. Gibanje lahko povežemo z vsemi kurikularnimi področji, kar pripomore k bolj zanimivi in raznoliki dejavnosti. Pri tem moramo slediti globalnim ciljem zapisanim v Kurikuluma za vrtce (2012): omogočanje in spodbujanje gibalne dejavnosti otrok, zavedanje lastnega telesa in doživljanje ugodja v gibanju, omogočanje otrokom, da spoznajo svoje gibalne sposobnosti, razvijanje gibalnih sposobnosti, pridobivanje zaupanja v svoje telo in gibalne sposobnosti, usvajanje osnovnih gibalnih konceptov, postopno spoznavanje in usvajanje osnovnih prvin različnih športnih zvrsti, spoznavanje pomena sodelovanja ter spoštovanja in upoštevanja različnosti. Gibanje vpliva na celostni razvoj otroka, razvija čutila, omogoča pridobivanje izkušenj, razvija domišljijo, vpliva na intelektualni razvoj, socialni razvoj in pozitivno vpliva na posameznikove osebne lastnosti

Za izvajanje raznolikih gibalnih dejavnosti je pomembno spodbudno gibalno-učno okolje. V našem vrtcu imamo v treh enotah večnamenske prostore, ki nudijo možnosti postavljanja raznolikih poligonov in uporabe različnih športnih pripomočkov. Pod vodstvom športnega pedagoga enkrat tedensko za drugo starostno obdobje potekajo vodene gibalne urice. Pri izvajanju gibalnih dejavnosti le te v največji možni meri, izvajamo na prostem, saj imajo otroci tako več prostora za samo izvedbo gibalne dejavnosti. O pomenu gibalne aktivnosti predšolskega otroka želimo ozaveščati tudi starše, ki jih večkrat letno povabimo na razne dogodke.

2. VSAKODNEVNO IZVAJANJE GIBALNIH DEJAVNOSTI NA PROSTEM

Gibanje je osnova za ves otrokov razvoj. Narava sama sili otroka, da teka, skače, pleza, ali skratka, uporablja vse možnosti, ki mu jih narekuje narava v tej razvojni dobi (Trdina J., 1979). Naš vrtec je umeščen v okolje, ki nudi raznolike možnosti izvajanja gibalnih aktivnosti. Trdina (1979) opisuje, da je gibanje za otroka življenjsko važno in naša dolžnost je, da ustvarimo možnosti za njegovo vsestransko gibanje: naj teka in skače na svežem zraku, naj se plazi po čistih tleh, naj pleza, naj preizkuša svojo moč, naj se vadi v ravnotežju, naj se igra z vrstniki, naj se meri z njimi v hitrosti in raznih spretnostih, naj hodi na sprehode in pri tem spoznava okolico in življenje v njej, naj si pridobi pogum do vode, naj se veselo giblje v snegu, se sanki in morda tudi smuča. Vse to pa bomo dosegli le sistematično in načrtno urejeno telesno vzgojo.

Otrok spoznava in doživlja svet na različne načine. Gibalna dejavnost predstavlja nenadomestljiv vir izkušenj za njegov normalen razvoj in oblikovanje zrele osebnosti. Premajhne prisotnosti ali popolne odsotnosti gibalne dejavnosti v vzgoji odraščajoče mladine v kasnejšem obdobju ni mogoče v celoti nadomestiti, saj je vpliv ustreznih gibalnih stimulusov z napredovanjem otrokove rasti in zorenja vse manjši. Pomanjkanje izkušenj in možnost sodelovanja pri gibalnih dejavnostih lahko upočasni tako motorični kot intelektualni razvoj otroka, saj je v zgodnjem otroštvu izredno dojemljiv za impulze okolja (Pišot in Jelovčan, 2006).

Otrokovo telo neprestano raste in se razvija. Na razvoj ima velik vpliv gibanje. Gibalni razvoj je še posebno izrazit v prvih letih otrokovega življenja. K hitrejšemu gibalnemu razvoju pripomorejo tudi ustrezne razmere: primeren prostor, ustrezna obleka in obutev, dobra volja, zadovoljene osnovne potrebe po hrani, pijači...športni pripomočki in igrala, ki ga spodbujajo k gibanju. Razvoj gibalnih funkcij je rezultat zorenja in učenja. Če nima možnosti za izvajanje različnih gibalnih dejavnosti, lahko to negativno vpliva na njegov celostni razvoj (Videmšek in Visinski, 2001).

Gibanje je izredno pomembno za zdrav in normalen otrokov razvoj. Pomembno je, da gibalnih dejavnosti ne zanemarjamo, ampak da jih vsakodnevno izvajamo v sklopu vzgojno izobraževalnega dela. Če želimo, da bo otrok usvojil določene gibalne naloge in izzive, je smiselno gibalne dejavnosti načrtovati. Z načrtnim delom namreč otroci hitreje usvajajo določene gibalne koncepte, ki jih nato tudi lažje nadgrajujejo in tako izvajajo tudi bolj kompleksna gibanja.

Z vsakodnevним izvajanjem gibalnih dejavnosti otroci pridobivajo zaupanje v svoje telo, premagujejo strah pred postavljenimi izzivi, doživljajo ugodje v raznolikih gibanjih, iščejo lastne rešitve gibalnih problemov ter iz dneva v dan postajajo spretnejši. Pomembno je, da dejavnosti ponavljamo, saj so otrokom zanimive, kljub večkratni ponovitvi. Ponovitve otrokom omogočajo, da pridobivajo zaupanje sami vase, hkrati pa na takšen način postajajo v izvedbi giba vedno bolj suvereni in samozavestnejši.

V prvem starostnem obdobju otrokom vsakodnevno ponujamo gibalne dejavnosti, ki so včasih obogatene tudi z različnimi športnimi rekviziti. Pomembno je, da otroke vsakodnevno spodbujamo, da premagujejo tudi zahtevnejše izzive. Le teh ne usvojijo takoj, vendar je nagrada ob doseženem cilju toliko večja. Ko otroci usvojijo notranjost igralnice in zunanji atrij, gibalne dejavnosti preselimo na celotno igrišče. Le ta nudi raznolike neravne podlage, na katerih se otroci učijo premagovanja naravnih ovir. Sprva otroci veliko padajo, vendar jim to ne vzame poguma, da ne bi ponovno vstali in raziskovali naravnega okolja. Želja po gibanju in raziskovanju je namreč tista, ki otroka motivira, da neko gibalno dejavnost velikokrat ponovi. Vrtčevsko igrišče izkoriščamo tudi za plezanje po različnih igralih ter vožnjo s poganjalčki po asfaltnih površinah. Pri izvedbi gibalnih dejavnosti na prostem imamo pred seboj vedno cilj, ki ga želimo doseči, pri tem izbiramo primerne vsebine za dosego tega cilja.

Skozi celotno predšolsko obdobje se razvijajo vse gibalne sposobnosti, poudarek je na razvijanju naravnih oblik gibanja, ki jih nato nadgrajujemo in dopolnjujemo. Skupina dvoletnikov, ki je imela ponujenih veliko gibalnih izzivov je na koncu prvega starostnega obdobja brez težav prehodila daljše sprehode v okolico vrta (npr.: do 3km), se podala na pohod na Golovec ter odkrivala okolico vrta s poganjalčki. V drugem starostnem obdobju ti otroci tudi brez težav sledijo vodeni gibalni dejavnosti športnega pedagoga.



SLIKA 1: Pohod na Golovec.



SLIKA 2: Premagovanje naravnih ovir v Botaničnem vrtu.



SLIKA 3: Vožnja s poganjalčki na vrtčevskem igrišču.



SLIKA 4: Vožnja s poganjalčki v okolici vrtca.

V drugem starostnem obdobju otroci nadgrajujejo, dopolnjujejo in utrjujejo svojo gibalna znanj, ki so jih usvojili. Otroci imajo zelo radi raznolike poligone. Še posebej so ti zanimivi, če se preko njih odvija zgodba, ki jih motivira, da gibalne naloge na poligonu velikokrat ponovijo. Na ta način tudi hitreje in lažje usvajajo tudi bolj zapletena gibanja. Poligone postavljamo v večnamenskem prostoru, ki nudi veliko raznolikih športnih pripomočkov in na prostem, kjer se poslužujemo naravnih materialov. Odlično sredstvo za utrjevanje enostavnih gibanj so štafetne igre, ki pa so bolj primerne za starejše otroke. Vsi otroci pa imajo zelo radi elementarne igre, pri katerih se otroci učijo sodelovanja, pravil ter sodelovanja. Prednost elementarnih iger je, da jih lahko kadarkoli spremenimo in prilagodimo glede na starost otrok, sposobnost otrok in prostor. Zanimivo je, da se otroci iger nikoli ne naveličajo in se običajno želijo igrati vedno eno in isto igro. Večkrat kot se določeno igro igrajo, boljši postajajo v njej in zato jim je tudi vsakič znova zanimiva, saj se v njej počutijo suvereni in samozavestni.

Gibalne dejavnosti izvajamo tudi v zimskih mesecih, saj imamo na razpolago veliko vrtčevsko igrišče, gozd ter manjše gričke v okolici vrtca. Igra s snegom je za otroke vedno mamljiva in zabavna. Za otroke prvega starostnega obdobja je že sama hoja po snegu oblika gibalne dejavnosti, saj običajno mora visoko dvigovati noge in pri tem loviti ravnotežje. Največja težava pri najmlajših otrocih je, da jih zelo hitro zazebe v roke in tako tudi navdušenje za igro na snegu hitro skopni. Otroci drugega starostnega obdobja imajo običajno že več izkušenj s snegom, zato je izvedba gibalnih dejavnosti nekoliko lažja. Otroci imajo zelo radi lopatkanje in sankanje, kar je odličen način gibanja, saj mora otrok velikokrat prehoditi klanec. Običajno jim to ne predstavlja težave, saj je glavna motivacija lopatka ali sanke, ki jih ima v rokah. Otroci so zelo navdušeni nad izdelavo snežakov, ki običajno v njih spodbudi sodelovanje, ko skupaj kotalijo kepo in se dogovarjajo o načinu kako bodo zgradili snežaka.

Gibalne dejavnosti vsakodnevno izvajamo na prostem, pri čemer se poslužujemo različnih športnih rekvizitov (obroči, rute, palice, žoge, baloni, stožci). Velikokrat pa za izvedbo dejavnosti uporabimo materiale, ki nam jih ponuja naravno okolje (kamni, listje, veje, hlodi, razni plodovi). S tem omogočamo otrokom, da zaznavajo naravno okolje z vsemi čutili, hkrati pa postajajo dovtetnejši za dejavnike iz okolja. Poletni čas je tako namenjen senzornemu doživljanju okolja v katerem otrok biva. Otroci se celo poletje na prostem gibajo bosonogi, s čimer imajo možnost gibalne dejavnosti doživljati še bolj intenzivno.



SLIKA 5: Gibalna dejavnost z baloni.



SLIKA 6: Bosnogi preko gibalnih poligonov.

Gibalne dejavnosti na prostem izvajamo ob vseh vremenskih razmerah. Starši so že na uvodnih roditeljskih sestankih seznanjeni z vsakodnevним bivanjem na prostem, zato ima večina otrok oblačila in obutev vedno primerno vremenskim razmeram. Otroci najbolj uživajo, ko lahko svobodno tekajo po lužah, gredo na sprehod v dežju, kopljejo po blatu ali se kotalijo pa bližnjih gričkah.

Pri vseh gibalnih dejavnosti ne moremo mimo plesnih dejavnosti. Otroci imajo zelo radi različne rajalne igre, otroške plesne ter ljudske plesne. Največkrat je otrokom dovolj že glasba, po kateri se lahko prosto gibljejo, iz izmišljujejo lastne gibe ter preprosto uživajo v določenem ritmu. Plesne dejavnosti na prostem otrokom omogočajo predvsem velik prostor gibanja, saj se otroci zelo radi vrtijo in skačejo. Naravno okolje otroke pomirja, zato je lahko tudi učenje plesa na prostem nekoliko lažje.

3. SODELOVANJE S STARŠI

O pomenu gibanja za predšolskega otroka želimo ozaveščati tudi starše, in sicer jim osnovne informacije podamo že na uvodnih roditeljskih sestankih, podrobne informacije o gibalnem razvoju otroka pa starši pridobijo na govorilih urah. Starše vabimo na skupne dogodke, ki jih veliko oddelkov organizira v obliki pohodov ali izletov v bližnjo okolico vrtca. Starše in njihove otroke nekajkrat v letu z različnimi nalogami spodbujamo k gibanju tudi v popoldanskem času. Le te so v obliki nabiranja naravnega materiala ali izvedbe pohoda za opravljeno nalogo v okviru projekta Mali sonček. Ob koncu šolskega leta priredimo skupni dogodek, ki vključuje športne igre, plesno delavnico, delavnico v vožnji s poganjalčki ter dobrodelno košarkarsko tekmo. Udeležba na tem dogodku je visoka, kar kaže, da se starši zavedajo pomena gibanja za njihove otroke. Poleg tega smo pri tovrstnih druženjih opazili, da so starši v takšnem okolju veliko bolj sproščeni in dostopni, kar nam omogoča, da z družino hitreje vzpostavimo zaupljiv odnos.

4. SODELOVANJE Z ZUNANJIMI INŠTITUCIJAMI

Že nekaj let uspešno sodelujemo z zunanjimi izvajalci. Otroci drugega starostnega obdobja se enkrat tedensko udeležujejo vodenih športno gibalnih uric, ki jih izvaja športni pedagog. Gibalne urice v zimskih mesecih potekajo v telovadnici, v spomladanskem in jesenskem času pa se le-te preselijo na prosto. V drugem starostnem obdobju skoraj vsi otroci enkrat tedensko obiskujejo gozd, število gozdnih oddelkov pa se vsako leto povečuje. V bližini vrtca se nahaja tudi Botanični vrt in Pot spomina in tovarštva, ki omogočata daljše sprehode po varnih poteh. Poleg tega ti dve lokaciji ponujata nešteto možnosti izvajanja raznolikih gibalnih dejavnosti. V vrtcu otrokom v starostnih skupinah 4-5 letnikov in 5-6 letnikov omogočamo tečaj drsanja, tečaj plavanja, letovanje ter zimovanje. Ravno na zimovanju je opaziti, da se vsako leto prijavlja več otrok ter da vsi otroci ob koncu petdnevnega tečaja smučanja usvojijo osnovne prvine smučanja. K temu nedvomno prispeva tudi izvajanje vsakodnevnih gibalnih dejavnosti v vrtcu.



5. SKLEP

Otrok skozi različne gibalne dejavnosti usvaja osnovne oblike gibanja, razvija gibalne in funkcionalne sposobnosti ter se postopoma uči osnovnih prvin različnih športnih zvrsti. S pestro izbiro različnih vsebinskih in organizacijskih dejavnikov lahko posežemo v hitrejši in učinkovitejši razvoj otroka na vseh področjih. Dejavnosti s področja gibanja naj bodo načrtovane na temelju spoznavanja otrokovega razvoja in potreb ter sistematično in kakovostno vodene že pri najmlajših otrocih. Ob privlačnih in domiselnih dejavnostih otroci uživajo in gradijo pozitivne gibalne izkušnje (Zajec, Videmšek, Štihec, Pišot in Šimunič, 2010).

Pri vsakodnevem izvajanju gibalnih dejavnosti na prostem je pri otrocih opaziti številne pozitivne učinke, saj se želijo vsakodnevno gibati na prostem, ne glede na vremenske razmere. Pri vodenih dejavnostih, ki zahtevajo daljšo pozornost in koncentracijo, se jim le-ta podaljšuje, poleg tega pa so pri dejavnostih bolj sodelovalni in kreativni. Opaziti je tudi, da se hitreje učijo novih gibalnih znanj ter da jim pri izvedbi novih gibanj ni nelagodno, ampak le-ta izvajajo z veliko mero poguma in samozavesti. Kot zelo pozitiven učinek se je izkazalo, da gibanje dobro vpliva na mirne in sramežljive otroke, ki se pri gibalnih dejavnostih lažje sprostijo in tudi navežejo stike s sovrstniki. Pri gibalnih dejavnostih so otroci in tudi odrasli veliko bolj sproščeni, veseli in nasmejani, zato se tudi odrasli lažje približamo otrokom in hitreje z njimi vzpostavimo odnos. Gibalne dejavnosti pripomorejo tudi k izgradnji zaupanja med otroki ter med otrokom in odraslim.

LITERATURA IN VIRI

- [1] *Kurikulum za vrtce* (1999). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- [2] Pišot, R. in Jelovčan G. (2006). *Vpliv gibalne/športne vzgoje v predšolskem obdobju*. Koper: Znanstveno raziskovalno središče Koper. Založna Annales.
- [3] Trdina, J. (1979). *Tudi predšolski otrok telovadi*. Državna založba Slovenije.
- [4] Videmšek, M. in Vilinski, M. (2001). *Športna dejavnost predšolskih otrok*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport, Zavod za šport Republike Slovenije.
- [5] Zajec, J., Videmšek, M., Štihec, J., Pišot, J. in Šimunič, B. (2010). *Otrok v gibanju doma in v vrtcu: povezanost gibalne/športne dejavnosti predšolskih otrok in njihovih staršev z izbranimi dejavniki zdravega načina življenja*. Koper: Univerzitetna založba Annales.

EKOLOŠKA PREHRANA MED NAJSTNIKI

POVZETEK

Vedno pogosteje se srečujemo z ekološko pridelano hrano. Ponudba ekoloških živil pa je na trgu čedalje večja. Ekološka pridelava je oblika in način kmetovanja, ki spoštuje naravne življenjske cikle. Cilj prispevka je opisati kaj je ekološko pridelana hrana, ter razliko med ekološko in konvencionalno hrano. Naredili smo spletni anketni vprašalnik med prvimi in tretjimi letniki srednjega poklicnega izobraževanja. Vzorec raziskave so dijaki obeh spolov prvega letnika srednjega poklicnega izobraževanja in tretjega letnika srednjega poklicnega izobraževanja. Vprašalnik vsebuje 10 vprašanj zaprtega tipa. Uporabila smo statistično obdelavo podatkov ki so tabelarično prikazani. Rezultati anketne raziskave so pokazali, da dijaki skozi proces izobraževanja pridobijo znanja o pomenu uživanja ekološko pridelanih živil.

Prehrana je zagotovo pomemben del skrbi za zdravje v vseh ravneh izobraževanja v Sloveniji. Tudi pri načrtovanju jedilnikov je pomembno, da dijake seznanimo o zdravem načinu prehranjevanja z uravnoteženimi obroki ki ustrezajo potrebam dijakov. Na osnovi strokovnih priporočil: Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno izobraževalnih ustanovah se oblikujejo jedilniki za cel mesec vnaprej. Pri pripravi jedi se uporablja ekološko pridelano goveje meso, sadje in zelenjava.

KLJUČNE BESEDE: ekološka hrana, konvencionalna hrana, jedilnik.

ORGANIC DIET AMONG TEENAGERS

ABSTRACT

More and more often we come across organic food. The supply of organic foods on the market is increasing.

Organic farming is a form and method of farming that respects natural life cycles. The aim of the article is to describe what organic food is, and the difference between organic and conventional food. An online survey was conducted among the first and third years of secondary vocational education. The sample of the students included both genders. The questionnaire contained 10 close-ended questions. Statistical processing of the data, which is presented in tabular form, was used. The results of the survey showed that students acquire knowledge about the importance of consuming organically produced foods during the education process.

Nutrition is definitely an important part of health care at all levels of education in Slovenia. Even when planning the menus, it is important to inform students about a healthy way of eating with balanced meals that meet the needs of the students. Based on expert recommendations: Guidelines for healthy eating in educational institutions, we create menus for a whole month in advance. We use organic beef, fruit, and vegetables in the preparation of dishes.

KEYWORDS: organic food, conventional food, menu.

1. UVOD

Dijaki se pogosto še ne zavedajo kako pomembno je uživati zdravo hrano. Prehrana mladostnikov je zelo pomembna, saj se v tem obdobju njihovo telo še vedno razvija. Dijaki tudi premalo cenijo hrano, ki se pridelava doma oziroma zraste na domačem vrtu.

Zato jih poučujemo o ekološkem kmetovanju in jih naučimo razlikovati med ekološko in konvencionalno hrano ter prepoznati ekološko pridelano hrano. Dijaki z lastnim delom sodelujejo pri vzdrževanju visokih gred, vzgajanju posajenih izdelkov, vzdrževanju sadovnjaka in vinske trte. Tako se z lastnim delom tudi naučijo koliko je potrebno časa, truda in napora za kakovosten pridelek.

2. EKOLOŠKA PRIDELAVA

Ekološko kmetijstvo je način kmetovanja, ki ob pridelavi visoko kakovostne in varne hrane pomembno prispeva k zagotavljanju javnih dobrin, ohranjanju kulturne kmetijske krajine in varovanju celotnega okolja. Slovenija ima zaradi naravnih danosti, pestre krajinske strukture in bogate biotske raznovrstnosti odlične možnosti za razvoj ekološkega kmetijstva, ki med potrošniki pridobiva vedno večji pomen.

Ekološko kmetijstvo je oblika kmetovanja, kjer se celostno dopolnjujeta rastlinska pridelava in reja živali in s tem sledenje naravnim metodam in kroženju snovi v naravi. Ob pridelavi visoko kakovostne in varne hrane ekološko kmetijstvo pomeni trajnostno gospodarjenje z naravnimi viri ter uveljavljanje načela dobrobiti živali.

Uporaba lahko topnih mineralnih gnojil, kemično sintetiziranih fitofarmaceutskih sredstev (pesticidov), gensko spremenjenih organizmov in proizvodov pridobljenih iz teh organizmov ter različnih regulatorjev rasti ni dovoljena.

Ob tem je zagotovljen nepretrgan in transparenten nadzor nad pridelavo in predelavo pridelkov oziroma živil od njive do krožnika, kar predstavlja še večjo zagotovilo potrošnikom, da se odločajo za varna živila.

S pomočjo ekološkega kmetijstva lahko kmetije ustvarijo višjo dodano vrednost ne samo pri svojih proizvodih temveč tudi pri drugih alternativnih dejavnostih na kmetijah, kjer je še mnogo neizkoriščenih priložnosti (na primer turizem na ekoloških kmetijah, dopolnilne dejavnosti in tako dalje).

Kontrolo nad ekološko pridelavo oziroma predelavo ekoloških kmetijskih pridelkov oziroma živil in izdajanje certifikatov izvajajo organizacije, ki jih na podlagi vloge z odločbo imenuje minister, pristojen za kmetijstvo [1].

3. EKOLOŠKO PRIDELANA HRANA

Ekološko pridelana hrana je hrana, ki je pridelana in predelana na povsem naraven način.

EKO (ekološko), (slika 1) in BIO (biološko), (slika 2) sta sopomenki, ki označujeta način pridelave in predelave hrane pri katerem ne uporabljamo: razkuženih semen, pesticidov, umetnih gnojil, gensko spremenjenih organizmov, sintetičnih dodatkov v krmilih in gnojilih, konzervansov, umetnih arom ali ojačevalcev okusa.

Pri gojenju je treba spoštovati načela, ki jih predpisujejo mednarodna zveza združenja ekološkega kmetovanja in evropske uredbe.

Ekološko pridelana hrana raste na zdravih tleh, kar pomeni, da tla (prst) niso izčrpana zaradi intenzivne pridelave in niso onesnažena z umetnimi gnojili in pesticidi.

S pridelavo in predelavo hrane na ekološki način, v hrani ohranimo vitamine, minerale in druge koristne sestavine, ki dajejo našemu organizmu zdravje, odpornost in moč. Poleg tega pa so ekološka živila polnejšega okusa [2].



SLIKA 1: EKO certifikat Slovenije.



SLIKA 2: Oznaka BIO živil.

4. RAZLIKA MED EKOLOŠKO PRIDELANO HRANO IN KONVENCIONALNO HRANO

Ekološko pridelana hrana se v primerjavi s konvencionalno hrano razlikuje v načinu pridelave in predelave. Posledično ima ekološko pridelana hrana številne prednosti.

Konvencionalna hrana oz. »navadna« hrana, se pridelava s pomočjo kemičnih sredstev in gnojil, predela pa se na način, kjer se uporabljajo dodatki k hrani (arome, barvila, konzervansi).

Z izbiro ekološko pridelane hrane sebi in okolju pripišemo veliko prednosti: zaščitimo svoje zdravje in ga okrepimo, ohranjamo naše okolje, preprečimo erozijo prsti, varčujemo z energijo, zaščitimo vodne vire, zaščitimo naše otroke in njihovo prihodnost, pomagamo kmetom in njihovem zdravju, podpiramo pravično trgovino, vzpodbujamo biološko raznolikost, uživamo hrano bogato z vitamini, minerali in antioksidanti, uživamo hrano polnega, bogatega okusa [2].

5. VKLJUČEVANJE EKOLOŠKIH ŽIVIL V JEDILNIK

V letu 2011 sprejeta Uredba o zelenem javnem naročanju predpisuje v obratih javne prehrane (javni zavodi) obvezno naročanje vsaj 5 % ekoloških živil (vključno z živali iz preusmerjanja v ekološko kmetijstvo) oziroma 10 % od leta 2014 naprej, nova uredba [3] pa predvideva postopni dvig na 15 %, kar bo začelo veljati 1. 1. 2024, po končanem prehodnem obdobju. Zakona o javnem naročanju, ki javnim zavodom dovoljuje, da del lokalne hrane od izbranega ponudnika kupijo brez razpisa. To pomeni, da lahko sklenemo pogodbo oz. preko letne naročilnice nabavimo živila od kmetov in ostalih lokalnih ponudnikov. Na tak način lahko vsako leto nabavimo do 20 % živil glede na količine v razpisu, naročilo pa ne sme biti višje od 80 tisoč evrov.

Vključevanje ekoloških živil v jedilnik je izziv. Znano je, kako je s cenami ekoloških živil, saj so veliko višje od cen konvencionalnih živil. Ekološka živila mesečno povprečno v jedilnik vključujemo 15-krat. Največ se uporablja ekološko pridelano goveje meso Pohorje Beef, ter sezonsko sveže sadje in zelenjava. Pohorje Beef je mlado goveje meso živali starih od 8 do 10 mesecev, vzrejenih na naravni prijazen, ekološki način, na prostranih travnatih površinah višinskih kmetij Pohorja in Kozjaka. Živali se v vseh letnih časih prosto gibljejo po neokrnjeni naravi ter se prehranjujejo le s krmo pridelano na kmetijah na ekološki način, brez uporabe pesticidov. Vzreja poteka povsem brez umetnih dodatkov. Pridelava krme in vzreje na kmetijah sta pod stalnim strogim nadzorom neodvisnih pooblaščenih organizacij, ki izdajajo certifikat in z njim zagotavljajo visoko kakovost in varnost mesa Pohorje Beef. V šoli imamo tudi mesarske delavnice, kjer poteka praktičen pouk za dijake. Dijaki tako spoznavajo ekološko pridelavo govejega mesa, se učijo o ekoloških izdelkih in jih izdelujejo. Meso in izdelke vključujemo v jedilnik za šolsko malico in tako dijakom omogočamo kakovosten obrok. Na takšen način smo drugačni in dijakom omogočamo dober pouk. Pridobili pa smo tudi ekološki certifikat za predelavo mesa in proizvodnjo slaščic (slika 3).



SLIKA 3: Certifikat

6. EMPIRIČEN DEL

Raziskava temelji na dijakih prvega in tretjega letnika srednje poklicnega izobraževanja. Vključeni so bili vsi dijaki. Izvedena je bila spletna raziskava v spletnem orodju Microsoft Formus, ki je potekala od 17.10.2022 do 21.10.2022. Raziskovalni vzorec je zajemal 10 anketnih vprašanj zaprtega tipa. Prva dva vprašanja sta se navezovala na spol in starost, ostalih deset vprašanj pa je bilo povezanih z ekološko prehrano. Sodelovalo je 60 dijakov 1. letnika in 65 dijakov 3. letnika.

V raziskovalni nalogi me je zanimalo koliko so dijaki ozaveščeni o ekološki prehrani.

Namen raziskave pa je bil spoznati koliko znanja dijaki pridobijo o ekološki prehrani skozi proces izobraževanja.

7. REZULTATI

Rezultati ankete so prikazani v tabelah.

Od 137 dijakov 1. in 3. letnika je sodelovalo 125 dijakov.

TABELA 1. Prikaz dijakov po spolu in letniku, ki ga obiskujejo.

LETNIK	M. SPOL	Ž.SPOL	SKUPNO ŠTEVILO DIJAKOV
1. LETNIK	20	40	60
3. LETNIK	20	45	65
SKUPNO ŠT. PO SPOLU	40	85	125

Iz tabele je razvidno, da je v anketi sodelovalo 125 dijakov, od tega 40 dijakov in 85 dijakinj. Iz prvega letnika jih je sodelovalo 60 od tega 20 dijakov in 40 dijakinj. V tretjem letniku je sodelovalo 65 dijakov od tega 20 dijakov in 45 dijakinj.

TABELA 2. Kaj velja za ekološko kmetijstvo?

LETNIK	ODGOVOR 1 Ekološki kmet ohranja rodovitnost tal z uporabo umetnih gnojil	ODGOVOR 2 Ekološki kmet ohranja rodovitnost tal z uporabo hlevskega gnoja in komposta	ODGOVOR 3 Ne vem
1. LETNIK	15	10	35
3. LETNIK	12	48	5

Pri tem vprašanju so bili možni trije odgovori. Iz tabele je razvidno, da so dijaki iz prvega letnika največkrat podali tretji odgovor. V tretjem letniku pa je bilo največ odgovorov pod številko dva.

TABELA 3. Razvrstitev pomembnosti živil v vsakdanji prehrani.

LETNIK	ODGOVOR 1 Da vsebuje naravne sestavine	ODGOVOR 2 Da je cena dostopna	ODGOVOR 3 Da ugodno vpliva na moje zdravje	ODGOVOR 4 Da je dobrega okusa	ODGOVOR 5 Da ima uraden znak ekološke pridelave
1. LETNIK	3	18	4	21	14
3. LETNIK	7	7	6	5	40

Iz tabele je razvidno, da je dijakom iz prvega letnika najbolj pomembno, da je živilo dobrega okusa in cenovno dostopno. Dočim je dijakom iz tretjega letnika zelo pomembno, da ima živilo znak ekološke pridelave.

TABELA 4. Možnost izbire ekološko ali ne-ekološko pridelanih živil.

LETNIK	ODGOVOR 1 Ekološko	ODGOVOR 2 Ne-ekološko
1.LETNIK	13	47
3.LETNIK	59	6

Iz tabele je razvidno, da dijaki prvega letnika izbirajo predvsem ne-ekološko pridelana živila, dočim dijaki tretjega letnika večinoma posegajo po ekološko pridelanih živilih.

TABELA 5. Razlika med ekološko in konvencionalno prehrano.

LETNIK	ODGOVOR 1 Razlikujeta se v načinu pridelave in predelave	ODGOVOR 2 Ni razlike
1.LETNIK	19	41
3. LETNIK	58	7

Iz tabele je razvidno, da je največ dijakov prvega letnika odgovorilo, da ni razlike med ekološko in konvencionalno prehrano. Pri dijakih tretjega letnika pa je bilo največ odgovorov, da se ekološka in konvencionalna prehrana razlikujeta v načinu pridelave in predelave.

TABELA 6. Katera izjava najboljše opisuje vašo izbiro za ekološka živila?

LETNIK	ODGOVOR 1 Ekološko pridelana hrana je boljšega okusa	ODGOVOR 2 Z ekološko pridelano hrano podpiramo lokalne kmete	ODGOVOR 3 Ne uživam ekološko pridelane hrane
1. LETNIK	9	7	44
3. LETNIK	17	43	5

Iz tabele je razvidno, da največ dijakov prvega letnika ne uživa ekološko pridelane hrane. Mnenje dijakov tretjega letnika pa je, da z uživanjem ekološke pridelane hrane podpirajo lokalnega kmeta, nekaj pa jih je tudi mnenja da ima ekološko pridelana hrana boljši okus.

TABELA 7. Katera izjava najboljše opisuje vašo izbiro živil, če pretežno uživata konvencionalna živila?

LETNIK	ODGOVOR 1 Ne uživam konvencionalno pridelanih živil	ODGOVOR 2 Ekološko pridelana živila so predraga	ODGOVOR 3 Konvencionalna živila so boljšega okusa
1. LETNIK	5	17	38
3. LETNIK	49	9	7

Iz tabele je razvidno, da največ dijakov prvega letnika menijo, da so konvencionalna živila boljšega okusa. Dočim v tretjem letniku večina pretežno ne uživa konvencionalnih živil.

TABELA 8. Kako pogosto uživata ekološko pridelano hrano?

LETNIK	ODGOVOR 1 Vsak dan	ODGOVOR 2 Nekaj krat na teden	ODGOVOR 3 Zelo redko
1. LETNIK	5	6	49
3. LETNIK	17	45	3

Iz tabele je razvidno, da dijaki prvega letnika zelo redko uživata ekološko pridelana živila. Dijaki tretjega letnika pa nekaj krat na teden.

TABELA 9. V kolikšni meri se strinjate, da bi v šolski kuhinji pripravljali jedi iz ekološko pridelanih živil?

LETNIK	ODGOVOR 1 Se popolnoma strinjam	ODGOVOR 2 Se ne strinjam
1. LETNIK	19	41
3. LETNIK	59	6

Iz tabele je razvidno, da se dijaki prvih letnikov ne strinjajo z uvedbo ekološko pridelanih živil v šolsko kuhinjo. Dočim si dijaki tretjih letnikov želijo ravno nasprotno.

8. SKLEP

Skozi članek in raziskavo smo želeli prikazati kako so dijaki ozaveščeni o ekološki pridelavi in predelavi živil. Namen raziskave pa je bil spoznati koliko znanja dijaki pridobijo o ekološki prehrani skozi proces izobraževanja. Rezultati raziskave so nam pokazali, da dijake poučujemo v pravi smeri saj so med prvim in tretjim letnikom bistvene razlike o ozaveščenosti ekološke pridelave, predelave in prehranjevanja.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Ekološka pridelava. RS GOV.SI. Dostopno: <https://www.gov.si teme/ekoloska-pridelava/> [Uporabljeno: 12.11.2022 DATUM].
- [2] Ekološko pridelana hrana. TRNULJA.COM. Dosegljivo: <https://trnulja.com/ekolosko-pridelana-hrana/> [Uporabljeno: 12.11.2022 DATUM].
- [3] Uredba o zelenem javnem naročanju. 2017 Uradni list RS, št. 51. Dosegljivo: https://www.uradni-list.si/_pdf/2017/Ur/u2017051.pdf [Uporabljeno: 12.11.2022 DATUM].

LAŽJE SI ZAPOMNIM, ČE SE LAHKO MED UČENJEM GIBAM

POVZETEK

Vsak učitelj stremi k temu, da bi se med učenci in njim stkale močne vezi, da bi se pri delu čutilo navdušenje učencev, saj bi se tako lahko pospešil proces oblikovanja večjega občutka pripadnosti. To lahko učitelji razvijejo tudi skozi igro, ki jo vključujejo v pouk. Pri poučevanju na takšen način je potrebno vseskozi skrbeti za kreativno okolje in učence čim prej navaditi na delo v manjših skupinah. Nekateri učitelji so pri izobraževalnem procesu ugotovili, da lahko k boljšemu znanju učencev pripomore tudi gibanje. Njihove izkušnje potrjujejo, da to še posebej velja za kinestetični tip učencev.

V prispevku je na začetku predstavljen teoretični del, ki je podkrepjen s pristopi, ki so se izkazali za učinkovite pri procesu učenja in vključujejo različne tipe iger, med njimi tudi gibalne. »Pametni učitelj se igra več« je pristop, ki v učni proces vključuje športne aktivnosti, pripovedovanje zgodb in čuječnost. Spodbuja več načinov učenja, ki med drugim vključujejo avdio-vizualno aktivnost, branje in pisanje ter kinestetične učne pristope. V prispevku je predstavljenih nekaj preizkušenih dejavnosti, ki vključujejo igro in gibanje pri pouku matematike, slovenščine in spoznavanja okolja. Namenjene so zlasti mlajšim učencem, z določenimi prilagoditvami so lahko uporabne tudi pri pouku učencev višjih razredov.

KLJUČNE BESEDE: veselje, gibalne igre, dobro počutje.

I CAN REMEMBER MORE EASILY IF I CAN MOVE AROUND WHILE LEARNING

ABSTRACT

All teachers want to have a strong bond with their students so that the students can feel excitement within the learning process and speed up the process of creating a sense of belonging. Teachers can aid themselves in developing these bonds with their students through play which is incorporated into the learning process. While teaching in this manner it is important to maintain a creative environment and to prepare students for working in smaller groups. Through experience many teachers have learned that physical movement within the learning process can also aid students in having better learning results. Their experiences confirm that this is especially true for the kinesthetic type of students.

The paper consists firstly of a theoretical part, supported by approaches that have been proven effective in the process of learning and involve different types of games, among them movement games. The »smart teacher plays more« approach involves adding sports, storytelling and mindfulness. It encourages multiple learning modalities, including audio-visual activities, reading and writing and kinesthetic learning approaches. In the paper there are presented multiple tried and tested activities which involve different types of games, including movement games in teaching of maths, slovenian language and environmental studies. They are meant for younger students but can be adapted to be applied in classes with students in higher grades as well.

KEYWORDS: joy, movement games, well-being.

1. UVOD

Gibanje smo uporabljali že za preživetje. Kot lovci in nabiralci. In gibanje nam pomaga, da si lažje zapomnimo. V šoli velikokrat opazimo, da imajo učenci v rokah, v žepih drobne predmete, kamenčke, palice, igračke, otroci zbirajo stvari in se z njimi igrajo. Tako se lahko tudi učimo, zbirajmo vse te stvari, veliko od tega se lahko uporabi pri učnih urah. Ko pripovedujemo ali beremo zgodbe, jim zraven kažemo predmete. Jih polagamo predse in tako ustvarimo večje zanimanje pri učencih in boljše sledenje zgodbi. Učenci, ki zbirajo in prinašajo takšne predmete, jim je to lahko v pomoč. Z njimi se igrajo in so ustvarjalni. Zares potrebujejo konkreten material, da se lažje učijo, da si lažje zapomnijo in spomnijo. Velikokrat so to otroci kinestetičnega tipa, katerih dominantno čutilo za sprejemanje informacij je čutilo za dotik. Zanje je pomembno tudi gibanje. Pri delu v razredu je prisotnega veliko veselja in dobre energije, če lahko učno snov prepletam z gibanjem.

2. MOJE DELO IN NOVEJŠE RAZISKAVE TEORETIKOV

Svet se spreminja, spremembe opažamo tudi učitelji pri poučevanju. Sprašujem se, kako učenje narediti optimalno. Rešitev sem uvidela v kombinaciji učenja snovi in igre oziroma gibalnih iger. Tovrstne metodologije so internacionalne, so ideje učiteljic za učiteljice, inovativne, učinkovite in predvsem takšne, da jih lahko uporabimo in priredimo svojim zamislim in temam. Veliko idej sem dobila na izobraževanju Smart teachers play more (STPM), katerega idejni avtorici sta ga. Sarah iz Anglije in ga. Christine z Islandije. Hvaležna sem za to izkušnjo. Aktivnosti, ki jih pripravljam za učence so lahko zabavne. Z igro, kreativnostjo in dobrim počutjem lahko to storimo.

Kot učiteljica se veliko naučim od svojih učencev, predvsem od odziva učencev pri različnih dejavnostih. V času poučevanja opažam, da število učencev s specifičnimi težavami narašča. Velikokrat ni lahko pripraviti ali izpeljati učne ure tako, da bi zadostili vsem pogojem, potrebam in željam. Velikokrat so učenci tisti, ki narekujejo tempo in lahko tudi način dela. Če jim kot učiteljica znam prisluhniti, je toliko bolje za učence in zame. Le tako smo lahko skupina, v kateri smo zadovoljni in uspešni. Kot dober primer spoznavanja učencev sem izvedla aktivnost.

Učenci so na list narisali svoje telo matematično. Razmislili, katere številke so jim blizu oz. so povezane z njihovim življenjem. Lahko je bila to letnica rojstva, dan, mesec rojstva, starost, število domačih živali, število bratov, sester, srečna številka, hišna številka, številka noge... Na list so zapisali pet izbranih števil. Eno pri glavi, dve pri rokah in dve pri nogah. Z listom so šli do sošolca ali sošolke in se v paru o izbranih številkah pogovarjali. Eden za drugega sta učenca skušala ugotoviti, zakaj je sošolec izbral ravno to številko. Seveda so bili dobrodošli namigi, če je učenec že predolgo ugibal. Tako so se med seboj bolj spoznavali, krepili odnose, se povezovali. Na takšen način sta se deklici iz razreda bolj povezali in razvilo se je novo prijateljstvo.

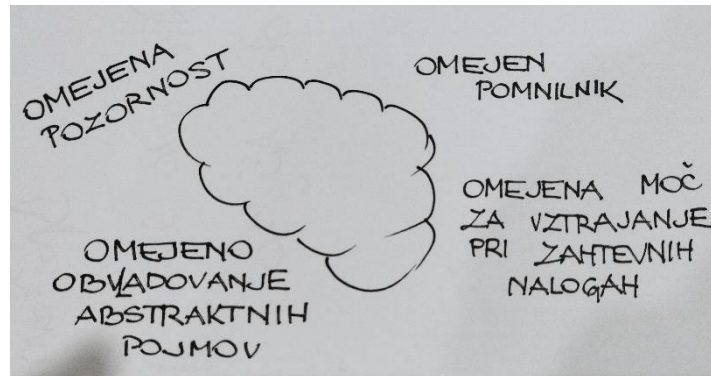
Vprašam se, kaj še lahko kot učiteljica storim, da bi olajšala delo učencem in nenazadnje tudi sebi? In seveda stremim k temu, da bi bili učenci uspešni. Menim, da z vzajemnostjo lahko žanjemo uspehe. Le ti pa posledično prinesejo veselje in dobro počutje vseh vpletenih.

Velikokrat v pouk vpletem niti sproščanja (dihalne vaje, potovanje s prstki po roki in spremljanje dihanja, tapkanje...) in skušam učence učiti pravilne drže (vaje za pravilno držo), kar je danes tudi izredno pomemben del izobraževalnega procesa. Naši učenci še vedno veliko časa v šoli in tudi doma preživijo v sedečem položaju. Pa je to res potrebno? Ali lahko kaj storimo? Hči mi je večkrat doma rekla, kako težko ji je sedeti v šoli. Spraševala me je, zakaj nimajo pouka na prostem, pouka na drugačen način? Ja, menim, da se učitelji v zadnjem času trudimo tudi na tem področju. Lahko imamo drugačen pouk, pouk na prostem, pouk v naravi. Lahko imamo tudi razgibane ure v učilnici, kjer sem prepričana, še vedno učitelji izvajamo največ pouka. Opazila sem, da kadar učno uro izpeljem tako, da vključim igro in gibanje v kontekst učne snovi učenci delajo z večjim zadovoljstvom. Lažje si zapomnijo nove besede in lažje usvajajo nova znanja. Učenci povedo, da so jim gibalne aktivnosti zelo všeč. Ena od učnih ur pri glasbi v 3. razredu je bila ura utrjevanja. Vsebina pa glasbena družina. Z učenci smo bili v krogu in se za vsak izraz glasbene družine dogovorili, kateri gib bomo uporabili; eden od učencev je vrgel večjo mehko igralno kocko in kolikor je bilo število na kocki, tolikokrat smo ponovili dogovorjeni gib. Nato smo dodali še kratek opis te glasbene družine in spet vrgli kocko, ter se gibalno (pr. ponazarjali smo igranje harfe) in zraven giba še ustno ponavljali (pr. harfa je brenkalo), spet vrgli kocko in h gibu dodali opis (pr. brenkamo na strune). Igralna kocka in gibi so učence sprostil. Bili so nasmejani, srečni, pozitivna naravnost je zagotovo vplivala na razvoj možganov. Aktivacija telesa je spodbudila njihov razvoj možganov. Le ti so posledično v boljši formi in učinkoviteje srkajo in se učijo novih izrazov. Veselje in vznemirjenje sta vse skupaj še okrepili. Učenci so povedali, da so si zapomnili veliko besed in da jim je tako lažje pri učenju. To učno uro je na tabli nastajal tudi miselni vzorec, ki je učencem omogočil sprotno vizualno spremljanje ali kasnejšo dodatno individualno ponovitev. Takšen način dela je omogočil aktivno vključevanje vseh tipov učencev. Ravno gibanje je kinestetičnemu tipu učenca omogočilo boljše vključevanje.

Anne Murphy Paul (2021) piše, da so končno teoretiki ujeli ritem učiteljic z izkušnjami. Učitelji, ki poučujemo vemo, da učenci potrebujejo gibanje, vemo, da večina potrebuje konkreten material pri učenju. Teoretiki pišejo teorijo o tem. Vedo, kako delujejo naši možgani. In dejstva so, da vemo, da se naj otroci gibajo, vemo, da naj otroci uporabljajo različne barve, materiale.. Mi smo človeška bitja, smo lovci in nabiralci, tako je bilo že od nekdaj. Ali lahko sprejmemo vse abstraktne in akademske stvari, katere se od nas pričakujejo? Kar pričakujemo od naših možganov, in kar so naši možgani resnično sposobni, se ne ujema. Je nekaj genijev, ki to zmorejo, toda večina ljudi se s tem ne more spoprijeti. Ne zmore, tako je tudi v šoli, pri učencih. In kaj tukaj naredimo? Krivimo sami sebe, učenci pravijo jaz sem neumen, jaz tega ne zmorem, učiteljice se kdaj tudi krivimo za neuspeh učencev...

V osnovi učenci niso sposobni, da bi v šoli sedeli pri miru in se tako učili. To ni naravno za nas. Raziskave kažejo, da so naši možgani kompleksni, so hitri, so moč mišljenja, so pametni, so zelo posebni. Toda, ko se začne delati z abstraktnimi, kompleksnejšimi pojmi ali razlagami, se možgani preprosto bojujejo. S tem se v šoli pogosto soočam. Velikokrat pojasnujem in razlagam postopke, a vedno je skupina učencev, ki ne zmore ali ne razume. Lahko jim pomagam z učinkovitimi metodami, tako, da vključujem različne aktivnosti in gibanje, v nesedečem položaju. Vprašamo se, kdo je določil da sedimo v učilnici?

Težko je sprejeti, a dostikrat smo ljudje omejeni. Teoretiki delajo študije, zakaj smo omejeni, ne le zakaj smo tako posebni. Kaj vse bi naj bilo omejeno v zvezi z možgani?



SLIKA 1: (lastna): Možgani.

Annie Murphy Paul (2021) piše, da je potrebno misliti zunaj možganov. Misliti zunaj možganov pomeni spretno vključevati entitete zunaj naših glav – občutke in gibe naših teles, fizične prostore, v katerih se učimo in delamo, ter misli drugih ljudi okoli nas – in jih pritegniti v naše miselne procese.

Torej je zelo pomembno kaj je zunaj možganov. Velikokrat so nam govorili, tudi še danes rečemo učencem, uporabi svojo glavo. Znanje in spretnosti, za katere smo biološko pripravljene, da se jih naučimo, je preseгла potreba po pridobivanju niza kompetenc, ki so veliko manj naravne in jih pridobimo z veliko več težavami. Tempo ter šolske obveznosti naraščajo. Ukvarjamo se z veliko informacijami. Veliko je abstraktnih.

Pri delu učitelja so pomembna tri področja:

- okolje, ki ga oblikujemo za učence, uporabimo stvari iz okolja,
- učenje v skupinah, pet mislečih ljudi skupaj je več, kot pet individualno mislečih ljudi,
- gibanje, tako je naše telo dodatna nevronska razširitev, ki nam pomaga razumeti, misliti.

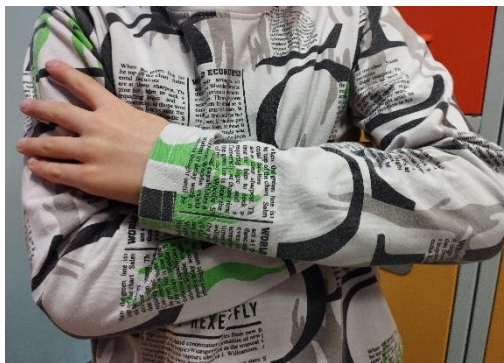
Nedavne raziskave kažejo, da se otroci gibljejo manj, kot bi bilo zanje priporočljivo. Tako so pokazali tudi rezultati športno vzgojnih kartonov. Hkrati pa se povečuje pritisk na učitelje, saj se v oddelkih povečuje število učencev z različnimi potrebami. S pristopom »pametni učitelj se igra več« je dokazan porast boljšega počutja in učinkovitejše izvedbe učnih pri učencih in učiteljih. Holistični pristop omogoča učencem razvijanje kognitivnih, fizičnih in socialnih kompetenc istočasno.

K temu pripomorejo aktivnosti, ki se prepletajo: gibalne igre, delo na postajah z učnimi vsebinami, fizične ovire, igre pripovedovanja zgodb, senzorične igre, igre v tišini in čuječnost.

3. UČENJE IN GIBANJE

Nekateri otroci porabijo toliko energije, da lahko sedijo pri miru, da ne zmorejo zraven opraviti še drugega učnega dela. Raziskava, kjer so učence razdelili v dve skupini, eno, ki je sedela in eno, ki se je lahko zraven gibala, in jim dali enako nalogo, je pokazala, da so bili tisti, ki so se lahko gibal uspešnejši kar za 39 odstotkov. Tudi sama pri delu opažam, da veliko pripomorem, če učencem, ki težko sedijo pri miru omogočim gibanje, rezultati so vidni. Pri slovenščini, kadar več pišemo, si učenci lahko vzamejo mehke balončke napolnjene z moko, ki jih gnetejo med prsti in se tako sprostijo in nato lažje nadaljujejo s pisanjem.

Primer, kjer lahko preizkusimo, kako smo lahko ali težko osredotočeni: Spontano prekrižamo roke.



SLIKA 2: (lastni arhiv): Kako ljudje prekrižamo roke?

Ena roka je navadno zunaj. Poskusimo zdaj ponovno prekrižati, tako da roki zamenjamo, prekrižamo z nasprotno roko. Veliko nas mora pomisliti, kako že? Gre za nove občutke. Zato smo porabili energijo, ni bilo spontano dejanje, misli smo osredotočili na pozicijo rok. Tako je tudi pri učencih, kadar morajo sedeti pri miru. Nekateri ne zmorejo sedeti pri miru, mi pa od njih to zahtevamo. Otrok takrat vse svoje misli in energijo usmerja v sedenje in zato težko sledi učnim vsebinam. Takšnemu otroku bo veliko lažje, če bo lahko nalogo opravljal v kombinaciji z gibanjem. Poskušajmo mu to omogočiti, da bo pri delu uspešnejši in posledično se bo dobro počutil. Z veseljem bo opravljal naloge in čutil bo zadovoljstvo. Posledično bomo vsi vpleteni veseli. Nekateri imamo izkušnje s kinestetično mizo ali stolčkom, ki omogočata učencu gibanje poleg druge aktivnosti.

Dejavnosti, ki jih bom predstavila so namenjene otrokom do 12. leta, lahko se jih prilagodi tudi za učence višjih razredov. Prav tako dijakov. Prav tako so lahko s prilagoditvami uporabne pri različnih učnih predmetih in temah. Gre za aktivnosti, ki vključujejo gibanje, so učinkovite in preverjene pri pouku.

a) Učni poligon

Dejavnost pri slovenščini, v 3. razredu. Učencem preberemo zgodbo. Pripravimo poligon. Prva je gibalna naloga. Učence opozorimo na potrpežljivost, ker bo morda potrebno na trenutke počakati v vrsti. Pomembno je sodelovanje. Na poligon se podata dva učenca hkrati. Učenca vržeta kocko in tolikokrat kot je število na kocki, tolikokrat izvedeta vajo, ki je zapisana na kartončku zraven obroča (za ohranjanje narave, v izogib plastificiranju, lahko navodila zapišemo na debelejši karton in le tega večkrat uporabimo; učence prosimo, da lepo ravnajo s kartončki, saj jih bomo tako dlje časa uporabljali). V prvem obroču se učenca dotakneta prstov na nogah, v drugem skočita in v tretjem naredita počepe. To je bila fizična aktivnost. Sledi učna aktivnost. Iz košare učenec vzame besedo (lahko dve, tri), povezano z zgodbo. Potuje z besedo naprej. Pride do postaje, kjer sledi fizična aktivnost, le to opravi v tišini. Učenec vrže kocko. Navodilo ima na kartončku zraven podlage, na kateri stoji. Poišči z očesom barve mavrice. Poišče jih toliko, kolikor je vrgel število na kocki, nato zamiži tolikokrat in tolikokrat tudi globoko vdihne in izdihne. Nadaljuje pot. Zdaj ima potovalno gibalno nalogo po vrvi, vrže kocko z žepki, v vseh žepkih so kartice z različnimi nalogami (žabji poskoki, hopsanje...). Nato prebere besedo (listič je imel učenec do zdaj v rokah) in jo poišče na vnaprej pripravljenih listih, na katerih so že zapisane povedi iz zgodbe, ki smo jo prebrali na začetku. Besedo na listu prekrije z lističem, ki ga je držal v roki. Tukaj gre za učno nalogo. Nadaljuje pot. Na tleh so vrvi in zraven kartončki z nalogami (hodiš po štirih, hodiš kot rak...), ta naloga je gibalna. Zadnja naloga je zapis na tablo, na katero učenec zapiše besedo, ki jo je imel zapisano na listku. Nato začne znova. Traja toliko časa dokler učenci ne prekrijejo vseh besed v povedih, na tleh in so vse besede napisane na tabli. Nekateri se bodo na nekaterih postajah zadržali dlje, zato dve postaji označimo z znakom, kar pomeni, da lahko učenec postajo preskoči (tam kjer besedo prekriva in kjer jo zapisuje na tablo, saj lahko, da bo tukaj nekaj učencev potrebovalo več časa). Začnemo na prvi ali drugi oviri. Predvajamo tiho glasbo. Predstavljen je primer poligona, z omenjenimi postajami.



SLIKA 3: (lastni arhiv): Poligon z fizičnimi, socialnimi in učnimi vsebinami.

Sledi aktivnost oblikovanje povedi iz besed zapisanih na table. Povedi so lahko resnične iz zgodbe, lahko pa so smešne in neresnične. Beseda, ki je zapisana na table je lahko uporabljena večkrat, končnice so lahko spremenjene. Zapis naj ima dve ali tri povedi. Čas omejimo. Učenci oblikujejo povedi v parih ali manjših skupinah. Potrebno je sodelovanje in dogovarjanje, poiskati ustrezno besedo, povedati idejo, oblikovati poved, se strinjati z zapisom. Učenci so bili zaradi predhodnih aktivnosti na poligonu bolj motivirani za delo. Povedi preberejo. Pogovorimo se o povedih. Vrednotimo ideje, povemo mnenje. Rezultat so zanimive povedi,

največkrat neresnične in polne novih idej in rešitev. Skupinska dinamika je bila prijetna. Čutila se je pozitivna naravnost in pripravljenost za delo. Učna ura je bila drugačna in povezovalna. Učenci so zares uživali. Urili smo več aktivnosti: fizične, učne in socialne.

Podobno nalogo lahko pripravimo tudi pri matematiki. Lahko zamenjamo material, namesto besed uporabimo številke, namesto povedi računske operacije, poštevanko, enačbe. Prav tako lahko metodologijo ure uporabimo z dodanimi prilagoditvami tudi za druge učne predmete.

b) Gibanje, hoja med učenjem

Z učenci večkrat med poukom poslušamo glasbo. Kar tako med urami, zgolj za umirjeno, prijetno, delovno vzdušje. Dodamo še gibanje. Kot različne oblike hoje v učilnici, kjer menjamo tempo, izvajamo gibanje ob različnih glasbenih zvrsteh. Med učenjem, ko že nekaj časa sedimo, se tako razgibamo. Da se navajamo na lep medsebojni odnos, se dogovorimo, da med hojo po učilnici sošolca ne zbadamo ali trepljamo, se ga ne dotikamo, ampak vključimo tapkanje s prstki. Začnemo s stikanjem palca in kazalca na rokah, nato se dotikamo s palcem in sredincem, nadaljujemo s palcem in prstancem, še s palcem in mezincem in potujemo spet nazaj do kazalca. Lahkotno med gibanjem zraven tipamo prst s prstom na svojih rokah. Zraven se gibamo, se premikamo po učilnici. Tempo hoje spreminjamo. Zraven govorimo: hodim normalno, zelo počasi, hodim počasi, hitro, zelo hitro, hodim lahkotno, tečem, spet hodim normalno... Učenci pri tem uživajo, se sprostijo in posledično lažje opravijo nadaljne učne naloge. Hkrati spoznavajo glasbo in ji znajo prisluhniti. Delo je posledično prijetnejše in opravljeno z dobro voljo.

c) Ena, dva, odpri

Stojimo. Izvajamo matematično aktivnost. Uporabimo roko, ki je slabša, tista, s katero ne pišemo. Z roko, z zaprto pestjo rečemo in kažemo ena, dva, odpri. Gre za sodelovanje, očesni kontakt, ki ga večkrat pogrešamo. Pri izrečeni besedi odpri, pokažemo število s prsti roke. Prva oseba pove, katero število je pokazala druga oseba in obratno. Nekaj učencev rado tekmuje, damo jim priložnost, jih motiviramo tako, da je sedaj potrebno sešteti obe števili. Boljši je tisti, ki prvi pove pravilen rezultat. Aktivnost nadgradimo tako, da učenci uporabijo obe roki. Tako izračunajo večja števila.

Lahko tudi množimo. Zmagovalcu poraženec reče: "Lepo je bilo igrati s teboj, čestitam. S tem jih učimo komunikacije in prijaznosti. Porazenec prime zmagovalca za ramena in gresta do naslednjega učenca. Igramo: "Ena, dva, odpri". Nato množimo dobljeni števili. Porazenec reče zmagovalcu: "Lepo je bilo igrati s teboj, čestitam". Učenec ali učenci, ki so priključeni k poražencu so zdaj svobodni, to pokažejo z veselim obračanjem dlani, se zavrtijo in rečejo svoboda. Tisti, ki izgubi prime zmagovalca za ramena in skupaj iščeta novega soigralca. Ponovno se igrajo. Lahko se igra več parov hkrati. Tako se oblikuje več skupinic, po dogovoru z učenci jim rečemo kače ali črvički. Učenci pri tej igri urijo matematične operacije z gibanjem.

č) 4 značilnosti

Oblikujem skupine po 3 ali 4 učence. Postavimo se v krog. Pri SPO v 3. razredu smo utrjevali snov za ustno ocenjevanje. Teme so bile: učenje, solidarnost in odgovornost, humanitarne organizacije, raziskovanje, promet in kmetija.

Vsaka skupina izbere eno temo, ki je zapisana na listku. Listek s temo damo v krog pred seboj. Skupina na štiri majhne lističe napiše značilnosti ali pomembne besede za svojo temo. Lističe prepogne in odda v košaro na sredi kroga. Učenci celotne skupine se pomaknejo za mesto na levo, zato, da zdaj nimajo več na listku teme, za katero so pisali značilnosti. Učenci preberejo naslov svoje nove teme. Eden od učencev teče do srede kroga po prvi listek. V skupini ga skupaj preberejo in se odločijo, pomislijo ali je zapis značilnost njihove teme oz. ali je zapisana beseda v povezavi z njihovo temo. Če da, dajo listek v obroč k svoji temi in naslednji član iz skupine gre iskati nov listek. Če na listku ni značilnost ali beseda v povezavo z njihovo temo, gre isti učenec še enkrat po nov listek. Po listke hodijo toliko časa, dokler skupina ne zbere vseh 4 listkov. Ko ima skupina vse 4 listke člani skupine dvignejo roko. Za popestritev naloge se z učenci dogovorimo, kako se bodo gibali do sredine po listek. Učenci predlagajo vrsto gibanja, skupaj jo izberemo. Zalo radi imajo hojo po strani, kot raki ali nekoliko bolj nenavadne in bolj smešne oblike premikanja do sredine in nazaj.

Ko vsi končajo z zbiranjem listkov, učenci o zapisih na lističih ostalim poročajo. Učenci skupaj z učiteljem tako preverijo, če so skupine v krogu zbrale pravilne lističe. Pri aktivnosti vrednotimo odgovore. Učenci so aktivno vključeni, pri tem utrjujejo in dopolnjujejo svoje znanje. Po potrebi dopolnjujemo ustrezno učno besedišče. Aktivnost je bila izvedena na prostem, kar je še povečalo motivacijo za delo.

4. SKLEP

Iz svojih izkušenj pri delu z učenci, kot učiteljica v osnovni šoli, pravim, da je učencem lažje in so uspešnejši, če so v proces učenja in v učne vsebine vtkane aktivnosti z elementi igre in gibanja. Kinestetični tipi učencev so v prvi vrsti tisti, ki jim z gibanjem omogočimo boljše pogoje za učenje. Posledično so učenci lahko uspešnejši in se bolje počutijo. Kadar med učenje vključujem gibanje zaznam večje zanimanje za učenje. Vzpodbudno učno okolje, ki ga ustvarjam z vključevanjem gibalnih aktivnosti med učne vsebine učence motivira. Prisotna dobra volja jih spodbudi. Učne ure, kjer vključujem gibanje so prijetne, razgibane in vesele. Kot učiteljica si želim, da se imamo z učenci lepo, da si ustvarjamo skupni prostor in uživamo v gibanju, ki nam pomaga misliti in razumeti.

ZAHVALA

Zahvala gre hčeri Karolini, ker mi je s svojimi besedami odprla poglavja, ki jih raziskujem. Gibanje je njeno ljubo področje.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Murphy Paul, A. The extended mind. New York: Mariner Books, 2021.
- [2] Dissing Sandahl, I. Igra po dansko. Priročnik za vzgojo uravnoveženih, trdoživih in zdravih otrok skozi igro. Ljubljana: Mladinska knjiga, 2021.

DEJAVNOSTI ZA KREPITEV DUŠEVNEGA ZDRAVJA DIJAKOV

POVZETEK

Za dijake naše šole ima dobro duševno zdravje še poseben pomen. Poleg boljše kvalitete življenja, ki ga omogoča posamezniku, mora zdravstveni delavec namreč znati učinkovito sodelovati v strokovnem zdravstvenem timu, pa tudi samo delo s tako zelo občutljivo populacijo zahteva ustrezno psihično stabilnost. Dobro duševno zdravje v otroštvu in mladostništvu napoveduje tudi boljše duševno zdravje v odraslosti.

Za pridobitev vpogleda v duševno zdravje dijakov, dejavnikov, ki ga pogojujejo, o potrebah dijakov po obravnavi specifičnih tem in ustrezni prilagoditvi preventivnega dela z njimi se je med njimi izvedla anketa. Glavnina dijakov je zadovoljna s svojim življenjem, na kar bistveno vplivajo odnosi s prijatelji, starši in družino ter zdravje in uspešnost v šoli. Večina jih sicer izkazuje zdravo samopodobo, izboljšati želijo sprejemanje lastnega videza, učno uspešnost, javno nastopanje, socialne spretnosti ipd. Dijaki so izrazili interes po pogovoru o odnosih v razredu, motnjah hranjenja, duševnih boleznih, spolnosti, »življenjskih« temah in po podpori za večjo učno uspešnost. Predvideva se, da je opisana analiza aktualnih potreb dijakov lahko uspešnejša pri boljšem duševnem zdravju dijakov, saj je preventivno delo prilagojeno stanju konkretne generacije dijakov.

Za namen krepitve duševnega zdravja odraščajoče mladine se bodo izvajale določene delavnice iz Priročnika za preventivno delo z mladostniki (NIJZ). Za namen izboljšanja učne uspešnosti in povečanja motivacije se bo na delavnicah uporabljal Priročnik Učenje učenja Zavoda RS za šolstvo. Za naslavljanje občutljivejših tem, ki zahtevajo varnejše in bolj intimno okolje, pa se bodo dijaki lahko vključili v delo v manjših skupinah, imenovano »Klepetalnica odraščanje«.

KLJUČNE BESEDE: duševno zdravje, socialne veščine, samopodoba, učna uspešnost.

IMPROVING STUDENTS MENTAL HEALTH

ABSTRACT

For our students, good mental health has a special meaning. Beside of a good life-quality, that it enables, a health worker has to be able to effectively cooperate in his professional team as well as also be psychological stable enough to work with such a delicate population. Good mental health in childhood and adolescence predicts good mental health in adulthood.

To get an insight in our students mental health state and which factors condition it, about their needs for addressing specific themes and to accordingly adjust preventive work with them, a survey was done. The majority of students is content with their lives, whereby their relationship with friends, parents and family, their health and school success is of a high importance. Mainly they have a healthy self-esteem, they want to improve the acceptance of their appearance, their school achievements, public speaking, social skills, etc. Students are interested in talking about classroom relationships, eating disorders, mental illness, sexuality, everyday life-themes and in support for improving their school achievements. The described way of analyzing actual needs of students is expected to be more effective in improving their mental health, for it is adjusted to the state, that specific generation of students is currently in.

For improving mental health of growing up youth, workshops from the Manual for preventive work with adolescents published by National Institute of Public Health will be conducted. For improving students school achievements and motivation for learning, a Manual Learning to learn from National Education Institute Slovenia will be used. If they will want to address more sensitive subjects, students will have the possibility to attend a workshop, named Chatroom »Growing up«, which enables working in smaller groups in a safer and more intimate environment.

KEYWORDS: mental health, social skills, self-esteem, academic achievements.

1. UVOD

Svetovna zdravstvena organizacija zdravje opredeljuje kot »... stanje popolnega telesnega, duševnega in socialnega blagostanja/ugodja in ne zgolj kot stanje odsotnosti bolezni ali betežnosti/nemoči«. Takšna opredelitev nakazuje celostno značilnost zdravja, kar pomeni, da tudi brez duševnega zdravja ni zdravja. Duševno zdravje je eden najpomembnejših vidikov človekovega življenja, saj nam težave na področju zdravja onemogočajo normalno vsakodnevno življenje, učinkovito opravljanje obveznosti in udeleževanje umskih in čustvenih zmognosti ter doseganje poklicnih, družbenih in osebnih ciljev, prav tako pa tudi učinkovito vključevanje v socialno okolje ter učinkovitost v družbi.

2. OPREDELITEV DUŠEVNEGA ZDRAVJA

Duševno zdravje se kaže v pozitivnem odnosu do sebe in drugih, uspešnem soočanju z izzivi, pozitivni samopodobi, visokem samospoštovanju, občutku moči in optimizmu. Tradicionalne teorije ga opredeljujejo kot stanje, ločeno od duševnih motenj. Novejši koncepti raje govorijo o dveh kontinuumih – o kontinuumu duševnega zdravja in kontinuumu duševnih motenj. Prvi zajema različne stopnje duševnega zdravja, od dobrega do slabega. Kontinuum duševnih motenj pa prisotne in izražene duševne motnje na eni in neizražene duševne motnje na drugi strani. Tako dobimo štiri kombinacije stanj: optimalno/dobro duševno zdravje (pozitivno duševno zdravje) brez simptomov duševnih motenj, slabo duševno zdravje brez simptomov duševnih motenj, slabo oziroma negativno duševno zdravje s simptomi duševne motnje in optimalno/dobro duševno stanje s simptomi duševne motnje (Jeriček Klanšček idr., 2018). Tak model omogoča večje prehajanje med kategorijami, saj se stanje posameznika lahko spreminja. Odsotnost duševnih motenj ali težav namreč nujno ne pomeni dobrega duševnega zdravja in obratno.

Šele v zadnjem desetletju se vse večji pomen daje tudi t. i. pozitivnemu duševnemu zdravju. Razvoj promocije zdravja prinaša usmerjenost k preučevanju determinant zdravja, neenakosti v zdravju, varovalnih dejavnikov in pozitivnih vidikov zdravja (Jeriček Klanšček idr., 2018). Promocija duševnega zdravja je za razliko od preventive duševnih motenj in težav usmerjena v povečevanje stopnje zdravja celotne populacije, tako zdravih, bolnih kot tudi ranljivih ali ogroženih skupin. Preučuje pozitivne vidike duševnega zdravja, zadovoljstvo, občutke sreče, dobro počutje, pozitivno samopodobo ipd.

Za dijake naše šole ima duševno zdravje še poseben pomen, saj imajo pri opravljanju poklica, za katerega se izobražujejo, dva izziva: prvi je učinkovito sodelovanje v strokovnem timu, katerega član je vsak zdravstveni delavec, drugi pa sama narava dela z zelo občutljivo populacijo, ki predstavlja zaradi svoje psihološke zahtevnosti svojevrsten izziv. Kadar zdravstvenega delavca ovirajo težave na področju duševnega zdravja v obliki nizke samopodobe ali težav v odnosih z drugimi ali drugih duševnih težav, mu lahko delo predstavlja nepremagljivo oviro, ki lahko vodi tudi do daljših bolniških odsotnosti zaradi poglobljanja psihopatologije pri posamezniku. Najprej se moramo dobro počutiti v lastni koži, da lahko učinkovito sodelujemo z ljudmi okoli sebe in si ustvarimo mrežo odnosov, ki nas izpolnjujejo. Šele potem lahko nudimo pomoč in podporo ljudem, ki jo potrebujejo, recimo pacientom.

Duševno zdravje je posledica sovplivanja varovalnih dejavnikov in dejavnikov tveganja, ki jih lahko najdemo na individualni, socialnoekonomski, okoljski in družbeni ravni. Prvi zmanjšajo verjetnost pojava težav in ugodno vplivajo na duševno zdravje, drugi pa povečajo verjetnost neugodnih zdravstvenih izidov ter pojavnost simptomov duševnih težav in motenj (Jeriček Klanšček idr., 2018).

Individualni dejavniki tveganja so povezani z zapleti ob rojstvu, slabimi socialnimi spretnostmi, nizko samopodobo, slabšimi veščinami komuniciranja itd. Na individualni ravni pa nas med številnimi drugimi dejavniki lahko varujejo dobro razvite veščine reševanja problemov, dobro razvite socialne veščine, ustrezna moralna prepričanja in vrednote, pozitivna samopodoba in učinkovite komunikacijske sposobnosti.

Med dejavniki tveganja, povezanimi z družino, najdemo odsotnost enega ali obeh staršev, socialno neprilagojenost staršev, zlorabo substanc ali duševno motnjo pri starših, slab nadzor in spremljanje s strani staršev, pomanjkanje topline ter nizke dohodke in revščino družine. Varovalni dejavniki na navedeni ravni pa so povezanost družine, dobra komunikacija v njej, podporni in skrbni starši, visoka raven odgovornosti in trdne vrednote ter ekonomska varnost.

S šolo povezani dejavniki, ki povečujejo tveganje, so slab odnos do šole, zavračanje s strani vrstnikov, šolski neuspeh in težave v šoli. Varovalni dejavniki pa so dobri dosežki in občutek pripadnosti v šoli, pozitivno ozračje, prosocialne vrstniške skupine, visoke ambicije, odgovornost do drugih ter prepoznavanje uspeha.

Dejavniki na okoljski in družbeni ravni, ki povečujejo tveganje, so slabši socialnoekonomski položaj, diskriminacija, kriminal, prenaseljenost, pomanjkanje možnosti za rekreacijo, vojne ipd. Med okoljske in kulturne varovalne dejavnike uvrščamo občutek povezanosti in pripadnosti ter dobro socialno omrežje v skupnosti, jasne norme proti nasilju, skrbnost v soseski, socialno pravičnost, enakost, enakost spolov, dostop do osnovnih dobrin in fizično varnost (Jeriček Klanšček idr., 2018).

V obdobju otroštva in mladostništva sta varovanje in krepitev duševnega zdravja še posebej pomembna, saj napovedujeta stanje duševnega zdravja v odraslosti. Povezana pa sta tudi z doseganjem razvojnih nalog in s šolsko uspešnostjo, z odnosi s starši in vrstniki itd.

3. ANKETA O DUŠEVNEM ZDRAVJU DIJAKOV

Za pridobitev aktualnega in konkretnega vpogleda v stanje duševnega zdravja naših dijakov ter posledično temu prilagojeno preventivno delo z njimi se je izvedla anketa z naslovom Počutje dijakov na šoli. Pridobivali so se tako kvantitativni kot tudi kvalitativni podatki, saj je bilo pomembno pridobiti podatke tako o počutju dijakov in njihovem duševnem zdravju kot tudi o dejavnikih, ki vplivajo na le-to ter o njihovih specifičnih potrebah po obravnavi različne problematike.

Anketo je izpolnilo 286 dijakinj in dijakov. Kar 85 % dijakov je zadovoljnih z izbiro šole in poklica, ki ga bodo opravljali, pri čemer jim je poleg dela, ki ga bodo opravljali, v povezavi s šolo najbolj všeč odnos s sošolci in drugimi dijaki (21 %). Poleg tega jih 81 % navaja, da se v šoli oziroma razredu (80 %) počutijo odlično oziroma dobro, na kar najbolj vpliva njihov odnos s sošolci in sošolkami (75 %). Na zdravo samopodobo večine dijakov in dijakinj nakazuje podatek, da jih 72 % v celoti oziroma v glavnem sprejemajo takšne, kot so, pri čemer na to v enaki meri vplivajo videz (43 %), uspešnost v izvenšolski dejavnosti (42 %) in uspešnost v šoli (42 %). Na njihovo zadovoljstvo z življenjem zelo pomembno vplivajo odnosi s prijatelji (83 %), odnosi s starši in družino (79 %), zdravje (75 %) in uspešnost v šoli (71 %). 8 % dijakov ima po njihovem poročanju kronično bolezen in 6 % obiskuje psihologa ali psihiatra, svetovalno službo pa kar 5 %. Kljub navedenim podatkom pa se velika večina (70 %) počuti dobro, tako telesno kot psihično in ni vključena v nobeno obravnavo.

Dijaki so podali določene pobude oziroma izrazili interes po obravnavi tem, kot so odnosi v razredu, »tabu teme«, kot so anoreksija, samopoškodovanje, duševne bolezni in spolnost, ter za pogovor o življenjskih temah, ki niso nujno vezane na poklic, ter o učni uspešnosti.

Opisan način vsakoletne analize potreb dijakov in na njihove potrebe usmerjene preventivne dejavnosti je predvidoma uspešnejši, saj je bolj prilagojen aktualnim potrebam in stanju konkretne generacije dijakov in dijakinj.

4. DEJAVNOSTI ZA RAZVIJANJE SOCIALNIH IN ČUSTVENIH VEŠČIN

Na podlagi informacij, pridobljenih z zgoraj navedeno anketo, so v načrt preventivnega dela svetovalne službe vključeni trije sklopi dejavnosti:

1. Za krepitev pozitivne samopodobe in medosebnih odnosov, razvijanja učinkovitih strategij za reševanje medosebnih konfliktov in za razvijanje občutka lastne odgovornosti se bodo uporabile delavnice iz Priročnika za preventivno delo z mladostniki (Tacol idr., 2019).

Priročnik je pripravljen kot gradivo za izvajanje preventivnih delavnic za krepitev duševnega zdravja odraščajoče mladine. Učinkovitost programa delavnic in njihov vpliv na posameznega učenca je preveril in potrdil Center za psihodiagnostična sredstva leta 2018. Avtorji Priročnika so povezali bogato znanje strokovnjakov s področja šolstva in zdravstva in nadgradili program desetih delavnic, ki obstaja že več kot deset let.

V Resoluciji o nacionalnem programu za duševno zdravje za desetletno obdobje, ki je bila sprejeta v Državnem zboru leta 2018, je med šestimi prednostnimi področji opredeljena Promocija duševnega zdravja, preventiva in destigmatizacija na področju duševnih motenj. Na tem področju so poleg staršev navedene tudi vzgojno-izobraževalne ustanove kot pomemben steber krepitev čustvenega in socialnega razvoja otrok in mladostnikov. Ta služi kot zaščitni dejavnik zdravega razvoja ter omogoča lažje spoprijemanje z izzivi odraščanja, boljše odnose z vrstniki in odraslimi, zlasti pa večjo osebno čvrstost. V preventivne programe je mogoče vključiti celotno populacijo, kar je stroškovno upravičeno in učinkovito. Programi promocije

duševnega zdravja krepijo šolsko uspešnost, zvišujejo kakovost življenja otrok in mladostnikov ter vodijo k njihovem boljšemu zdravju tudi v odrasli dobi.

Preventivne delavnice so namenjene delu z mladimi od 13. do 17. leta in krepijo socialne in čustvene kompetence, kot so samozavedanje, samouravnavanje, socialno zavedanje, odnosne spretnosti in odgovorno sprejemanje odločitev.

Priročnik je v osnovi namenjen učiteljem za izvajanje v razredu in vsebuje naslednje delavnice:

- Spoštujem se in se sprejemam.
- Postavljam si cilje in si prizadevam, da bi jih dosegel.
- Sodelujem z drugimi, jih sprejemam in imam prijatelje.
- Rešujem probleme.
- Soočam se s stresom.
- Razmišljam pozitivno.
- Prevzemam odgovornost za svoje vedenje.
- Zavedam se, da sem edinstven in neponovljiv človek.
- Postavim se zase.
- Prepoznavam, sprejemam in izražam svoja čustva.

V uvodu vsake so navedeni: teoretično ozadje področja, ki se obravnava, kompetence, ki jih dijaki ob tem krepijo in katere pripomočke potrebujejo, opisane so metode dela in napotki za učitelja. V zaključku delavnice je načrtovan pogovor učitelja z dijaki o njihovem počutju ob izvajanju same delavnice ter skupno vrednotenje krepitve posamezne veščine. Za vsako delavnico so pripravljene delovne liste za dijake.

2. Za namen izboljšanja učne uspešnosti in povečanja učne motivacije ter posledično višje učne uspešnosti se na delavnicah uporablja Priročnik Učenje učenja (Ažman, 2008).

Vsebuje delovne liste, ki so namenjeni neposredni uporabi pri delu z dijaki. Delavnica vključuje več korakov, povezanih z učenjem in motivacijo dijakov. Najprej le-ti izrazijo svoja pričakovanja glede delavnice. Nato se oblikujejo in na tablo zapišejo pravila vedenja. Dijaki zatem spoznajo dejavnike učenja in kaj jih na tem področju ovira ter kaj jih spodbuja. Razmišljajo tudi o boljši organizaciji učnega okolja in o načrtovanju časa. Spoznajo nekatere tehnike za urjenje spomina, iskanje ključnih besed in pripravo izpiskov ter izdelajo učinkovit miselni vzorec.

Dijaki spoznajo tudi lastno moč oziroma šibkost na področjih učenja, in sicer obvladovanje časa, pomnjenje informacij, učenje z razumevanjem, organiziranost učenja itd. Ugotavljajo, kakšen je njihov zaznavni stil ter katere so ustrezne učne metode in tehnike glede na tip, v katerega se uvrščajo.

Sproščenost in usmerjena pozornost omogočata zbranost kot pomemben dejavnik učinkovitega učenja. Z njenim razvojem pomembno povečamo svojo sposobnost za delovanje. Dijak mora skrbeti za svoje temeljne potrebe, premagati tako zunanje kot tudi notranje ovire, da bi se lahko

učil. S tem namenom dijaki spoznajo tehniko sproščanja, imenovano progresivna mišična relaksacija (Adamič Pavlovčič idr., 2008).

Z namenom povečati učno motivacijo dijakov le-ti razmišljajo o svojih ciljih, tako kratkoročnih kot tudi dolgoročnih, saj nam prav cilji nudijo neki kompas, smer in moč, da premagamo ovire na poti do njih. Pomembno je, da so nam jasni in jih imamo pred seboj ter jih po potrebi tudi spremenimo.

Ob koncu zapišejo refleksijo, kaj so z delavnico pridobili ali izvedeli. Zapišejo tudi svoje cilje in kaj jim pri doseganju le-teh lahko pomaga ter kako lahko premagajo morebitne ovire.

3. Za naslavljanje preostalih tem (teme so delno ponujene, delno pa jih lahko dijaki izberejo sami) se dijaki lahko prostovoljno vključijo v delo v manjših skupinah, imenovano »Klepetalnica odraščanje«, ki se je izvajala že v preteklem šolskem letu.

Dijakinjam in dijakom naše šole se poleg številnih preventivnih dejavnosti (preventivne dejavnosti se razumejo zelo široko v smislu razvijanja osebnih interesov in potencialov), kot so prostovoljstvo, športne aktivnosti in trening socialnih veščin, nudi tudi prostovoljna vključitev v skupino vrstnikov, kjer se lahko ob prisotnosti moderatorke – vodje skupine (to vlogo prevzema svetovalna delavka) odprto pogovarjajo o temah, ki jih sami izbirajo. Ob tem pa istočasno razvijajo tudi številne socialne veščine in spoznavajo svoja močna področja ter s tem krepijo pozitivno samopodobo.

Osnovna ideja Klepetalnice je zagotoviti dijakom in dijakinjam varen prostor za svobodno izražanje osebnih mnenj, za učenje aktivnega poslušanja in posledično razvoja socialnih veščin, kot sta asertivnost in empatija, istočasno pa tudi možnost, da se informirajo in tudi sami raziščejo različna področja življenja in razvijajo občutek odgovornosti do sebe in do drugih (npr. področje ljubezni in spolnosti).

Od uvodnega srečanja je odvisen nadaljnji potek tematskih srečanj, saj dijaki na prvem srečanju preko anonimne ankete izrazijo interes glede izbora tem, o katerih se želijo pogovarjati. Srečanje se načrtuje v čim ugodnejšem terminu za dijake v prostoru brezpredvidenih motenj. Prostor je pripravljen tako, da so stoli postavljeni v obliki kroga, da se vsi člani lahko med seboj vidijo v obraz in za zagotovitev čim boljše komunikacije med člani skupine. Že od prvega srečanja moderator skrbi za ustvarjanje varnega in podpornega okolja preko malenkosti (recimo kakšna sladka malenkost) kot tudi preko jasnih organizacijskih informacij (čas, prostor, število srečanj, način opravičevanja, pričakovanja), postavitve pravil skupine in dejavnosti, namenjenih njihovem boljšemu medsebojnemu spoznavanju in razumevanju.

Po prebiranju, preverjanju razumevanja in po strinjanju vseh članov skupine se zapišejo pravila (Slika 1). Listič s pravili prejme vsak član. V skladu z dogovorom se pravila na začetku vsakega srečanja preberejo na glas. Poseben poudarek se da pravilom, ki omogočajo, da se dijaki v skupini počutijo varno – na primer pravilu, da vse, kar se govori in dogaja v skupini, ostane v skupini.

PRAVILA V SKUPINI

1. Pri pogovoru v skupini koristim sebi in drugim predvsem s tem, kar povem iz **SVOJIH IZKUŠENJ** in spoznanj.
2. **GOVORIM**, kadar **SAM ŽELIM** in povem, kar sam želim – k besedi nikogar ne silim in je nikomur ne branim.
3. Govorim v **PRVI OSEBI EDNINE** in v svojem imenu.
4. Pri pripovedovanju o svojih izkušnjah in spoznanjih skušam povedati **VSEBINO IN** svoje **DOŽIVLJANJE**.
5. Pri pripovedovanju se trudim govoriti dovolj **GLASNO IN RAZLOČNO**.
6. **TEME POGOVORA** se držimo toliko časa, dokler se ne zdi, da smo jo dorekli.
7. Ko eden govori, ga vsi drugi **POZORNO POSLUŠAMO** in **SE VŽIVLJAMO** v njegovo doživljanje.
8. Ko govorec pove, kar je želel, ga lahko **DRUGI POVPRASHAJO**, česar niso dobro razumeli, da jim pojasni.
9. Govorčevo pripoved **DRUGI PODPREJO** tako, da povedo **LASTNA ČUSTVA IN** **SPOZNANJA**, ki so se jim porodila ob pripovedi, zlasti pa svoje izkušnje in spoznanja, ki so se jim utrnila ob poslušanju.
10. Pri vsakem srečanju ima **VSAKDO ENAKOVREDNO MESTO**, zato se vsak trudi, da se kdaj oglasi, dolžino svojega govorjenja pa prilagaja razpoložljivemu času in delovnemu programu srečanja.
11. V skupini se **NE GOVORI** O osebnih stvareh **ODSOTNIH** in v njihovem imenu.
12. Vse, kar se govori in dogaja v skupini, **OSTANE V SKUPINI**.

SLIKA 1: Pravila v skupini na Klepetalnici »Odraščanje«.

V začetnem, spoznavnem delu srečanj se dijakom na lističih razdelijo različne iztočnice, da se lažje predstavijo. Aktivno sodeluje tudi moderator skupine. Ko posamezni dijak ali dijakinja spregovori, moderator modelira parafraziranje – povzemanje povedanega, kot ga razume (vendar do te mere, da se udeleženec ne počuti preveč izpostavljenega), kar je del večine aktivnega poslušanja.

Po uvodni delavnici se pregledajo in vrednotijo ankete, na podlagi katerih so se v predhodnem šolskem letu izoblikovala različna tematska področja, kot so samopodoba, asertivnost, osebni cilji, učenje in motivacija, ljubezen in spolnost, odnosi z drugimi in javno nastopanje.

Vodenje skupine mladostnikov, imenovane Klepetalnica »Odraščanje« vključuje izzive, kot so doprinos k oblikovanju zdrave samopodobe, ki posamezniku omogoča bolj zadovoljive medsebojne odnose, razvoj sočutja in oblikovanje strategij za bolj učinkovito soočanje s stresom ter izboljšanje komunikacijskih veščin, kot sta asertivnost ali aktivno poslušanje in povzemanje. Kot izredno pozitivna vrednost takšne vrste dela je uvid v pripravljenost mladih, da so se o tako zelo osebnih temah pripravljene pogovarjati z odraslimi, kar pa spet predstavlja izziv ustvariti varno okolje, v katerem se počutijo dovolj dobro, da lahko nekatera osebna mnenja in doživljanja delijo z drugimi. Prav tako je treba zaradi odprtosti do tem, ki se jih dijaki želijo dotakniti in jih raziskovati, načrtovanje in svoje preventivno delo sproti prilagajati. Vsekakor pa prinaša takšna oblika dela z manjšo skupino v primerjavi z delom s celotnim razredom veliko prednosti, saj je slišan in pomemben vsak posameznik v njej, kar je v razredu lahko težava, saj se običajno priglasi le okoli polovica ali celo manj dijakov. Vsekakor je vzgoja mladostnikov v posameznike z zdravo samopodobo in dobrimi komunikacijskimi veščinami, ki bodo v svet stopali s sočutjem do drugih in visoko odgovornostjo do samih sebe ter drugih,

izziv, ki bi se ga bilo mogoče v prihodnosti bolj sistematično in vsebinsko dodelano lotiti tudi na opisan način.

5. SKLEP

Duševno zdravje kot pozitiven odnos do sebe in drugih, uspešno soočanje z izzivi, pozitivna samopodoba, visoko samospoštovanje, občutek moči in optimizem, je eden najpomembnejših vidikov naših življenj. Še posebej pomembno ga je krepiti že zelo zgodaj, saj dobro duševno zdravje v otroštvu in mladostništvu napoveduje podobno stanje duševnega zdravja tudi v odraslosti. Za bodoče zdravstvene delavce, ki jih vzgajamo in izobražujemo na naši šoli, pa ima še dodatno vrednost, saj njihove delovne naloge zahtevajo številne socialne veščine, kot so reševanje problemov in medosebnih konfliktov ter visoko stopnjo osebne odgovornosti.

Velika večina naših dijakov izkazuje dobro stanje duševnega zdravja, kljub temu pa izkazujejo interes po obravnavi določenih tem, povezanih z duševnim zdravjem. Poleg tega se na tem področju tudi na ravni države prepoznava pomen preventivnega dela v vzgojno-izobraževalnih ustanovah.

Rezultati analize ankete o aktualnem stanju in dejavnikih duševnega zdravja dijakov na šoli so vodili do načrta preventivnega dela v okviru treh sklopov: dejavnosti za krepitev socialnih in čustvenih ter medosebnih spretnosti ter veščin, dejavnosti za izboljšanje učne uspešnosti in motivacije za učenje ter delo v manjših skupinah za obravnavanje nekoliko občutljivejših tem.

Za zgoraj navedene dejavnosti so na podlagi dobre prakse svetovalnim delavcem in učiteljem že na voljo določena gradiva, ki so se izkazala za učinkovita in so sistematična. Po drugi strani pa najdemo zelo malo napotkov za delo z dijaki v manjših skupinah. Takšna oblika dela ima namreč številne prednosti, med drugim zagotavlja prostor za bolj enakovredno obravnavo posameznikov in boljše možnosti nagovoriti bolj specifično tematiko, ki je dijakom pomembna.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Adamčič Pavlovič, D., Jakša, L. (2008). Globina samodotika. Obvladovanje stresa. Samozaložba, Ljubljana.
- [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, Ljubljana.
- [3] Jeriček Klanšček, H., Roškar, S., Vinko, M., Konec Juričič, N., Hočevar Grom, A., Bajt, M., Čuš, A., Furman, L., Zager Kocjan, G., Hafner, A., Medved, T., Floyd Bračič, M., Poldrugovac, M. (2018). Duševno zdravje otrok in mladostnikov v Sloveniji. Nacionalni inštitut za javno zdravje, Ljubljana. Pridobljeno s <https://www.nijz.si/sl/publikacije/dusevno-zdravje-otrok-in-mladostnikov-v-sloveniji>
- [4] Ramovš, J. (2000). Pravila za pogovor in obnašanje v skupinah za samopomoč. Pridobljeno s <http://www.inst-antonatrstenjaka.si/slike/384-1.pdf>
- [5] Tacol, A., Lekić, K., Konec Juričič, N., Sedlar Kobe, N., Roškar, S. (2019). Priročnik za preventivno delo z mladostniki »Zorenje skozi To sem jaz« Razvijanje socialnih in čustvenih veščin ter samopodobe. Nacionalni inštitut za javno zdravje, Ljubljana.

MEDIKALIZACIJA – ŽIVIMO DANES V ZARES BOLJ ZDRAVI DRUŽBI?

POVZETEK

O medikalizaciji družbe sociološka in zdravstvena stroka govorita od 80. let 20. stoletja. Vse več področij našega življenja namreč nadzira medicina, ki je v sodobni družbi nadomestila vlogo religije kot varuha moralnosti – posameznik, ki greši (živi nezdrav življenjski slog), je kaznovan (kazen zanj predstavlja bolezen). Temu je težko slediti, saj so stanja, ki so včasih veljala za normalna oz. običajna, danes označena za odklonska oz. bolezenska. Medikalizacija je zagotovo negativen pojav, saj širi vidik bolezenskih stanj, predvsem na račun bogatenja farmacevtske in prehranske industrije. Glavni vzroki medikalizacije so tehnološki napredek, demografski dejavnik staranja prebivalstva in napredek medicine. Posledica tega procesa pa je naraščajoče število bolezni, večja odgovornost za lastno zdravje se pripisuje posamezniku, ne pa okoliščinam, v katerih posameznik živi. To potrjuje tudi statistika, zlasti s področja mentalnega zdravja (število bolezni je v petdesetih letih naraslo od stotih do več kot 400 bolezni).

KLJUČNE BESEDE: bolezen, zdravje, medikalizacija, individualna odgovornost za zdravje.

MEDICALISATION – DO WE REALLY LIVE TODAY IN MORE HEALTHY SOCIETY?

ABSTRACT

Sociological and medical science has been talking about the medicalization of society since the 1980s. Medicine controls more and more areas of our lives and replaces the role of religion as moral guardian in modern society - the individual who sins (leads an unhealthy lifestyle) is punished (the punishment for him is the disease). This is difficult to trace, because the conditions, which were once considered normal or usual, are now believed to be absurd or pathological. In the article. Medicalization is definitely a negative phenomenon, as it expands the aspect of medical conditions, mainly for the profit of the pharmaceutical and food industries. The main causes of medicalization are technological progress, the aging of the population and the advances in medicine. The result of this process is an increasing number of diseases. Responsibility for one's own health is attributed to the individual rather than to the circumstances in which the individual lives. I also confirm it statistically with data from the increasing number of illness, specially of mental health (from one hundred to 4 hundred diseases in fifty years).

KEYWORDS: disease, health, medicalization, individual responsibility for health.

1. UVOD

Po mnenju WHO je zdravje stanje popolnega fizičnega, duševnega in ekonomskega blagostanja posameznika. Pri tem pa ne gre zanemariti dejstva, da je koncept zdravja in bolezni vselej skonstruiran v skladu s trenutnimi političnimi vplivi. Normativ je namreč vselej stvar družbenega konsenza, ki se v času pa tudi med različnimi družbami spreminja. Država naj bi poskrbela za zdravje svojih državljanov na način, da lahko vsak državljan produktivno deluje in aktivno sodeluje v skupnosti. Država tako nadzoruje družbo tudi preko koncepta zdravja, saj normo navezuje na sposobnost ljudi za delo. Zdravje je razumljeno kot ena najvišjih vrednot in hkrati kazalec in vodilo družbenega razvoja. Država pa preko sistema zdravstvenega varstva zagotavlja vse našete predpogoje delovanja posameznika v družbi.

Zdravje ima posebno mesto v konstrukcijah realnosti v sodobnih družbah. To velja tudi za Slovenijo. Ohranjanje zdravja prerašča v ideologijo, ki nadomešča religijo oziroma vero v odrešenje, ljudje pa imajo naenkrat dolžnost biti zdravi. Nasveti in metode za ohranjanje zdravja in normalnega življenja so torej znak discipliniranja in samonadzora nad telesom in življenjskimi navadami posameznika. Danes se torej nalaga posameznikom odgovornost za lastno zdravje, medicinsko znanje se ponotranji in reproducira v vsakdanjem diskurzu. Zdravje danes pomeni metaforo za človeško blaginjo, povezano je s povečanim samonadzorom, samodiscipliniranjem in samoobvladovanjem.

2. MEDIKALIZACIJA

Spreminjanje človeške narave z biomedicinsko pomočjo narašča. Biologija in genetika sta ključna dejavnika, ki vplivata na človeško življenje, medtem ko socialni dejavniki igrajo obrobno vlogo. Medikalizacija postaja najpomembnejša komponenta biološko tehnizirane družbe danes.

Opredelimo jo lahko kot proces, v katerem nekatera področja posameznikovega življenja postajajo predmet medicinskega proučevanja oz. povedano drugače obravnavani so kot medicinski problem, četudi to nekoč niso bili. Medikalizacija pomeni pripisovanje medicinske diagnoze in medicinske obravnave običajnim življenjskim stanjem (nihanje razpoloženja, nosečnost, staranje, slabo počutje). Že Foucault (1970) je pisal, da je proces nedefinirane medikalizacije eden izmed glavnih značilnosti sodobne družbe. Poudaril je vlogo medicinskega osebja pri opredeljevanju, kaj je normalno in kaj bolezensko oz. patološko stanje. [1]

Danes pa glavni akterji medikalizacije niso zdravniki oz. medicinsko osebje, ampak farmacevtska industrija, različna gibanja oz. združenja bolnikov ter mediji kot tudi alternativna medicina. Kot piše Marcia Angell v svoji knjigi Resnica o farmacevtskih podjetjih farmacevtska podjetja, danes ne namenjajo večino svojega dobička v raziskave, temveč v oglaševanje in trženje. Farmacevtska industrija naj bi samo v ZDA preseгла 300 milijard evrov. Koncept medikalizacije torej predvideva, da nek življenjski problem in medicinski že sam po sebi, temveč ga je treba kot takšnega šele definirati. Ni pa vsak poskus medikalizacije napačen ali neustrezen, primer za to je epilepsija, ki se je s pomočjo medicine normalizirala in se rešila religioznega konteksta. [2]

a) Dejavniki medikalizacije

Uporabniki

Pomembno vlogo pri tem pa imajo tudi uporabniki, saj zdravje vse bolj postaja proizvod; ljudje vse bolj uporabljajo medicinsko terminologijo pri opredeljevanju lastnega zdravja, pod vplivom medijev in oglaševanja pa so hkrati tudi bolj ozaveščeni o zdravstvenih potrebah in boleznih. Nova družbene prezentacije zdravja in bolezni vzpostavljajo na novo kot primer prezentacije idealnih teles in vzporedno tudi tretmajev lepote kirurgije. Telo je danes pojmovano kot besedilo, skozi katerega se prenašajo te informacije [3].

Trg zdravil

Pomemben razlog medikalizacije je širjenje trga zdravil. Farmacevtska industrija, mediji, zavarovalnice pa tudi medicinsko osebje ustvarjajo medicinskega potrošnika. Tudi tovrstno trženje poteka kot vsako drugo trženje – kot možnost proste izbire vsakega posameznika, kjer zdravila postanejo dejavniki in orodja za ustvarjanje identitete in dela življenjskega sloga posameznika. To so zdravila za življenjski slog posameznika (lifestyle drugs).

Pomembno vlogo pri porabi zdravil ima tudi oglaševanje, kjer ima pomembno vlogo moč ponudnika – porabniki so slabo informirani, ne znajo pravilno presojeti o ustreznosti ponudbe, zato imajo pomembno vlogo ponudniki, da s svojim pristopom prepričajo. Pogosto tudi samodiagnoze pacientov ustvarjajo bolnike, ti pogosto po lastni presoji zahtevajo določeno zdravljenje in uporabo določenih zdravil. To rezultira v povečanje njihove uporabe, zlasti na področju poživil in antidepresivov [3]

Klasifikacija bolezni

Pomemben proces širjenja medikalizacije pa ni samo trg zdravil, ampak širjenje mej bolezni in ustvarjanje novih. Nedoseganje idealnih predstav o popolnem, uspešnem, inovativnem, podjetnem posamezniku se ne pripiše nerealnim družbenim in osebnim pričakovanjem, ampak kot osebna nezmožnost, ki so posledica telesnih vzrokov in napačnih odločitev oziroma pomanjkljive skrbi za svoje zdravje. Takojšnje zdravljenje, predvsem pa zdravljenje dejavnikov tveganja naj bi imelo tako pozitivne učinke na zdravje ljudi in pomenilo zmanjšanje stroškov za zdravstvo, vodi pa predvsem v patalogizacijo dejavnikov tveganja, kot je npr. povišan krvni tlak, povišana stopnja holesterola, genetska predeterminiranost. Število bolnih se tako v populaciji hitro poveča. Dober primer tega je zniževanje meje normalnega oziroma zdravega krvnega pritiska (na začetku stoletja je bila meja 140/90, leta 2003 so jo znižali na 120/80 in vpeljali novo stanje, t. i. predhipertonijo. Ta se lahko odpravi z večjo telesno aktivnostjo, dieto, pa tudi z zdravili. Podobno nižanje se dogaja tudi pri holesterolu. Norveška raziskava je potrdila, da upoštevanje meje po novih smernicah pomeni, da ima 76 % populacije tveganje za razvoj kardiovaskularne bolezni. [4]

3. VZROKI MEDIKALIZACIJE ŽIVLJENJA

Podatki o rabi zdravil kažejo, da prihaja do medikalizacije in medikamentalizacije tudi v Sloveniji, vendar rabo zdravil ne moremo oz. ne smemo povezati samo z medikalizacijo. Razlogov je več:

a) Demografski razlog - staranje prebivalstva (danes govorimo o dolgoživi družbi, povprečna starost se je v 30 letih v Sloveniji povečala za 30 let, starajoča se družba potrebuje več medicinskih storitev. Del dviga predpisovanja zdravil zares lahko pripišemo staranju prebivalstva, vendar s tem težko pojasnimo dvakratno predpisovanje receptov za psihoanaleptike v osmih letih)

b) Strokovni napredek medicine kot znanosti (vse boljše poznavanje ustroja in delovanja človeškega telesa, natančnejše in pravilnejše prepoznave stanj, ki so bila do sedaj obravnavana kot normalna in zdrava)

c) Tehnološki napredek (tehnološko sofisticirane naprave so zmožne diagnosticirati bolezni v začetnih fazah in razsežnostih, ki do sedaj niso bila mogoča, bolnik je obravnavan celostno tudi z vidika svojega celotnega življenja). Tehnologija je vodilni dejavnik medikalizacije zaradi več razlogov. Prvič, nova diagnostična orodja omogočajo odkritje novih bolezni. Dejavniki tveganja so tako dojeti kot bolezenski in tako tudi obravnavani. Odkrivanje novih bolezni poteka pod vplivi farmacevtskih podjetij, ki nam sugerirajo pravo ravnanje [4].

č) Vedno večja pasivnost ljudi je posledica razvoja medicine kot znanosti, ki v tabletah ponujajo rešitev ljudem in jih odvrtaajo od lastne aktivnosti.

d) Zdravstvena oskrba ljudi – zdravniki so postali agenti farmacevtskih podjetij, rutinsko pristopajo k pacientom in jim predpisujejo doze zdravil.

e) Pritisk ekonomskih interesov – zdravje je postalo potrošna dobrina, ki jo je moč prodati, česar se dobro zavedajo mediji, industrija prostega časa in farmacevtska industrija; z medijskim poudarjanjem konceptov zdravja in bolezni sooblikujejo politično realnost. Ljudje so vsakodnevno obdani z informacijami o boleznih in s svojim zdravstvenim stanjem ne postajajo vse bolj zadovoljni, kljub temu da se zdravljenju in preprečevanju bolezni namenja vse več denarja ...[1]

4. POSLEDICE MEDIKALIZACIJE

Redefiniranje čedalje večjega števila psihičnih in telesnih stanj v bolezni, sindrome, motnje in dejavnike tveganja ima pomembne in obsežne posledice, ki zadevajo tako kot družbo v celoti. Najočitnejše so:

- Nekateri vidiki vsakdanjega življenja so spremenjeni v bolezni, zožen je razpon normalnega in razpon bolezenskega/patološkega;
- Vzrok in odprava težav je locirana v posameznika, v njegovo »telo in psiho«,
- Pričakovane in zahtevane so hitre medicinske rešitve težav, medtem ko so družbene – kolektivne podcenjevanje, zanemarjene ali celo odsvetovane;
- Pacienti se spreminjajo v porabnike medicinskih izdelkov in storitev;
- Povečujeta se obseg in moče kontrole na področjih življenja, ki so bila prej neopazna za medicinski pogled. [3]

Proces medikalizacije je bil najmočnejši in najobsežnejši pri obravnavi vseh oblik odklonskega (deviantnega) vedenja in običajnih življenjskih dogodkov: alkoholizem, motnje prehranjevanja, seksualne disfunkcije, motnje učenja, ADHD, PMS, posttravmatski stresni sindrom, sindrom kronične utrujenosti; menstruacija, nadzorovanje rojstev, menopavza, neplodnost, tesnoba, potrto ... Zlasti na področju duševnega zdravja je ta trend očiten, danes imamo petkrat več diagnosticiranih duševnih motenj in obolenj, kot smo jih imeli pred pol stoletja, ko je izšla prva klasifikacija tovrstnih bolezni. Duševno zdravje je eno izmed najbolj medikaliziranih področij. Čustvi, kot sta sramežljivost in žalost, sta danes obravnavani kot bolezni.

Uporaba farmacevtskih izdelkov pa ni nujno vselej povezana z medikalizacijo. Takšni primeri so na primer medikalizacija nosečnosti, smrti in lepote. Prav tako pa so tudi nekatera patološka stanja povezana z upoštevanjem programa zdravljenja oz. načinom življenja. Tipičen primer za to je glutenska intoleranca, pri kateri je najučinkovitejša metoda vse življenje dolga brezglutenska dieta.

Prav tako določena stanja pojasnujemo povsem medicinsko, njihove neposredne vzroke pa socialno. Npr. zaskrbljenosti in negotovosti sta lahko opisani kot anksioznost, vzroki zanj pa so povsem socialni: izguba službe, bližnjih, trpinčenje ...

5. ZAKLJUČEK

Medikalizacija sama po sebi ni normativni proces, ki bi bil lahko opredeljen enoznačno, kot samo dober ali slab. Težko si predstavljamo, da bi nekatere bolezni ali stanja demedikalizirali in jih s tem vrnili v čas družbene stigmatizacije ali velike umrljivosti. Nekatere tehnološke inovacije in posegi so namreč bistveno prispevali k boljšemu zdravju populacije, vprašanje pa je, ali zaradi tega zares živimo v bolj zdravi družbi. Zdravje je namreč veliko bolj pogojeno z družbenimi razmerami, v katerih posameznik živi, kot pa s fiziološkimi, biološkimi ali genetskimi predispozicijami, raziskave namreč kažejo, da bi se morali za dvig zdravstvenega blagostanja veliko bolj ukvarjati kot z znanstveno medicino z družbenimi neenakostmi, ki so povezani z izobrazbo, slojevsko pripadnostjo, varnostjo zaposlitve, stanovanjskimi okoliščinami, vrsto dela, ipd.

LITERATURA IN VIRI

- [1] M. Grobelnik, *Političnost farmacije – trendi medikalizacije življenja*, Ljubljana: FDV, 2006.
- [2] A. Kelher, Medikalizacija čustev v potrošniški družbi, *Razpotja* letnik 4. številka 13, str. 16–19, 2003.
- [3] A. Maturo, Medicalization: current concept and future directions in a bionic society - PubMed (nih.gov), [Dostopano 3. 11. 2022]
- [4] B. Slatnar, Medikalizacija - medikamentalizacija družb poznega kapitalizma, *Časopis za kritiko znanosti*, letnik 40, številka 250, 2010, str. 31–46.

PREHRANA IN GIBANJE PRI UČENCIH NA PREDMETNI STOPNJI V POSTCOVIDNEM ČASU

POVZETEK

V tednu otroka smo na OŠ Turnišče izvedli različne dejavnosti. Ena od njih je bila anketa o prehranjevanju in športnem udejstvovanju učencev na predmetni stopnji v postcovidnem času. Anketa je bila izvedena v angleškem jeziku, pri pouku angleščine. V anketnem vprašalniku nas je med drugim zanimalo, koliko učencev redno zajtrkuje, kje imajo kosilo, ali jedo večerjo, prigrizke, ali pijejo čaj in katera je njihova najljubša jed. Ugotovili smo, da le 50,68 % učencev redno zajtrkuje in kar 61,64 % je nezdrave prigrizke. Enak delež učencev ima kosilo v šoli, 75,34 % pa jih redno večerja. Kot svojo najljubšo jed je kar polovica učencev izbrala pico, sledijo ji testenine, lazanja in piščanec. Čaj pije le 52,05 % in večina le takrat, kadar so bolni.

Glede športa smo spraševali o njihovem najljubšem športu, ali se aktivno ukvarjajo s športom, ali spremljajo šport na TV in o športnem vzorniku. S športom se ukvarja le 39,72 % učencev, medtem ko jih kar 87,67 % spremlja šport na TV.

Zaskrbljujoče je dejstvo, da je delež učencev, ki se nezdravo prehranjujejo in se ne ukvarjajo z nobenim športom oz. se v prostem času ne gibajo, zelo visok. Vrednote učencev so se v postcovidnem času spremenile, kar gre pripisati tudi (pre)dolgemu šolanju na daljavo.

KLJUČNE BESEDE: prehrana, šport, vrednote učencev, zajtrk, prigrizki, pitje čaja.

FOOD AND EXERCISE AT 11 – 14 YEARS OLD STUDENTS IN POSTCOVID TIMES

ABSTRACT

In »The Week of a Child« we had many different activities at Elementary School Turnišče. One of them was the questionnaire about food and sports activities of 11 to 14 years old students in postcovid times. The questionnaire was answered in English language at the English lessons. In the questionnaire we asked how many students have breakfast on a daily basis, where do they have lunch, do they eat dinner, snacks, if they drink tea and what is their favourite dish. We found out that only 50,68 % students eat breakfast and 61,64 % of them eat unhealthy snacks, The same percentage eat lunch at school, 75, 34 % eat dinner daily. As much as half of them chose pizza as their favourite food, followed by pasta, lasagne and chicken. Only 52,05 % drink tea and most of them only when they are ill.

About sports we wanted to know about students` favourites, do they do any sports, do they watch sports on TV and if they have a sports` idol. Only 39, 72 % of students do sports and as much as 87,67 % watch sports on TV. The worrying fact is that a high percentage of students have unhealthy eating habits and they don`t do any sports/exercise in their free time. The values of students have changed also due to the (too) long lockdown of schools.

KEYWORDS: food, sports, students` values, breakfast, snacks, drinking tea.

1. UVOD

Na Osnovni šoli Turnišče si že dolga desetletja prizadevamo ozaveščati in vzgajati učence o zdravem življenjskem slogu. Zavedajoč se, da smo v vsakodnevem stiku z odraščajočo se generacijo, ki je dojemljiva za številne informacije, smo se učitelji načrtno odločili dajati poseben poudarek vzgoji zdravega prehranjevanja in gibanja naših učencev.

Vsa ta leta skrbno spremljamo prehranjevalne navade učencev OŠ Turnišče. Z različnimi aktivnostmi vzpodbujamo konzumiranje zajtrka pred odhodom v šolo in vsakodnevno gibanje. Zato imamo rekreativni odmor, RAP (razširjen program) in športne dneve. Izvedli smo primerjavo med letoma 2008 in 2019. Z zadovoljstvom ugotavljamo, da se je delež učencev, ki zajtrkujejo pred odhodom v šolo leta 2019 povečal za 5,6 % (v primerjavi z letom 2008¹). Zanimalo pa nas je, kako je s prehranjevanjem oz. zajtrkovanjem leta 2022. V obdobju med 2019 in 2022 smo namreč večkrat izvajali pouk na daljavo. Postavili smo hipotezo, da so se prehranjevalne navade in dnevne telesne aktivnosti spremenile. Res je, da je ozaveščenost ljudi večja, vendar pomanjkanje časa, pehanje za materialnimi dobrinami, vsakodnevna naglica in v zadnjem času boj za golo preživetje, ne omogočajo vedno zdravega življenjskega sloga.

Sestavili smo anketni vprašalnik in v tednu otroka (od 3. do 9. oktobra 2022) izvedli anketo pri pouku angleščine. Pri anketi so sodelovali vsi učenci na predmetni stopnji, torej od 6. do 9. razreda – skupaj 146 učencev. Anketo so izpolnjevali učenci, ki se angleščino učijo kot 1. tuji jezik in učenci, ki se jo učijo kot izbirni predmet. Vsa vprašanja so bila v angleškem jeziku, tako da so učenci ponovili in poglobili besedni zaklad o hrani in športu.

2. VPRAŠALNIK O PREHRANJEVALNIH NAVADAH

Vprašalnik je obsegal 8 vprašanj:

1. Koliko obrokov dnevno imajo učenci med šolskim tednom?
2. Ali redno zajtrkujejo pred odhodom v šolo?
3. Ali jedo šolsko malico?
4. Kje imajo kosilo (izbirni tip vprašanja: v šoli, doma, pri babici ali drugod)?
5. Ali jedo popoldne oz. po kosilu prigrizke? Če je bil odgovor »DA«, smo spraševali tudi, kakšne prigrizke.
6. Ali redno večerjajo?
7. Ali pijejo čaj in koliko skodelic dnevno?
8. Kaj je njihova najljubša jed in pijača?

3. VPRAŠALNIK O ŠPORTNEM UDEJSTVOVANJU

Vprašalnik je obsegal 6 vprašanj:

1. Koliko ur športne vzgoje imajo tedensko na šolskem urniku?
2. Kateri je njihov najljubši šport?
3. Ali se ukvarjajo s kakšnim športom? Če je bil odgovor »DA«, smo spraševali s katerim športom.
4. Kako pogosto se gibajo v prostem času?
5. Ali gledajo šport na televiziji (izbirni tip vprašanja: tekme, borbe, dirke, dogodke, prvenstva ali drugo)?
6. Ali imajo športnega vzornika? Če je bil odgovor »DA«, smo spraševali, kdo je to.

4. PREHRANJEVALNE NAVADE UČENCEV NA PREDMETNI STOPNJI V POSTCOVIDNEM ČASU

Zdravo prehranjevanje in dovolj telesne aktivnosti sta pomembna dejavnika za zdravo in kvalitetno življenje vsakega posameznika. Vzorci, pridobljeni v otroškem in mladostniškem obdobju, se tudi podzavestno prenašajo v odraslo in starostno obdobje. To pa je čas, ko se pojavljajo tudi številne bolezni – vsaj pri velikem številu ljudi. Da bi v poznejšem obdobju nastajalo oz. se pojavilo čim manj bolezenskih stanj, je potrebna naložba od prvega dne otroštva. Pri tem imamo mi, kot vzgojno–izobraževalna ustanova, pomembno vlogo.

Na šoli vsako leto, to šolsko leto že enajstič zapored, redno obeležujemo Dan slovenske hrane – Tradicionalni slovenski zajtrk, ki bo letos 18. novembra.

Pomembno je tudi dejstvo, da je malica v Sloveniji v nacionalnem kurikulumu. V pogovoru z učenci smo to dejstvo primerjali z razmerami v Veliki Britaniji, kjer si učenci malico nosijo od doma. Pri angleškem jeziku uporabljamo na predmetni stopnji učbenike založbe Oxford University Press: Project (od 1. do 5. dela). Omenjeni učbeniki imajo za vsako leto učenja vsaj en tematski sklop posvečen hrani in dnevni rutini britanskih šolarjev. Zelo nazorno je predstavljeno prinašanje malice v šolo in njeno konzumiranje. To čemur mi pravimo malica (običajno je to sendvič ter kakšno jabolko in/ali čokoladica) je za njih kosilo (»lunch«). Tudi čas, ko britanski šolarji jedo malico, je v Sloveniji čas kosila.

1. Vsi učenci niso odgovorili na prvo vprašanje, čeprav smo jih vzpodbujali, da je anketa anonimna.

Število obrokov	Število učencev
2	6
3	36
4	44
5	22

2. Samo 50,68 % učencev redno zajtrkuje pred odhodom v šolo. Nekateri so zapisali, da ne jedo, temveč samo pijejo kakav ali kavo (!).

3. Šolsko malico imajo prav vsi, vendar jih kar nekaj ne je malice, kadar jim le-ta ne »odgovarja. To se ponavadi zgodi takrat, ko imamo toplo malico oz. malico na žlico (juhe ali enolončnice).

4. Na vprašanje, kje imajo kosilo, je kar 61,64 % učencev odgovorilo, da v šoli; 21,15 % doma in 17,21 % pri babici. Nekateri učenci imajo kosilo v šoli samo občasno oz. po predhodnem naročilu.

5. Enak delež učencev, torej 61,64 %, jih je prigrizke. Le redki so napisali, kateri so ti prigrizki (čokolada, keksi, čips). Prav nihče pa ni napisal sadja ali oreščkov, torej zdravih prigrizkov.

6. Kar 75,34 % učencev redno večerja, tudi po 20-i uri. Povedali so tudi, da je med tednom to edini obrok, ko se zbere vsa družina.

7. Zanimivi so se nam zdeli odgovori pri pitju čaja. Le 52,05 % jih je pritrdilo in večina pripisala, da to drži le, kadar so bolni. Čeprav je čaj ob šolski malici ponujen vsaj 2 do 3 krat tedensko.

8. Ob izbiri najbolj priljubljene jedi je bila večina učencev v dilemi. Nekateri so se posvetovali s sošolci in potem izbrali kakšno jed, ki jo je predlagal sošolec/sošolka.

Najljubše jedi	Število učencev
pica	73
testenine	32
lazanja	12
piščanec	10
hamburger	6
ribe	4
burek	2
lignje	2
kebab	2
palacinke	2
bujta repa	1

Po tabeli lahko vidimo, da večina učencev rada je hitro pripravljeno hrano. Pri prehranjevanju v šoli se zelo trudimo, da bi bilo čim manj zavržene hrane. Je pa zelo težko prepričati učence, da vse pojedjo, ko so enolončnice oz. jedi na žlico na jedilniku.

5. ŠPORTNO UDEJSTVOVANJE UČENCEV NA PREDMETNI STOPNJI V POSTCOVIDNEM ČASU

1. Učenci na predmetni stopnji imajo športno vzgojo na urniku le dve uri tedensko. Od 7. razreda naprej imajo možnost kot izbirni predmet obiskovati Šport za sprostitev – kar pomeni ena dodatna ura tedensko.

2. Pri izbiri najljubšega športa so učenci zapisali zelo raznolike športne dejavnosti. Pogovarjali smo se tudi o ribolovu in šahu, ki smo ju označili za hobi in ne športno aktivnost.

Najljubši šport	Število učencev
nogomet	50
odbojka	34
košarka	20
ples	8
badminton	6
rokomet	4
streljanje z zračno puško	4
atletika	4
plavanje	2
gimnastika	2
tenis	2
tek	2
boks	1

3. S športom se ukvarja le 39,72 % učencev. Predvidevamo, da je ta procent še nižji, ker nekateri učenci mislijo, da je športna vzgoja na urniku že dovolj športa in je to za njih ukvarjanje s športom.

4. Kako pogosto se ukvarjajo s športom prikazuje spodnja tabela

Tedensko se ukvarja s športom	Število učencev
enkrat	15
dva krat	20
tri krat	18
štiri krat ali več	5

Zanimivo se nam je zdelo tudi, da nihče od učencev ni omenil rolanja in rolkanja, ki sta bila pred leti zelo priljubljena na naši šoli. Občina je celo zgradila steze za rolkanje na pobudo občanov.

5. Šport na televiziji spremlja 87,67 % učencev. Večina, predvsem fantje, jih spremlja nogometne in košarkarske tekme, dirke, borilne športe, prvenstva in športne dogodke. Prav

nihče ni omenil kolesarjenja, hokeja na ledu, hokeja na travi, hitrostnega drsanja, umetnostnega drsanja, borilnih veščin (boks le en učenec) ...

6. Športnega vzornika ima le 19,17 % učencev. Le dve imeni sta se ponovili večkrat, in sicer nogometni zvezdnik Cristiano Ronaldo je vzornik osmim učencem in košarkarski zvezdnik Luka Dončić šestim učencem. Omenjeni športniki so bili še: voznik formule Lewis Hamilton, rokometni igralec Tobias Krick, nogometna igralca Lionel Messi, Neymar (Da Silva Santos Junior) in strelec Robi Markoja.

6. ZAKLJUČEK

Iz pridobljenih odgovorov sklepamo, da so se prehranjevalne navade učencev v postcovidnem času poslabšale, da vse več učencev posega po nezdravi hrani, prigrizkih in gaziranih pijačah, ki vsebujejo veliko sladkorja.

Športne aktivnosti so zamenjali električni skiroji, gledanje TV, Youtube in igranje igrice. Žal tudi veliko staršev v našem okolju ne daje poudarka zdravemu prehranjevanju in pomenu športa. Pri šolskem igrišču samevajo naprave za fitnes in že omenjene steze za rolanje.

Nenazadnje pa zdrav življenjski slog pripomore tudi k boljšemu videzu ljudi. Vse več otrok in odraslih je predebelih in nekateri imajo zaradi tega nizko samopodobo. Predvsem so temu izpostavljeni najstniki, ki spremljajo »popolne« ljudi na Instagramu in Youtube-u.

Kot vzgojno-izobraževalna ustanova se bomo še naprej trudili pri ozaveščanju učencev glede zdravega prehranjevanja in gibanja. Oboje bomo na dnevni ravni poskušali čimbolj vključiti v vzgojno-izobraževalni proces. Kot pravi star slovenski rek: »Kar se Janezek nauči, to Janez zna.« Tudi učitelji jim moramo biti za zgled in dobro bi bilo, da bi vsaj enkrat letno imeli tekme oz. športne igre, kjer bi igrali učenci proti učiteljem. To bi bila motivacija!

¹ Raziskava pri biologiji, pri učiteljici biologije v sklopu Tradicionalnega slovenskega zajtrka.

PRILOGE

THE QUESTIONNAIRE ABOUT FOOD

1. How many meals a day do you have during the school week?
2. Do you have breakfast every day?
3. Do you have brunch at school?
4. Where do you have lunch?
 - a) at school
 - b) at home
 - c) at grandma`s
 - d) elsewhere
5. Do you have any snacks in the afternoon? If yes, what?
6. Do you have dinner every evening?
7. Do you drink tea? How many cups a day?
8. What is your favourite food and drink?

THE QUESTIONNAIRE ABOUT SPORT ACTIVITIES

1. How many hours of Sports/P. E. do you have at school a week?
2. What is your favourite sport?
3. Do you do any sports? What sport(s)?
4. How often do you do sports in your free time?
5. Do you watch sport on TV?
 - a) matches
 - b) fights
 - c) events
 - d) championships
 - e) races
 - f) others
6. Do you have a sport`s idol/rolemodel? Who is it?

POGOVOR Z MLADOSTNIKI V IZOGIB ČUSTVENIH STISK

POVZETEK

V sodobnem času, še posebej v izrednih situacijah, je izjemnega pomena poudarek na duševnem zdravju. Varovalni dejavniki so bistveni pri krepitvi duševnega zdravja in kot slednjim jim je potrebno posvečati posebno pozornost. Pri mladostnikih je v praksi opazen porast čustvenih stisk, težav v duševnem zdravju in škodljivih načinov spoprijemanja s težavami. V izogib najhujšim čustvenim in vedenjskim stanjem je potrebno mladim prisluhniti in se z njimi pogovarjati. V prispevku so obravnavane ugotovitve praktičnega dela v šolskem okolju. Kratka analiza pogovorov, kot polstrukturiranih intervjujev, ponuja uvid v možnosti pomoči. Predvsem so pomembne zaključne ugotovitve, ko učenci in učenke sami izrazijo, da jim veliko pomeni, da jih nekdo posluša, se z njimi pogovarja oz. da lahko nekomu zaupajo. Tekom pogovorov so imeli možnost izraziti lastna čustva in omenjeno dejstvo so navadno interpretirali kot boljše počutje, lahkotnost in večjo splošno motiviranost. Vzorec je zajemal približno dvajset mladostnikov v starosti od 12 do 14 let. Predvsem bi bilo s poglobljenimi in celostnimi oblikami pomoči mogoče zmanjšati tudi pojavnost samopoškodovalnega vedenja. V vzgojno izobraževalnem procesu bi bilo potrebno pomemben poudarek nameniti pogovoru. Metoda pogovora je vse prepogosto obravnavana z vidika minimaliziranja njenega pozitivnega vpliva na vedenje in reševanje čustvenih stisk. Z omenjeno metodo bi pomembno vplivali na duševno zdravje otrok in mladostnikov ter morda preprečili določene težave na čustvenem in vedenjskem področju. Delovanju na preventivnemu delu bi imelo pomemben vpliv tudi v družbi.

KLJUČNE BESEDE: pogovor, čustva, vedenje, samopoškodovalno vedenje.

CONVERSATION WITH ADOLESCENTS TO AVOID EMOTIONAL DIFFICULTIES

ABSTRACT

In modern times, especially in emergency situations, the focus on mental health is of paramount importance. Protective factors are essential in promoting mental health and, as such, should be given special attention. In practice, adolescents are experiencing an increase in emotional distress, mental health problems and harmful ways of coping. To avoid the worst emotional and behavioural situations, young people need to be listened to and talked to. This paper discusses the findings of practical work in a school setting. A brief analysis of the interviews, as semi-structured interviews, provides insight into the possibilities of assistance. Especially important are the final observations, when students themselves express that it means a lot to them to be listened to, to be talked to or to be able to trust someone. During the interviews, they had the opportunity to express their own feelings, which they usually interpreted as feeling better, more at ease and more motivated in general. In particular, the incidence of self-harm behaviour could also be reduced through more in-depth and holistic forms of support. During the educational process, significant emphasis should be placed on conversation. The method of conversation is all too often considered in terms of minimizing its positive impact on behavior and resolving emotional distress. This method would affect the mental health of children and adolescents, perhaps also prevent certain emotional and behavioural problems. Acting on preventive work would have significant impact on society.

KEYWORDS: conversation, emotions, behaviour, self-harm behaviour.

1. UVOD

Družbene spremembe, katerim smo priča v zadnjem času, od nas zahtevajo spremembe številnih miselnih okvirov in ravnanj. V prenosu omenjene trditve v šolsko okolje lahko povzamemo, da smo na kontinuumu od prenosa oz. podajanja učne snovi do vzpostavljanja odnosov. Ljudje nenehno vzpostavljamo medsebojne odnose in iz teh odnosov izhajajo različna občutja ter tudi moč, da nekomu pomagamo ali ga kakorkoli usmerimo. Otroci in mladostniki, ki se soočajo s čustvenimi in tudi vedenjskimi stiskami, težavami, so za vrednotenje in zaznavanje pristnosti odnosov še bolj dovzetni. Napredke lahko strokovni delavci dosežejo le, če jih obravnavajo celostno. Poleg izzivov odraščanja se mladostniki soočajo še s številnimi informacijami, ki jih nekritično sprejemajo. V pogovorih so sposobni razkriti svoj notranji svet, vendar pogosto težavo predstavlja dejstvo, da nimajo sogovornika. Neslišnost vodi v izražanje čustvenih stisk preko tveganih vedenj, ki se pogosto stopnjujejo in v določenem trenutku uidejo izpod nadzora. Okrevanje oz. ponovna vzpostavitev nadzora nad samim seboj zahteva veliko truda in sodelovanja mladostnika, družine ter vseh vključenih strokovnjakov. Tekom omenjenega procesa je velika težava občutek nemoči in nespreminjanje ali poslabšanje situacije, kar vpliva na vse vpletene v določen proces. Vpliva na motivacijo in voljo do dela, za spremembo slednjih občutkov je potrebna močna in osebno zrela oseba.

a) Mladostništvo

Mladostništvo v posameznikovem življenju predstavlja prehod iz otroškega svet v svet odraslih. Pogosto imamo v našem družbenem okolju pod pojmom mladostništva predstavo o labilnem mladostniku, ki doživlja čustvene krize, se upira normam in odklanja avtoriteto, ki povzroča probleme sebi in drugim. To je obdobje nestabilnosti. Mladostništvo sledi puberteti, ki je obdobje pomembnih telesnih, hormonskih in drugih fizioloških sprememb. Uporništvu, opozicionalnost, revolucionarnost, zavračanje norm, nasilništvo zagotovo niso le posledica obdobja, ampak drugim dejavnikom, predvsem pa motenim odnosom v družini (Musek&Pečjak, 1997).

Dejavniki tveganja (Roškar idr. 2015, 3) za razvoj duševnih motenj pri otrocih in mladostnikih so lahko:

- individualni (npr. psihološka značilnost posameznika),
- družinski (npr. komunikacija),
- okoljski (npr. dostopnost do pomoči).

Zaradi neskladnja med hitrostjo razvoja različnih predelov centralnega živčevja je mladostništvo obdobje impulzivnih nepremišljenih reakcij, saj nadzorni mehanizmi niso tako razviti v primerjavi s področji za hiter, avtomatski, čustveni odziv. Posledica omenjenih dejstev so burna čustva, konflikti ob osamosvajanju od pomembnih odraslih in trud za sprejetost s strain vrstnikov. To je tudi čas dvomov v podobo lastnega telesa in lastne sposobnosti, kar vodi tudi v pojavnost različnih tveganih vedenj. Pogosto nas mladostniki s svojo informiranostjo presenetijo in ob tem lahko spregledamo, da nimajo življenjskih izkušenj, ki bi jim pomagale informacije umestiti v ustrezen kontekst (Jemec Zalar&Drobnič Radobuljac, 2016).

b) Pogovor

Pozitivni učinki in razlogi za pogovor z otroki so med drugim naslednjim (Test idr. 2010, 3):

- otroci uživajo v pogovorih z odraslimi,
- nekaj besed lahko otroke spodbudi k določeni dejavnosti,
- vprašanja, ki spodbujajo razmišljanje vplivajo na otrokovo razmišljanje in radovednost,
- odrasli lahko neposredno odgovarjajo na vprašanja,
- širjenje besedišča,
- ko se odrasli pogovarjajo z otroki spodbujajo socialni in čustveni razvoj.

Pogovor se v pedagoških diskusija redko obravnava samostojno. V večini se obravnava skupaj z dialogom, interakcijo in diskurzom. Pogosto se uporablja kot učinkovit sestavni del pedagoških dejavnosti. Učitelj lahko preko pogovora izrazi pričakovanja glede vedenja, prav tako pa vpliva tudi na otrokove komunikacijske spretnosti. K slednjim prispevajo učiteljeva vprašanja, ton glasu, geste, drža in njegovo splošno vedenje izkazuje, kaj pričakuje od učencev. Učitelj in učenec oblikujeta tudi neke vrste družbeni kontekst in sistem komunikacije (Rostanska 2012, 55).

Pogovori med odraslimi in otroci zagotavljajo izkušnje za socialni in čustveni razvoj. Preko njih otroci spoznajo, da imajo drugi ljudje drugačne perspektive, poglede. Ko se odrasli pogovarjajo z otroci o čustvih, jim to omogoča, da lažje razumejo lastna čustva in čustva drugih. Te izkušnje krepijo empatijo in otrokom omogočajo lažje vključevanje med sovrstnike in razumevanje le teh. S pogovorom lahko pomembno vplivamo na otrokovo vedenje in čustva (Test idr. 2010, 5).

Na tem mestu je potrebno pozornost nameniti tudi družbenim omrežjem. Pomemben okoljski sistem v življenju mladih je svetovni splet, kjer so dostopne številne vsebine in informacije. Družbena omrežja so v zadnjem času sistemi, kjer številni izražajo lastno osebnost. Digitalizacija družbe je problematična predvsem z vidika nekritičnega sprejemanja informacij, kar je izrazito pri mladostnikih. Negativni vplivi na vedenje in čustvovanje so v praksi še posebej vidni pri tistih, ki si želijo potrditve in sprejemanja, kar vodi v napačne odločitve. Nezmožnost predvidevanja posledic vodi v tvegana vedenja, katerim sledijo različne oblike odklonskih vedenj in čustvene stiske. Na vse opisano bi lahko vplivali z večkratnimi pogovorom, s katerim bi ozavestili posledice različnih dejanj.

c) Čustvene stiske

Stiska mladostnika lahko izhaja iz več področij. Lahko so stiske povezane s samopodobo, nezadovoljstvom s svojim videzom, lastnostmi, družinskimi odnosi. Pojavijo se dileme glede osamosvajanja, neodvisnosti s sočasno željo po sprejetosti s strani staršev in šole. Neuspešnost v šoli je pogosto dejavnik, ki ogrozi samopodobo, odnose z vrstniki, odnos do avtoritete ali pa področje socialnega odzivanja. Težave mladostnikom lahko povzročajo vzpostavljanje odnosov in na tem področju so še posebej negotovi in neizkušeni. V kolikor se naenkrat pojavi veliko dejavnikov stresa, je večja verjetnost, da bodo težave na čustvenem in tudi vedenjskem področju (Stržinar, 2012).

2. NAMEN, CILJ IN METODOLOGIJA

Kratka analiza pogovorov, kot polstrukturiranih intervjujev, ki so prilagojeni situaciji in izhajajoči iz mladostnika, ponuja uvid v možnosti pomoči. Vzorec je zajemal približno dvajset mladostnikov v starosti od 12 do 14 let. V nadaljevanju so kratki povzetki pogovorov s pripadajočimi strategijami reševanja težav ter tudi spremnimi komentarji.

3. REZULTATI

V rezultatih so izpostavljene pogoste čustvene stiske in strategije pomoči. Zapisi so izhajajoči iz prakse in ponujajo določene perspektivo, pogled, ki je lahko v pomoč pri podobnih primerih ali pa osnova za razmislek. Poudariti je potrebno, da ni univerzalnih rešitev, ampak je potrebno izhajati iz sočloveka in aktualne situacije.

a) Socialna anksioznost

Z ozirom na preteklo in trenutno šolsko leto največ mladostnic poroča o skrbeh, kakšno mnenje bodo imeli drugi. Prvotno stiska izhaja iz misli, kaj si bodo misli in nadaljnje iz primerjave, da niso kot druge vrstnice, ki so sprejete v skupini. Razmišljanje o mnenju drugih vzbuja navadno strah, ki se sčasoma pogloblja. Strah nato začnejo spremljati fiziološki odzivi kot na primer: tresenje, potenje, težave z dihanjem. Pogosto se razvijejo panični napadi, ko se mladostnik nekontrolirano trese in težko diha.

V omenjenih trenutkih je naprej pomembno umirjanje. Prvi korak je umik v varen prostor, najbolje z osebo, ki ji otrok zaupa. Nato navadno zelo pomaga, če mladostnika držimo ga roko in z njim počasi dihamo, s tihim glasom tudi njega usmerjamo v vdihe skozi nos in izdihe skozi usta. V trenutku, ko se mladostnik pomiri, mu ponudimo kozarec vode. Šele, ko je mladostnik umirjen lahko nadaljujemo s pogovorom.

V pogovoru postopno analiziramo situacijo oz. podobne situacije. Navadno izpostavijo svoje pogoste misli in na tej točki poskušamo čim bolj racionalno govoriti o situacijah. V kolikor težko ozavestijo ali prepoznajo lastne stiske ali njihov vzrok, jih navadno usmerim na zapis v obliki oblakov, v katerih so zapisane teme, v kar nadaljnje priredim oz. prenesem metodo reka življenja. Pri čemer so stiske kamni, vmes pa narišemo reko, vodo, ki predstavlja življenje in teče mimo zapisanih virov težav. Narisana podoba se mladostnikom vtisne v spomin in olajša neko predstavo o življenju.

b) Občutek varnosti in zadovoljstva v žalosti

Veliko mladostnikov preko pogovora uvidi zaključek, da so zadovoljni v svoji žalosti in niti se v nekem določenem trenutku ne želijo spremembe. S pogovorom o družini, šoli, prijateljih navadno izpostavijo, da niso dobili dovolj pozornosti. V neki globoki žalosti, ki se kaže tudi z nemotiviranostjo, utrujenostjo, težavo z opravljanjem vsakdanjih obveznosti, dobijo pozornost staršev, vrstnikov, učiteljev in drugih strokovnjakov. Naenkrat so središče dogajanja. Izhajajoč iz omenjene ugotovitve je njihovo vedenje smiselno in razumljivo.

Težko je nuditi pomoč v kolikor sami niso pripravljeni storiti ničesar in v takšni situaciji se ustvarja občutek nemoči ter stagnacije. S pogostim pogovorom lahko mladostnike počasi vodimo v spreminjanje miselnih struktur. Ozaveščanje pozitivnih dogodkov, trenutkov in

hvaležnosti za življenjske danosti. V pomoč pri tovrstnih pogovorih so lahko različne pogovorne kartice, ki jih je mogoče kupiti ali izdelati.

c) Samopoškodovanje in čustvena otopelost

V zadnjem času, kar lahko z zagotovostjo trdim, da pred npr. tremi leti ni bilo prisotno, mladostniki večkrat poročajo, da ne vedo, kaj čutijo ali pa ne čutijo nič. Ta čustvena otopelost jih obremenjuje, ker ne vedo, kaj se z njimi dogaja. Iz otopelosti se lahko razvije notranji občutek bolečine. Preprosto je težko. Težko jim je v njih samih, kar znajo ubesediti tudi preko fizioloških znakov kot so bolečine v prsnem košu, trebuhu in glavi. Naslednja faza je nadaljnje samopoškodovanje. Kot vzrok za poškodovanje navadno navedejo, da lažje prenašajo fizično bolečino kot psihično bolečino. S svojo fizično poškodbo torej preusmerijo občutek bolečine. Včasih je samopoškodovanje tudi posledica želje, da bi vsaj nekaj čutili ali da bi jim bilo v nekem trenutku lažje.

Enako kot pri predhodno opisanih primerih, strokovnjaki nimamo druge metode kot pogovor. Pogovor, ki ga vodimo v smeri, kaj jim je težko, kdaj jim je težko, kako bi se lahko drugače spopadali s situacijo. Skupaj z mladostniki razmišljamo o rešitvah oz. drugih način spoprijemanja s težavami. Spregovorimo tudi o posledicah tovrstnih dejanj. Iz prakse lahko potrdim, da so mogoči napredki in spremembe, ki pa zahtevajo čas. Sprememba odnosa do samega sebe je proces, ki zahteva veliko truda in daljše časovno obdobje. Pri nekaterih mladostnikih je potrebna tudi dopolnilna medikamentozna terapija, ki jo predpiše psiholog ali pedopsihiater.

č) Motnje hranjenja

Čustvene stiske se odražajo tudi v odnosu do hrane. Mladostniki poročajo o tem, da sprva izpuščajo obroke, nadaljnje se trudijo, da več dni ne jedo. V kolikor se težko vzdržijo pri hrani in jedo, sledi poskus bruhanja. Največkrat izhajajo težave iz želje po sprejetosti s strani vrstnikov in idealizirane vizualne podobe, ki jo pogosto vidijo v okolici in na družbenih omrežjih. Poleg nezdravega odnosa do hrane to povzroča tudi čustvene stiske. Pogosto poročajo o čustvih sramu, jeze, žalosti, strahu. Sčasoma sledi izguba telesne teže, ki sočasno vzbuja velik strah pred pridobitvijo telesne teže. To sovplivanje vzdržuje vedenje in stanje, ki mladostnikom škoduje. Sklepali bi, da so motnje hranjenja prisotne zgolj pri dekletih, vendar so v zadnjem času v porastu tudi pri fantih.

Zopet je potreben razumski razgovor o dejstvih, posledicah in hrani. Mladostnikom vedno povem, da je potreben njihov trud, ker bo potrebno z mislimi preusmerjati občutja. Pogovorimo se o tem, da je hrana nujna za življenje. Pogledamo, koliko kalorij je priporočljivo zaužiti na dan. Pogovarjamo se o tem, kaj najraje jedo. Skupaj pridemo do zaključka, da tudi če pojedjo določeno količino, to ne bo vplivalo na njihovo težo. Umakniti morajo tehtnico in se vzdržati tehtanja, na tem mestu je seveda potrebna pomoč staršev. O občutkih tudi pišejo.

4. SKLEP

Prispevek je nastal v želji po predstavitvi določenih metod in poudariti pomen pogovora, ki je potreben na vseh ravneh medsebojnega sodelovanja. Odnosi in komunikacija so del vsakodnevnega življenja. Predvsem so pomembne zaključne ugotovitve, ko učenci in učenke sami izrazijo, da jim veliko pomeni, da jih nekdo posluša, se z njimi pogovarja oz. da lahko nekomu zaupajo. Tekom pogovorov so imeli možnost izraziti lastna čustva in omenjeno dejstvo so navadno interpretirali kot boljše počutje, lahkotnost in večjo splošno motiviranost. Na osnovi kratke raziskave je razvidna pomembnost uporabe metode pogovora pri delu z učenci v osnovni šoli. Glede na dobljene rezultate pozitiven vpliv na čustveno stanje otrok ni zanemarljiv. Ključne ugotovitve se torej navezujejo na vpliv pogovora za duševno zdravje otrok.

Pri zaposlenih v vzgojno izobraževalnih ustanovah bi bilo potrebno ozaveščati pomen pogovora ter vpliva na duševno zdravje, psiho-socialni razvoj in samopodobo otrok. Omenjeni metodi bi bilo potrebno nameniti vsaj dve šolski uri mesečno, hkrati bi bilo priporočljivo izvajanje tudi intervizij ali supervizij za zaposlene. Usmerjeni ali spontani pogovori bi omogočali tudi hitrejšo zaznavanje morebitnih čustvenih in vedenjskih težav pri mladostnikih. Pomemben poudarek pri omenjenem delu je spoštovanje načela zaupnosti ter varovanja osebnih podatkov. Vse predhodno omenjene trditve, ugotovitve bi pomembno prispevale tudi k preventivnemu delovanju na področju duševnega zdravja in morebiti preprečile določene težave, ki se pojavijo ob neresovanju sprotnih stisk, ki se pojavljajo tekom šolanja in med odraščanjem. Predvsem pa je pri vsem skupaj najbolj pomembno izhajanje iz mladostnika in njegovega aktualnega stanja ter vzpostavljanje odnosa. Mladostniki, tako kot ostali, začutijo človeka in ob zavedanju, da lahko zaupajo ter smo do njih iskreni, postanejo kot odprta knjiga.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Musek, Janek & Pečjak, Vid. 1997. Psihologija. Ljubljana: Educy.
- [2] Rostanska, Eugenia. 2012. Conversation between Child and Adult as Educational Experience. *Acta Tehnologica Dubnicae* 2(2): 52-56.
- [3] Roškar, Saška. Jeriček Klanšček, Helena. Konec Juričič, Nuša. 2015. Duševno zdravje otrok in mladostnikov. Dostopno na: https://www.zdravjemladih.si/data-si/file/dusevno_zdravje.pdf (11. november 2022).
- [4] Stržinar, Damijana. 2012. Socialno delo z mladostniki v psihiatrični obravnavi. *Socialno delo* 51(1/3): 127-134.
- [5] Test, E. Joan. Cunningham, D. Denise. Lee, C. Amanda. 2010. Talking With Young Children: How Teachers Encourage Learning. Dostopno na: http://www.greecs.org/wp-content/uploads/2015/01/Talking_With_Young_Children.pdf (16. november 2022).
- [6] Zalar Jemec, Barbara & Radobuljac Drobnič, Maja. 2013. Sporazumevanje z mladostniki - 15 let izkušenj Medicinske fakultete v Ljubljani. *Zdravniški vestnik* 82(3): 38-41.

UČENJE BESEDIŠČA V ANGLEŠČINI SKOZI MINI PROJEKT: ZDRAVO IN OKUSNO

POVZETEK

Zdrava prehrana otrok je izjemnega pomena za razvoj možganov, zgradnjo njihovih kosti in mišic, ter organov. Pomembna pa je tudi za njihovo pravilno delovanje in psihofizično stanje otrok. Učenci pri pouku angleščine usvajajo besedišče povezano z živili in obroki, prav tako pa se učijo nasvetov s pomočjo strukture *should, shouldn't* in delijo živila med zdrava in nezdrava.

Zaradi tega smo se v sedmih razredih odločili izpeljati dvotedenski mini projekt na temo: Zdravo in okusno. Učenci so teden dni v dnevnik beležili v angleškem jeziku vse obroke (hrano in pijačo), ki so jih zaužili, nato so izbrali najbolj zdrave obroke celega tedna in jih oddali na posebnem obrazcu. V šoli so nato po skupinah vrednotili prehranjevalne navade in izbrali učenca, ki se je najboljše odrezal. Projekt smo zaključili s pripravo zdravega prigrizka po izboru učencev.

S tem mini projektom smo dosegli, da so učenci usvojili angleško besedišče, spremljali svoje prehranjevalne navade in presojali o tem, ali se prehranjujejo zdravo ali ne. Rezultati so pokazali, da so učenci v tednu spremljanja svoje prehrane poskušali jesti bolj zdravo, da so bili obroki kvalitetnejši in bolj uravnovešeni. Po projektu pa so namesto nezdravih prigrizkov, še nekaj časa izbirali kvalitetnejše prigrizke.

KLJUČNE BESEDE: zdrava prehrana, prigrizki, uravnovešeni obroki, učenje angleščine.

LEARNING ENGLISH VOCABULARY THROUGH MINI PROJECT: HEALTHY AND DELICIOUS

ABSTRACT

Healthy diet is extremely important for the development of the brain, and the structure of bones, muscles, and organs during child's growth. Healthy diet is also important to keep their organs functioning properly and for the good psychophysical condition of children.

During English lessons, students acquire vocabulary related to food and meals, and they also learn to give advice using 'should, shouldn't' structure and divide food articles into healthy and unhealthy food/meals.

For this reason, we decided to carry out a two-week mini project in the seventh grade on the topic: Healthy and delicious.

In the course of seven days, the students recorded all meals (food and drinks) they consumed in a diary. All the notes were written in English language. On the last day they chose the healthiest meal of the whole week and submitted it on a special form. In the school, they evaluated their eating habits in groups and chose the student who did the best. We finished the project by preparing a healthy snack chosen by the students.

With this mini project, we achieved that the students acquired English vocabulary, monitored their eating habits, and evaluated whether they were eating healthy or not. The results showed that during the week of monitoring their diet, the students tried to eat healthier and that their meals were more balanced and of better quality. Some students kept their healthy eating habits even after the end of the mini project and they chose healthier snacks over the previous unhealthy ones.

KEYWORDS: healthy eating, snacks, balanced meals, learning English.

1. UVOD

Za otroke in mladostnike, ki so še v obdobju odraščanja je pomembno, da uživajo uravnoteženo prehrano. Zdrava prehrana ima pomembno vlogo pri optimalnem telesnem in duševnem razvoju otroka. Zato je pomembno, da se prehranjevalne navade pri mladostnikih vzpostavljajo že v zgodnjem otroštvu. Otrokom je potrebno dajati raznovrstno in pestro prehrano, ki je prilagojena njihovi starosti. (Poličnik, 2016). Za doseganje tega so najprej odgovorni starši, saj otroci večino obrokov zaužijejo doma. Z vstopom v vzgojno izobraževalne ustanove, kot so vrtci in šole, pa otroci vsaj dva ali tri obroke zaužijejo v teh ustanovah.

Pomembno je, da se učence o zdravi prehrani osvešča tudi v šoli, saj otroci ne želijo jesti določenih vrst živil oz. jih ne želijo niti poskusiti.

Pri otrocih se velikokrat pojavi pretirano uživanje hrane, ki vsebuje veliko sladkorja in hrane ki jo strokovnjaki priporočajo v majhnih količinah in samo občasno. Hrano otroci izbirajo na različne načine. Nanje vpliva več dejavnikov, med katere sodijo: mediji in oglaševanje, prehranske navade družine, ter vpliv šole in prehranske navade vrstnikov (Poličnik, 2016). Zaradi tega je pomembno, da šola pozitivno vpliva na prehranjevalne navade otrok in mladostnikov, da jih spodbuja pri izbiri zdrave prehrane in da jim poda alternative pri izboru živil z veliko vsebnostjo sladkorja.

2. VLOGA STARŠEV IN VLOGA ŠOLE PRI OSVEŠČANJU OTROK O ZDRAVI PREHRANI

Za otroke in mladostnike je pomembno, da imajo zdrav in pozitiven odnos do prehrane. Za svoj razvoj otroci potrebujejo različne vitamine in minerale, pomembni pa so tudi ogljikovi hidrati, beljakovine, vlaknine, in maščobe, ter vodo, ki je življenjskega pomena (Podržavnik, 2019). Prav maščobe so tiste, ki se jih otroci, pod vplivom medijev izogibajo; po drugi strani jih pa nevede zaužijejo s prigrizki v prevelikih količinah.

Prav tako je pomembno, da se otroke osvešča o pomenu pitja vode. Otroke je potrebno vzpodbujati, da za žejo raje spijejo kozarec navadne vode, lahko tudi z dodatkom limone, kot pa da izbirajo sladke pijače ali vodo z okusom.

Otrokom in mladostnikom je potrebno zagotavljati vsaj pet obrokov dnevno. To so: zajtrk, dopoldanska malica, kosilo, popoldanska malica in večerja.

Otroke je potrebno osveščati, da zjutraj pojedjo zajtrk, saj ima redno uživanje zajtrka pozitiven vpliv na kognitivne funkcije otrok in mladostnikov. Zelo pomembno je, da so obroki razporejeni enakomerno prek dneva. S tem otroci manjkrat posegajo po nezdravih prigrizkih. (Poličnik, 2016). Otroci potrebuje vzgojno-izobraževalno dejavnost, s pomočjo katere oblikujejo zdrave prehranjevalne navade in zdrav način življenja. Tukaj ima zelo pomembno vlogo prehrana v šoli, ki je eden izmed pomembnejših varovalnih dejavnikov zdravega prehranjevanja (Mudronja, 2019).

Pomembno je, da se otrokom razloži pomen zdrave prehrane. Otroci sami od sebe marsikdaj ne opazijo, da se zaradi svojega življenjskega sloga ter obveznosti ne prehranjujejo zdravo. Tudi starši, ki zaradi službenih obveznosti in pomanjkanja časa, pripravijo cenejšo hrano ali pa jedo v naprej pripravljeno hrano, oz. hrano, ki se hitro pripravi zaradi pogostega pomanjkanja časa (Tallia, et al.,2017).

Te navade se nato prenašajo na otroka. Starši so tisti, ki so vzgled otrokom. Otroci se bodo tako navadili na pravilno in zdravo prehranjevanje. Otrok prevzame navade iz okolja v katerem živi in se prehranjuje (Gavin, et al., 2007).

Zdrava prehrana zagotavlja gorivo za učenje in telesne dejavnosti. Otroci morajo imeti zdrav in pozitiven odnos do hrane. To je pomemben doprinos staršev k razvoju zdravih prehranjevalnih navad. (Gavin, et al.,2007).

Pomembna pa je tudi vloga šole, ki vzpodbuja in razvija zdrave prehranjevalne navade otrok. Pomembno je, da otroke tudi v šoli ozaveščamo in spodbujamo, da bodo se prehranjevali zdravo in pravilno. V šoli morajo otroke vzpodbujati učitelji, prav tako pa je pomembno pohvaliti pozitivne navade in vzpodbujati otroke, da sledijo dobremu vzgledu. Prav bi bilo, da bi v času malice učenci in učitelji skupaj pojedli malico v šoli.

3. VLOGA ZDRAVE PREHRANE PRI POUKU ANGLEŠČINE

Po učnem načrtu za pouk tujega jezika angleščine, specifične teme niso predpisane. Predpisani pa so cilji in kompetence, ki jih morajo učenci usvojiti v posameznih triletnih osnovne šole.

S tematskim sklopom hrana in pijača se učenci, pri pouku angleščine, srečajo že v prvi triadi, pri tako imenovanem zgodnjem pouku tujega jezika. Besedišče in preproste povedi tvorijo tudi v drugi triadi, kjer se učijo predvsem izražati, kaj imajo radi in česa ne marajo.

V tretji triadi se ta tematski sklop še bolj razširi, saj se učenci pogovarjajo tudi o prehranjevalnih navadah, o zdravi in nezdravi prehrani in tudi o tem, zakaj se je potrebno zdravo prehranjevati, katere snovi dobi telo iz hrane in zakaj so le-te pomembne, nenazadnje pa tudi kakšna prehrana je pomembna za njihov razvoj.

V tretji triadi so učenci že razvili nekatere prehranjevalne navade, vendar pa se že tudi zavedajo, da potrebujejo za svoj razvoj in tudi za različne dejavnosti s katerimi se ukvarjajo, zdravo prehrano. Zato je pomembno, da učence poleg besedišče in slovničnih struktur, ki se jih učijo pri tematskem sklopu hrana in pijača, učimo tudi zdravih prehranjevalnih navad.

4. ZAMISEL ZA PROJEKT

Ker pri pouku tujih jezikov učenci obravnavajo različna tematska področja in je eno izmed pomembnejših tematskih področij je hrana in prehranjevalne navade, smo se odločili, da bi namesto klasične frontalne oblike pouka, uporabili drugačen pristop usvajanja novega besedišča in doseganja ciljev, ki so predpisani v učnem načrtu za pouk angleščine.

Želeli smo, da učenci dosežejo cilje po učnem načrtu in tudi naredijo nekaj zase in za svoje zdravje. Zato smo si zamislili projekt: »Zdravo in okusno«. Poimenovanje zanj so predlagali učenci sami, po predstavitvi zamisli. Pri zasnovi projekta pa nas je vodila predvsem želja, da bi učenci naredili nekaj tudi za svoje boljše počutje in da bi se prehranjevali kvalitetno.

5. UVOD V PROJEKT

Učenci s tematskim sklopom hrana in pijača v sedmem razredu ne srečajo prvič, saj usvajajo besedišče povezano s hrano že v nižjih razredih osnovne šole. Učenci imajo že pomembno predznanje, katero lahko nadgradijo z novimi znanji in kompetencami. V sedmem razredu poznajo že dovolj besedišča, s pomočjo katerega lahko delijo besedišče povezano s prehrano v različne kategorije.

Pri obravnavanju besedišča o hrani in pijači najprej razdelimo hrano in pijačo v različne kategorije; kot npr. mlečni izdelki, pekovski izdelki in pecivo, meso, ribe in morski sadeži, sadje, zelenjava, sladice in sladkarije, pijača, žitarice, ter kategorija ostalo, kamor učenci razvrstijo vsa ostala živila, ki po njihovem mnenju ne sodijo v nobeno izmed omenjenih kategorij.

Ta razvrstitev je pomembna, saj se šele po tem lahko začnemo pogovarjati o zdravi prehrani. Pri pogovoru o zdravi prehrani si pomagamo tudi s prehranjevalno piramido, kjer s pomočjo pogovora ugotovimo, koliko in kakšno hrano potrebujemo. V to vpeljemo tudi usvajanje besedišča o tem, kaj vsebuje hrana; učenci spoznajo in usvojijo besedišče povezano z minerali, vitamini in drugimi snovmi, ki jih naš organizem potrebuje za svoje delovanje. Spoznamo tudi nekaj pomembnih vitaminov in kako ti vitamini vplivajo na naš organizem, ter zakaj so te snovi pomembne za naše telo.

Nato učenci spoznajo in usvojijo besedišče povezano z vrstami in številom obrokov, naredimo primerjavo med obroki v Sloveniji in obroki v angleško govorečih državah; učenci nato primerjajo svoje prehranjevalne navade s primeri iz angleško govorečih držav. V manjših skupinah naredijo primerjavo in presojo, kaj je po njihovem mnenju boljše oz. katere prehranjevalne navade so boljše za otroke njihove starosti; pri tem si pomagajo z že usvojenim besediščem. Prav tako pa naredimo uvod v modalne glagole, kjer spoznajo novo slovnične strukture.

6. PREDSTAVITEV PROJEKTA

Po štirih uvodnih urah, je sledila kratka predstavitev projekta. Učencem smo najprej predstavili cilje projekta. Glavni cilj je bil, predstaviti učencem, da je zdrava prehrana lahko tudi zelo okusna. Učenci so si zadali cilj, ugotoviti, kdo izmed njih se najbolj zdravo prehranjuje. Sprejeli so tudi izziv, da se bodo v naslednjem tednu poskušali prehranjevati čim bolj zdravo in da bodo poskušali jesti večkrat dnevno in uravnotežene obroke.

Za časovni termin smo na predlog učencev izbrali teden med jesenskimi počitnicami. Med dnevi, ko so v šoli, je kar nekaj učencev odvisnih od šolske prehrane. Učenci so izrazili željo, da bi namesto tega beležili svoje prehranjevalne navade takrat, ko imajo več vpliva na zdravo prehrano. Zadali so si tudi izziv, da bi starše navdušili, da bi sodelovali pri tem projektu; predvsem v smislu načrtovanja obrokov za družino.

7. IZVEDBA PROJEKTA: ZDRAVO IN OKUSNO

Pred izvedbo projekta smo ponovno podali natančna navodila o izvedbi. Učenci so v ta namen prejeli posebni obrazce v obliki dnevnika. Dnevnik je bil razdeljen na devet delov, za devet različnih dni. Učenci so pričeli beležiti obroke v soboto in končali so z nedeljo. V dnevnik so beležili vse obroke, ki so jih zaužili; k posameznemu obroku so vpisali vso hrano in pijačo, ki so zaužili. Vsak obrok so morali nato tudi sami oceniti z lestvico od 1 – 10. Lestvico smo pred pričetkom določili v šoli. Dogovorili smo se, da morajo svoje prehranjevalne navade oceniti, glede na to kako zdrave so po njihovem mnenju.

Učenci so nato od sobote do nedelje naslednjega tedna natančno zapisovali vsa živila, ki so jih zaužili. S tem so vadili besedišče in spoznali morda tudi novo besedišče, ki ga do sedaj še niso spoznali pri pouku angleščine. Če besede za opis posamezne jedi niso uspeli poiskati v slovarju ali na internetu, so jo imeli možnost zapisati v slovenščini, nato pa smo naknadno poskušali za te besede poiskati ustrezne angleške prevode. V večini primerov so besede, ki jih niso znali sami prevesti v angleščino, bile poimenovanja tipičnih slovenskih jedi. Te smo nato samo opisali, nismo pa jih prevajali v celoti.

Ob povratku v šolo smo se z učenci najprej pogovorili o tem, če so spremenili svoje prehranjevalne navade v tednu, ko so pisali dnevnik in velika večina jih je odgovorila pritrdilno. Povedali so, da so pojedli manj sladkarij, kot so npr. bomboni in čokolade in manj slanih prigrizkov, vendar pa so občasno pojedli tudi kakšen manj zdrav obrok. Povedali so, da so sladkarije nadomestili s suhim sadjem in da je bilo suho sadje tudi zelo okusno. Nato so učenci dobili nalogo, da na nov obrazec s pomočjo svojega dnevnika izpišejo po 1 obrok, ki je, po njihovem mnenju, bil najbolj zdrav. Tako so morali sestaviti jedilnik enega dneva. Ta jedilnik je bil sestavljen iz najbolj zdravega zajtrka, dveh malic, kosila in večerje prejšnjega tedna. Pogoji pri tem pa je seveda bil, da so v tednu, ko so pisali dnevnik tak obrok tudi resnično imeli. Iz svojih dnevnikov so izpisali dve malici, zajtrk, kosilo in večerjo, ni pa bilo nujno, da so bili vsi obroki istega dne.

Po tem, ko so učenci izpolnili obrazec, so se nanj morali podpisati s šifro. Učiteljica je imela seznam šifer in imen učencev, učenci pa so se razdelili v več skupin. Vsaka skupina je imela štiri učence. Vsaka skupina je dobila štiri naključne rešene obrazce, ki so jih morali sami oceniti glede na to ali so bili obroki zdravi, ali ne, tako kot so to že prej storili doma v svojem dnevniku. Kriterij evalvacije je bil isti, kot ga je imel vsak učenec zase. Nato je vsaka skupina morala izbrati učenca, ki se je po mnenju cele skupine najboljše odrezal. Skupine so predstavile jedilnik najuspešnejšega učenca, nato pa so lahko vsi učenci glasovali za tistega, ki je po njihovem mnenju sestavil najboljši in najbolj okusen jedilnik. Pri zadnji predstavitvi so glasovali vsi učenci, lahko so glasovali tudi za svoj jedilnik, če je bil le-ta predstavljen; pogoj je bil, da niso smeli izdati, kdo je jedilnik sestavil. Po glasovanju smo razkrili zmagovalca oz. v tem primeru zmagovalko.

8. ZAKLJUČEK PROJEKTA: ZDRAVO IN OKUSNO

Učenci so po izvedbi povedali, da se jim je projekt zdel zanimiv in zabaven. Največ težav so jim povzročala poimenovanja določenih jedi, predvsem raznih doma narejenih namazov. Povedali so tudi, da so v želji, da bi jedli čimbolj zdravo, prosili starše, da jim pomagajo pri izbiri zdravih prigrizkov, ali pa da skuhamo kaj novega. Starši so jim večinoma ugodili. Povedali so tudi, da so bila kosila večinoma taka, kot so jih jedli po navadi; da pa so spremenili svoje prehranjevalne navade predvsem pri zajtrku, malicah in večerji. Nekaj učencev je povedalo, da so se tudi starši navdušili nad njihovim projektom in so zato skupaj poskušali najti zdrave alternative prigrizkom. Vsaj ena petina učencev je povedala, da so v tem tednu poskusili tudi nekaj novih jedi, ki jih prej niso še nikoli jedli.

Ena učenka pa je povedala, da je njen nov najljubši prigrizek mešano suho sadje, ki ga prej ni jedla, zdaj pa ji je zelo pri srcu.

Nato smo se skupaj z učenci dogovorili, da bomo za zaključek našega projekta v šoli pripravili tri preproste zdrave jedi. Učenci so dobili za nalogo, da vsak od njih doma poišče recept (v angleškem jeziku). Te recepte bodo predstavili pri uri, kjer bomo skupaj izbrali tri jedi in jih pripravili po skupinah. Učenci so bili opozorjeni, da mora biti priprava recepta preprosta, da lahko prinesemo vse sestavine v šolo in da lahko jed pripravimo v eni uri – gospodinjska učilnica je bila na voljo le dve uri. Učenci so se zelo resno lotili naloge, saj so jo opravili skoraj vsi. Pri uri smo nato glasovali, in izbrali recepte, ki smo jih pripravili v šoli. Vsi učenci so se nato z prigrizki tudi posladkali.

Za konec smo za učence pripravili tudi kratek vprašalnik, kjer so učenci povedali, da so se poleg tega, da so se naučili veliko angleškega besedišča, ki ga prej niso poznali, tudi naučili, da so lahko prigrizki tudi zdravi in okusni. Kar nekaj učencev je povedalo, da bodo poskušali jesti zdravo tudi v bodoče. Kot najbolj zanimiv in zabaven del projekta pa je bila priprava sladice v šoli po receptu, saj so bili velikokrat zmedeni glede količin in so se morali posvetovati z učiteljico, vendar so bili najbolj veseli, ko so prigrizke tudi uspešno pripravili in pojedli. Na vprašanje, kaj bi spremenili, pa je bil najbolj zanimiv odgovor, kjer je učenec napisal, da bi

lahko vsak teden pripravili eno angleško jed. Najbolj pogost odgovor na to vprašanje je bil, da ne bi spremenili ničesar.

9. SKLEP

Za otroke in mladostnike je zelo pomembno, kako se prehranjujejo. Otroci in mladostniki v tem starostnem obdobju velikokrat posegajo po hrani in pijači z veliko vsebnostjo sladkorja, ali po hrani katere uživanje je priporočeno v manjšem obsegu. Zaradi tega igrajo starši in šola veliko vlogo pri osveščanju otrok, o tem, kakšno hrano potrebujejo.

Pri pouku tujih jezikov je pomembnejši tematski sklop hrana in pijača, v tretji triadi pa je pomembno tudi ločevanje zdrave in nezdrave hrane in pijače. V okviru tega smo pri pouku angleščine vpeljali tri – štiri tedenski mini projekt: zdravo in okusno. S pomočjo tega so učenci usvojili novo besedišče in slovnične strukture, ter jezikovne kompetence v angleškem jeziku, prav tako pa smo jih tudi osveščali o pomenu zdrave prehrane. V projektu smo jim predstavili, da je zdrava prehrana lahko tudi okusna. S projektom smo dosegli, da so sami poskušali najti alternative za živila, katerih uživanje se priporoča le v manjših količinah.

Izvedba projekta je bila zelo uspešna, saj so bili doseženi vsi cilji, ki smo jih želeli doseči; prav tako pa je nekaj učencev spremenilo svoje prehranjevalne navade in je namesto hrane z veliko vsebnostjo sladkorja raje izbralo bolj zdrave alternative.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Gavin L., M., Dowshen A., S. & Izenberg, N., 2007. Otrok v formi: praktični vodnik za vzgojo zdravih otrok - od rojstva do najstniških let. In: A. Peček, ed. Ljubljana: Mladinska knjiga, pp. 11-29.
- [2] Mudronja, A., 2019. Otroci imajo pravico biti zdravi. In: M. Željeznov Seničar, ed. Promocija psihofizičnega zdravja otrok in mladostnikov. Ljubljana: MIB d.o.o., p. 30.
- [3] Osterc, D., 2020. Osnovnošolci in debelost: diplomsko delo. Maribor: Univerza v Mariboru, Fakulteta za zdravstvene vede, p9. 1-78.
- [4] Podržavnik, L., 2019. Zdravi in fit za celo življenje. In: M. Željeznov Seničar, ed. Promocija psihofizičnega zdravja otrok in mladostnikov. Ljubljana: MIB d.o.o., pp. 275-278.
- [5] Poličnik, R., 2016. Prehrana otroka in mladostnika. In: M. Blaž Kovač, ed. Družinska obravnava debelosti otrok in mladostnikov. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje, pp. 35-38
- [6] Tallia, A. F., Scherger, J. E. & Dickey, N. W., 2017. Family medicine review. Philadelphia: Elsevier, pp. 600-601.
- [7] Učni načrt. Program osnovna šola. Angleščina, 2016. Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo. Na spletu. https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_anglescina.pdf

VLOGA VZGOJITELJA V SKRBI ZA ZDRAVJE PREDŠOLSKIH OTROK

POVZETEK

Predšolsko obdobje je pomemben čas, kjer se postavljajo temelji za življenje, je čas, ko iz majhnega začne rasti veliko. To je tudi čas, ko se pri otroku oblikuje otrokova osebnost, prav tako poteka intenziven telesni in duševni razvoj. Slednje otrok pridobiva, oblikuje na podlagi svojih izkušenj, sledi zgledom, bogatijo ga konkretne izkušnje. Predšolski čas je ravno iz vseh teh vidikov potrebno zavzeti odgovorno, zavzeto in resno v konkretni nameri, pri otroku oblikovati navade, ki so osnova za zdrav način življenja. Čeprav se vse začne v družini kot primarni celici otroka, je vloga vrta in še konkretnije vzgojiteljice izrednega pomena pri vključevanju otroka v svet zdravih navad. S konkretnimi primeri s področja zdravja, ki se v vrtcu izvajajo kot del načrtovanih vsebin, želim poudariti strokovno vlogo vzgojiteljice v vrtcu.

»Čustva na moji dlani« je tematski sklop, ki je v vrtcu bil izpeljan z razlogom osvetlitve pomena socialno – čustvenega razvoja otrok. Prepoznavanje, spodbujanje čustvenega doživljanja, razumevanja čustev predstavlja v predšolskem obdobju temelj za zdravo in uspešno rast posameznika. Še kako pomembno je zato, da otrok preko vsakodnevnih situacij, igre, igre vlog, prebranih zgodb ozavešča svoja čustvena stanja pri sebi in prijateljih, s katerimi dnevno sodeluje, se dogovarja, sobiva. Izdelovanje čutkov, pogled v ogledalo, zabava ob odkrivanju različnih obraznih mimik, bingo z obrazi razpoloženj je le nekaj dejavnosti, ki so bile v pomoč pri razumevanju, da v določenih situacijah vsak otrok različno občuti, doživlja v svoji notranjosti. Sprejeti in izraziti vsako čustvo pa je največ za čustveno in telesno zdravje posameznika.

KLJUČNE BESEDE: predšolska vzgoja, vrtec, vzgojitelj, otrok, zdravje.

THE ROLE OF A PRESCHOOL TEACHER IN CARING FOR PHYSICAL AND MENTAL HEALTH OF A PRESCHOOL CHILD

SUMMARY

The preschool period is an important time in a child's life, where the foundations for life are laid and when the little starts to grow into big. This is also the time when the child's personality is formed alongside an intense physical and mental development. The child acquires the latter and forms it based on their experiences as well as by following examples. Therefore, it is our responsibility that we take the preschool period seriously and commit ourselves to teaching habits, leading to a healthy lifestyle very early on in the child's life. Although everything starts in the family as the child's primary cell the role of the preschool and more specifically, the preschool teacher, is extremely important in introducing the child to the world of healthy habits. I want to emphasize the professional role of a preschool teacher with concrete examples from the field of health which are embedded into the preschool's schemes of work.

"Emotions in the palm of my hand" is a thematic set that was done in preschool with the purpose of highlighting the importance of social-emotional development of children. Recognizing and encouraging emotional experience as well as understanding emotions is the foundation for healthy and successful individual growth in the preschool period. Teaching emotions in the early stages of a child's development enables the child to become aware of their own emotional states through everyday situations such as games, role-plays, storytelling, and by engaging in daily interactions with friends. Creating emotion cards, looking oneself in the mirror and having fun discovering different facial expressions and bingo with mood faces are just some of the activities that were helpful in understanding that in certain situations every child's feelings and experiences are different. Accepting and expressing every emotion is of the greatest importance for an individual's emotional and physical health.

KEYWORDS: preschool education, preschool, preschool teacher, child, health.

1. UVOD

Vrtec Otona Župančiča Slovenska Bistrica je vrtec, ki je v vseh letih svojega obstoja naravnani v smeri dobrega počutja otrok, z upoštevanjem njihovih potreb, posebnosti, pravic. V želji po drugačni, boljši ponudbi, v razmišljanju, da je znanje vseh zaposlenih v vrtcu ključno za kvalitetno izvajanje vzgojnih vsebin, je vrtec vključen v različne projekte. Sodelovanja v nekaterih so prerasla v način našega razmišljanja, delovanja in projekt Zdrav vrtec takšen zagotovo je.

Vrtec kot organizacija in zaposleni, ki v zavodu delujemo, se še kako zavedamo pomembnosti predšolskega obdobja in vseh elementov vzgoje, ki v tem času dogaja. Poudarek na področju zdravja in promociji zdravega načina življenja je ključen in ostaja med prednostnimi nalogami, ki jih kot vrtec oblikujemo, zavzamemo v novem šolskem letu. Posledično so prednostne naloge zavoda potem zapisane in načrtno oblikovane v letnem zapisu delovnega načrta vzgojitelja, vsak po svoje pa nato ciljno načrtuje tematske sklope, ki so v namen dobremu počutju, zdravju in nasploh spodbujanju zdravega načina življenja v vsakodnevnih dejavnostih.

Iz različnih zapisov, ki govorijo o zdravju predšolskega otroka, lahko zavzamemo dejstvo, da zdravje ostaja vrednota, za katero se je potrebno truditi vsak dan, jo razvijati, negovati in zelo pomembno je, da s takim načinom delovanja pričnemo prav v predšolskem obdobju. Ključna vloga pri tem v prvi vrsti ostaja pri družini, ki je otrokova temeljna, primarna celica. Vendar se pri tem moramo zavedati časa, tempa vsakodnevnega življenja in dejstva, da se časovnica preživetega časa otroka v vrtcu podaljšuje (dnevno bivanje otrok v vrtcu med 6 in 9 ur). Vloga se v tej točki prenese na vzgojitelja, ki s svojo strokovno usposobljenostjo, osebnim čutom in lastnim zgledom pomembno vpliva na celosten razvoj otroka kamor zdravje tudi sodi. Ko se vključijo še otroci, je trikotnik starš – vzgojitelj - otrok izpopolnjen. Otroci so namreč presenetljivo velikokrat tisti, ki začnejo spreminjati razmišljanja staršev, s tem pa tudi njihove navade v smeri zdravja in zdravega načina življenja.

Različna čustvena stanja otrok v predšolskem obdobju do neke mere že zna ozavestiti. Z razvojem socialnih in spoznavnih sposobnosti pa otrok pridobi tudi zavedanje, razumevanje in razlago svojih lastnih čustev, ki jih večasih (ne popolnoma) lahko tudi nadzorujejo. Vloga odraslega je v tem obdobju ključna, saj s pogovorom, razlago, pojasnjevanjem in primeri, ko do takih situacij v razreševanju prihaja, znamo otrokom pojasniti na njim razumljiv način. Otrok mora ozavestiti in razumeti, da ni nič narobe, če je jezen, žalosten, razočaran, prestrašen, podpora odraslega je pri razlagi ključna. Otroci so ob podpori tudi sposobni razumeti, da vsak doživlja po svoje, se drugače počuti. Pri tem je sposoben ozavestiti, da se pri njemu ugodnem čustvenem doživljanju počuti dobro, nasprotno pa pri slabem čuti drugače. Razumevanje slednjega vodi v razvoj zdrave osebnosti in ključno, otrok se v zgodnjem obdobju opremi za sposobnost reševanja težav, ki jih življenje prinaša.

2. ZDRAVJE V VRTCU

a) Zdrava prehrana

»Prehrana otroka v predšolskem obdobju ima pomemben vpliv na zdravje. Gre za obdobje, ko se hrana porabi za izgraditjo kosti, mišic in organov, vpliva pa tudi na razvoj možganov. Zato so prehranske potrebe otrok posebne. V tem času je otrok popolnoma odvisen od nas odraslih, ki skrbimo zanj in oblikujemo njegovo prihodnost. Poleg tega izkušnje s prehrano v tem obdobju pomembno zaznamujejo prehranske navade v odrasli dobi« (Nacionalni inštitut za javno zdravje, Ljubljana).

Predšolski otroci so edinstveni v mnogih pogledih, še posebno zaradi svoje velike potrebe po hrani, bogati s hranljivimi snovmi. Zdrava prehrana lahko v zgodnji starosti otroka obvaruje pred mnogimi obolenji, ki so jim dandanes podvrženi odrasli, na primer obolenji srca. Torej je še kako pomembno, da otroku privzgojimo pravilne prehrabene navade že od vsega začetka« (Sheasby in Scott, 1999). Prehrani otrok v našem vrtcu namenimo veliko pozornosti, pri tem pomembno vlogo odigra vodja prehrane, ki zraven sestave mesečnega jedilnika poskrbi tudi za naročanje prehrane, vodenje evidence dietne prehrane za otroke, ki imajo zdravniško določeno dietno prehrano. Kuhinje v vseh enotah vrtca pripravljajo obroke povsem samostojno, kar pomeni, da ne naročamo pripravljenih živil, najrazličnejše okusne namaze pripravijo sami in so dnevno sveži. V pustnem času v naših kuhinjah tako zadiši tudi po sveže pečenih krofih, ki jih zaposleni v kuhinji sveže pripravijo prav na tisti dan.

Velik poudarek dajemo slovenski, lokalno pridelani hrani in na jedilniku imamo nekajkrat mesečno zapisano »slovenski dan«, kar pomeni, da tisti dan naši otroci zaužijejo lokalno pridelano, slovenska živila. V tem sklopu vsako leto sodelujemo tudi pri izpeljavi Tradicionalnega slovenskega zajtrka, ki ga doživimo z okušanjem hrane, ta dan nas v vrtcu obiščejo tudi krajevni čebelarji, ki nam predstavijo svoje delo in poklic, predvsem pa otroke seznanijo s pridelavo medu, živila, s katerim se v vrtcu radi posladkamo.

Za potešitev žeje in vnosa zadostne količine tekočine v telo, imajo otroci skozi ves dan na voljo nesladkan čaj, vodo ali svežo limonado.

Ob prihodu v vrtec (uvajalni mesec, novinci) vsako leto znova ugotavljamo, da je neješčnost otrok iz leta v leto večja. Otroci hrano odklanjajo, saj da ni dobra, okusna, je še nikoli niso jedli (ocenijo po izgledu). Takrat vzgojitelji zavzamemo posebno vlogo in z različnimi motivacijskimi prijemi začnemo graditi odnos do hrane (odgovorno ravnanje s hrano). Dobra praksa je zagotovo priprava raznih obrokov, pri katerih sodelujejo otroci. V vrtcu smo tako že kuhali kompot, delali jabolčno čežano, razne sadne napitke, zelo okusen je po samostojni pripravi postal tudi mesno zelenjavni namaz.

b) Gibalne dejavnosti

»Z gibanjem otrok zaznava in odkriva svoje telo, preizkuša, kaj telo zmore, doživlja veselje in ponos ob razvijajočih se sposobnostih in spretnostih ter gradi zaupanje vase. Hkrati daje gibanje otroku občutek ugodja, varnosti, veselja, skratka dobrega počutja. Z gibanjem otrok raziskuje,

spoznava in dojema svet okrog sebe« (Priročnik h kurikulum za vrtce, 2001, str. 57). V našem vrtcu je gibanje del vsakdanjika, saj se zavedamo kako je pomembno za zdrav celostni razvoj otroka. Otroku daje občutek ugodja, varnosti, veselja in dobrega počutja. Vključenost v gibalni, športni program Mali sonček nam prinaša razgiban gibalni izbor, ki ga dosledno načrtujemo in izvajamo. Zraven izletov, ki jih v okviru programa izpeljemo, je gibanje usmerjeno tudi v vadbe na prostem, v naravnem okolju, vadbene ure se izvajajo tudi v igralnici, večnamenskem prostoru, imamo tudi možnost koriščenja osnovnošolske telovadnice, kar prinese dodaten izbor vadbenih pripomočkov, ki se razlikujejo od tistih, ki jih imamo na voljo v vrtcu. Gibanje nam vsak dan poži ostale načrtovane dejavnosti po področjih kurikulumu, zapolnimo jih z gibalnimi minutkami, ko se razmigamo od glave do peta, otroci uživajo, ko se igramo najrazličnejše gibalne igre (Lovljenje v sedu, Poplava, potres, letala, Dobro jutro sosed, Kdo se boji črnega moža,...). Gibanje koristimo tudi v namen sodelovanja s starši. V času pred situacijo Covid smo tradicionalno, vsako leto, izvedli »Tek za majhne in velike«, skupaj smo se s kolesi odpravili do ribnika, v letošnjem letu načrtujemo večjo športno prireditev v okviru projekta Turizem, v naslovom "Športamo vsi, majhni in veliki".

Danes se vse bolj zavedamo, da je predšolsko obdobje zelo pomembno za otroka, saj mu predstavlja odskočno desko za nadaljnje življenje in razvoj. Če otroka zgodaj seznanimo z gibanjem in dejavnostmi, je na dobri poti, da se bo gibal tudi v prihodnosti. To potrebo po gibanju mu privzgojimo nehote in s tem vplivamo na otrokov gibalni ter funkcionalni razvoj, ki pozitivno vpliva tudi na otrokove spoznavne, socialne, čustvene sposobnosti in lastnosti. Gibanje mora biti otroku zagotovljeno, ker v nasprotnem primeru pri otroku pusti posledice, ki se kažejo kot nemirnost otroka in nespečnost, kar pripelje do neprimerne vedenja, celo do agresivnega vedenja. Če pa je otrokova potreba po gibanju zadovoljena, je takšen otrok bolj samozavesten in zdrav (Videmšek, Tomazini in Grojzdek, 2007, str. 10).

c) Skrb za higieno

Bivanje v vrtcu in prostorih z več ljudmi je povezano z večjim tveganjem prenosa in širjenja različnih okužb ter drugih nalezljivih bolezni, zato je skrb za ustrezne higienske ukrepe izredno pomembna naloga vsakega vzgojno-varstvenega zavoda (Seher Zupančič, 2006). Poleg upoštevanja dejstva, da otrok, ki je bolan, ne sodi v vrtec, mora vrtec zagotoviti še druge ukrepe za preprečevanje širjenja nalezljivih bolezni: redno prezračevanje prostorov, upoštevanje sanitarnih standardov za razdeljevanje hrane, čiščenje površin, razkuževanje površin, sanitarij in igrač (prav tam, str. 30).

V vrtcu otroke dnevno navajamo na skrb in urejanje zase, to pomeni, da otrok ozavešča, kako potrebno je umivanje rok, opravljanje redne toalete (brez zadrževanja), skrb zase (preoblečemo se, če imamo na sebi mokra oblačila – razni vzroki). Skrbimo za prezračevanje igralnice, primerno temperaturo, svetlobo v igralnici. Na način, ki ne straši, ampak uči, preprečuje, ščiti pred virusi, se pogovarjamo, iščemo informacije o boleznih, s katerimi se soočamo in z njimi živimo.

č) Počitek v vrtcu

»Otroci potrebujejo dovolj spanja, da se odpočijejo, krepijo odpornosti in ohranjajo zdravje. Otrokova potreba po spanju je v veliki meri biološko pogojena in jo uravnava notranji bioritem, ki ga ne moremo poljubno spreminjati. Z otrokovim razvojem se njegove potrebe po spanju v predšolskem obdobju zelo hitro spreminjajo. Za predšolske otroke velja, da se njihova potreba po počitku poveča, kadar se čustveno vznemirijo, močno prestrašijo, preživijo obdobje hitre rasti, ob večjih stresnih dogodkih. Razlike v potrebah po počitku so lahko pogojene z zunanjimi okoliščinami, kot je vreme, količina telesne aktivnosti, novo okolje« (<https://www.vrtec-kamnik.si>).

V nacionalnem dokumentu (Kurikulum za vrtce, 1999), ki predstavlja osnovo za vzgojno delo v vrtcih je glede spanja v vrtcu omenjeno, da »Počitek in spanje ne bi smela biti obvezno ne časovno preveč strogo določena; organizacija počitka je odvisna od individualnih potreb, organizacije posebej utrudljivih dejavnosti, sprehodov, obiskov različnih institucij, izletov. Prehod iz dejavnosti ali od kosila k počitku pa naj bo postopen in naj poteka brez pretirane naglice, hitenja s pospravljanjem, pripravljanjem ležalnikov itn.«

V oddelku, kjer delujem, se glede počitka dogovarjamo povsem individualno. Upoštevamo potrebe otrok in njihove želje. V letošnjem šolskem letu počiva, spi deset otrok in sicer od 11.00 ure pa do 13.00 ure. Če se zgodi, da otrok ne želi oz. počitka ne potrebuje, se priključi dejavnosti starejših otrok, ki so v tem času zaposleni z družabnimi igrami, reševanjem raznih reševank, ogledom knjig, dejavnostmi, ki se navezujejo na tematski sklop, mirno igro si izberejo tudi po svoji izbiri.

d) Sodelovanje s službami, ki so v pomoč promociji zdravja

Sodelovanje s Centrom za krepitev zdravja, ki deluje v okviru ZD Slovenska Bistrica poteka v našem vrtcu že nekaj let. Vodja zdravstvenega higienskega režima poskrbi za organizacijo, uskladitev terminov, sodelavci iz zdravstvenega doma pa nas obiščejo in otrokom predstavijo različne vsebine povezane s promocijo zdravega načina življenja. Otroci v našem vrtcu se še kako zavedajo, kako pomembno je umivanje rok (Čiste roke za zdrave otroke) in sploh skrb za higieno celega telesa. Seznanili in prisluhnili so predavanju o zobozdravstveni vzgoji oz. preventivi, z razgibavanje preko igre in gimnastičnih vaj pa so spoznali, da je vsaka vadba sestavljena iz ogrevanja, glavnega dela in ohlajanja, z gibalnimi vajami pa razvijamo gibalne in funkcionalne sposobnosti, ki so še posebej pomembne za gibalni razvoj predšolskih otrok.

e) Duševno zdravje v luči dobrega počutja, doživljanja sebe v vseh čustvenih stanjih

Če želimo svoje počutje izboljšati, ga moramo najprej prepoznati (vzeti si čas zase, se umiriti, se poglobiti v svoje občutke in misli), o tem razmišljati, kaj preveriti in se o tem pogovarjati. Pri tem imamo na razpolago različne tehnike, ki so namenjene tako odraslim kot tudi otrokom, s katerimi si lahko še dodatno pomagamo pri ohranjanju ravnovesja in dobrega počutja. V vrtcu želimo, da se otroci spoznajo s svojim počutjem (utrujen, zadovoljen, bolan ...), čustvi (srečen,

vesel, zaskrbljen, prestrašen ..) in zaznajo razlike ob različnih priložnostih (sposoben, utrujen, močen, zadihan, z bolečino, poln energije, sproščen ...). Različne situacije, ki jih v vrtcu organiziramo vsakodnevno, jim omogočajo spoznavanje in opazovanje razlik. Kdaj, kako in zakaj se kdo počuti dobro, mora ugotoviti vsak sam, otroku pa lahko pri tem pomagajo še starši in vzgojitelji. Pomembno je, da poiščemo te pozitivne spodbude/občutke (<https://www.vrteczala.si>).

»Poudarek je na pozitivnih spodbudah/občutkih, ki krepijo otrokovo samopodobo, samozavest in samospoštovanje ter s tem vplivajo tudi na njegovo dobro počutje. Vsa spoznanja otrokom pomagajo, da se lažje odločajo in premagujejo ovire tudi kasneje v življenju. Nenazadnje tudi pri odločitvi za zdrav življenjski slog« (prav tam).

3. PRIMER DOBRE PRAKSE – ČUSTVA NA MOJI DLANI

V oddelku, kjer delujem, se o svojih občutkih veliko pogovarjamo. Sem mnenja, da je to potrebno, saj si vsak dan, vsak po svoje v vrtec prinesemo »nahrbtnik« najrazličnejših občutkov, ki potem še kako vplivajo na celotno delovanje oz. počutje v oddelku. Ključna odločitev, da se lotimo projekta, kjer se bomo na najrazličnejše načine soočili s svojimi občutki, počutjem, pa je bila vključenost v projekt Neon – varni brez nasilja. Živimo v času, ko nas mediji dnevno zasujejo z raznoraznimi informacijami o nasilju, verbalnem, neverbalnem, dogodkih, ki so povezani z odvzemanjem raznih pravic, o nasilju v družini, zanemarjenosti otrok in podobno. Razmišljamo v smeri, da je še kako prav že v vrtcu predšolske otroke nagovoriti, jih opremiti za življenje. V oddelku sicer nismo imeli večjih težav z razumevanjem, delovanjem, težjim nasiljem, se nam je pa velikokrat zgodilo, da smo reševali razne dogodke s prepiri pri igri, ki so jim sledile »tihe« groznje, »če mi ne daš igrače, ne boš več moj prijatelj, ne bom te povabil na rojstni dan in podobno«. Tema je prinašala tako širok spekter raznih informacij, da je najprej bilo potrebno postaviti temelje. In če se želimo pogovarjati o svojih občutkih, čustvenih stanjih, ki ji doživljamo ob različnih dogodkih, smo morali začeti pri sebi, kdo smo, kakšni smo, kaj znamo, zmoremo, kako se počutimo. V namen prepoznavanju svojih občutkov, različnih čustvenih stanj, smo v oddelku drugega starostnega obdobja izvedli poseben tematski sklop, Čustva na moji dlani.

Kot vzgojiteljica vedno razmišljam v smeri otrok in zraven zapisane priprave, je v glavi še dodatna miselna priprava, ki predvideva razne situacije, ki jih ob načrtovanem lahko sproži odziv otrok. Temu se vedno skušam prilagoditi, približati, s pogovorom malo usmeriti, nasploh pa izhajati iz otrok. Sem mnenja, da so otroci res dovzetni, zanima jih, spregovorijo o svojih občutkih, znajo se vključiti, sposobni so povezati širše vsebine in nasploh je doživetje in aktivno sodelovanje otrok takrat večje, boljše in prinaša dobre rezultate.

Otroci so uvodno motivacijo doživeli z odkrivanjem zaklada, škatle, ki je v sebi skrivala zaklad. Z ugibanjem, kaj je v škatli, kakšen je ta zaklad, so naštevati najrazličnejše predmete, ki so jih ocenili za »vredne«, primerne zakladu (zlato, dragulji, prstani, verižice, cekini, krone, bleščeči kamni,...). Ob odkritju zaklada je vsak posebej pristopil do škatle, pogledal vanjo in ostal tiho, brez komentarja. Na koncu, ko so zaklad pogledali vsi (ogledalo), pa se je pogovor začel. Otroci

so prišli do spoznanja, da je vsak izmed njih zaklad, poseben, drugačen, z različnimi sposobnostmi, interesi, zanimanji, da ima vsak zaklad tudi kakšne temne stvari, vse pri zakladu se tudi ne sveti, včasih vidimo, da kašen zaklad tudi potemni.

Iz uvoda o zakladu smo potem vsakodnevne dejavnosti razširili na vsa področja kurikuluma in zraven vsakodnevnih pogovorov ob pomoči razne literature (strokovne in za otroke) peljali tematski sklop naprej. Otroci so narisali sebe v obliki portreta (tako kot so se videli v ogledalu), ob svojem likovnem delu so razmišljali, kakšni so (veseli, žalostni, lepi, radovedni, samostojni, razigrani, pametni, jezni, svobodni, varni, dobri, srečni,...).

S pomočjo slikanic, pripovedi, Piščanček Pik, Srečkov kovček in Ptica v duši, smo se poglobili v notranjost svojih doživljanj, občutkov, misli, čustev in vsega, kar v srcu čutimo in v glavi razmišljamo. Nastala so posebna likovna dela, ki jim v oddelku dajemo velik pomen, namreč tudi preko likovnega izražanja otrok ozavešči sebe in svoja doživljanja. Oblikovali smo si posebne kovčke, v njih smo zložili predmete, ki nas spominjajo na lepe trenutke, na žalost, ki smo jo doživeli, strah, ki smo ga občutili, veselje, srečo, ki nas razveselita, pomirita. Razmišljali smo o tem, kdaj se počutimo veselo, srečno, žalostno, jezo, zapise smo razstavili na posebnem plakatu.

Ples in poslušanje različne instrumentalne glasbe nas je popeljal v gibanje, z izraznostjo v različnih gibih smo pokazali svojo jezo, veselje, žalost, srečo.

Otroci so si v pomoč pri izražanju svojih čustev izdelali »čutke«, drobna bitja, ki so lahko v pomoč ali veselje. Z moko so napolnili pisane balone, jim oblikovali frizuro iz volne, obrazne mimike pa so nakazovale različna čustvena stanja, ki jih je »čutko« izražal ob stiskanju otrokove dlani.

Veliko ogledalo, ki je v igralnici, je dnevno vabilo k sebi. Otroci so si ogledovali različne obrazne mimike, jih tudi narisali, se o svojih občutkih, ki jih izrazna mimika obraza kaže, tudi pogovorili.

Otroci imajo ob ponudbi najrazličnejših materialov zelo radi tudi ustvarjanje s slanim testom, plastelinom, z glino. Vse to so snovi, materiali, ki lahko na otroka vplivajo terapevtsko, saj z gnetenjem, stiskanjem, oblikovanjem otroka sproščajo. Otroci so ob pripravljenih dejavnostih uživali, večkrat so se v kotiček vračali in vedno znova je z oblikovanjem nastalo kaj novega. Ob tem so v komunikaciji s prijatelji svoje občutke opisovali, jih povezovali z dogodki, ki so jih doživeli doma ali v vrtcu.

Skupno smo za oglasne deske oblikovali obrazne izraze, ki so otroke vabili k izražanju svojih občutkov glede ustvarjenega. Otroci so svoje delo ocenjevali na podlagi svojega doživljanja, občutkov, kako so se počutili, ko so ustvarjali, so zadovoljni, je bilo kaj težko, lahko, so se ob ustvarjanju veseli, jezili, so doživeli razočaranje, bi lahko kaj izboljšali, bi si želeli kaj spremeniti,...

Obrazi veselja in žalosti so spodbudili, da je otroke pritegnila tudi namizna matematična igra, »Bingo«. Igra je otroke povezovala, skozi igro so otroci doživeli prijetne, neprijetne občutke. Ob zmagi, porazu so se soočili s spoprijemanjem čustev, ki so jih doživeli, ko so se veselili ob zmagi in bili jezni, žalostni, razočarani ob porazu.

Tematski sklop je skupino otrok povezal, otroci so ozavestili, da se vsak dan ne počutimo enako, da nismo vedno srečni, veseli, zadovoljni, da ni nič narobe, če v vrtec pridemo žalostni ali jezni. Tematski sklop, Čustva na moji dlani, je prinesel v oddelek posebno energijo, ki je tudi pri strokovnih delavcih pustila pečat. Zavedanje, koliko lahko s svojo zavzetostjo doprinesemo za dobro počutje otrok v vrtcu, pa izžareva samo dobre občutke in pelje naprej v razmišljanje, kaj lahko otrokom še ponudimo.

4. SKLEP

Če v otroke verjameš, z njimi živiš in dihaš, se vse v oddelku zgodi in uresniči. Projekti zaživijo, načrtovani tematski sklopi postanejo s sodelovanjem otrok bogatejši, idej, ki jih oblikujejo otroci sami pa kar ne zmanjka. Strokovna vloga vzgojiteljice ob družini in okolju v predšolskem obdobju odigra ključno vlogo pri oblikovanju otrokove osebnosti. Ob toplini, varnosti, občutku ugodja in ljubezni, ki jo v predšolskem obdobju doživlja, se bo otrok v življenju znašel tudi v situacijah, ki pa ne prinašajo samo ugodja. Otroka, tudi predšolskega, je potrebno soočiti, mu predstaviti tudi neugodnosti življenja, vendar mu pri tem pomagati pri razumevanju, doživljanju, predvsem pa mora otrok pridobiti zaupanje vase in zavedanje, da vedno obstaja rešitev in da je vreden. Večletna praksa in vsakodnevno srčno udejstvovanje pri delu z otroki dokazuje, da otrok za zdrav razvoj potrebuje le vodenje z zaupanjem, nagovarjanjem, potrebuje roke, ki ga vodijo, ušesa, ki mu prisluhnejo in srce, ki z njim vsak trenutek čuti, diha, bije v en glas. Vsega tega otrok nikoli ne pozabi in pozabljena ni niti ena vsebina, ki jo je otrok doživel z vsem svojim bitjem.

LITERATURA IN VIRI

- [1] M. T. P. i. G. M. Videmšek, Gibalne igre z improviziranim pripomočki, Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2007.
- [2] Robi Krofič, Otrok v vrtcu, Priročnik h kurikulu za vrtec, Maribor: Obzorja, 2010.
- [3] A. i. S. J. Sheasby, Zdrava prehrana za dojenčke in malčke, Radovljica: Didakta, 1999.
- [4] Kurikulum za vrtece, Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, 1991.
- [5] J. Hudej, „Spanje in počitek otrok v vrtcu,“ [Elektronski]. Available: https://www.vrtec-kamnik.si/f/docs/clanki-starsem-v-pomoc_1/09.-Spanje_in_pocitek_otrok_v_vrtcu.pdf. [Poskus dostopa 16 November 2022].
- [6] Nives Letnar Žbogar, „Zdrava prehrana v predšolskem obdobju,“ NIJZ, [Elektronski]. Available: https://www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/prehrana_v_vrtcu.pdf. [Poskus dostopa 16 November 2022].
- [7] „Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah,“ NIJZ, 2014. [Elektronski]. Available: <https://www.nijz.si/sl/publikacije/smernice-zdravega-prehranjevanja-v-vzgojno-izobrazevalnih-ustanovah>. [Poskus dostopa 17 November 2022].
- [8] „Zdrave navade predšolskih otrok,“ NIJZ, Marec 2017. [Elektronski]. Available: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/program_vz_vrtec_vsebine_2017.pdf. [Poskus dostopa 16 November 2022].
- [9] M. Seher Zupančič, „zbornik 2. strokovnega posveta Dobre prakse v vrtcih,“ Supra, 27 Januar 2005. [Elektronski]. Available: http://www.supra.si/Knjizni_koticek/Kakovost_v_kurikulu_vrtca.htm. [Poskus dostopa 17 November 2022].
- [10] A. Potočnik, „Zdravje v vrtcu,“ Vrtec Zala, 5 November 2018. [Elektronski]. Available: <https://www.vrteczala.si/2018/11/05/zdravje-v-vrtcu/>. [Poskus dostopa 15 November 2022].

POVZETKI TUJIH AVTORJEV

Ugne Adomaitytė

(Litva)

HEALTHY COOKIES FOR KIDS

ABSTRACT

Nowadays kids loves to eat sweets and they are very unhealthy. Thats why a lot of young people have diabetes, some of them is also overweight which also causes a lor of health problems. And I think I have a solution for that. It will be cookies or biscuits that will contain vegetables and fruits in them. Its a good thing to for kids, because they like sweets foods, and these cookies will be sweet due to the fruits inside of them.

These cookies will give less chaces for diabetes and for obesity for young people. They will have a healthy and tasty snack and also stay healthy, and maybe even fit.

IT I ODNOS PREMA ZDRAVLJU

SAŽETAK

Informacione tehnologije služe za prenos informacija, prikupljanje, obradu, čuvanje i zaštitu podataka putem računara, telefona, tableta i sl. Računari sami po sebi nisu opasni uređaji, ali ako se koriste intenzivno i dugotrajno mogu imati posljedice po zdravlje. Takođe i nepravilno odlaganje zastarele računarske opreme može prouzrokovati zagađenje životne sredine. Računari imaju pozitivne i negativne efekte na zdravlje ljudi.

KLJUČNE RIJEČI: informacione tehnologije, računari, informacije, komunikacija, zdravlje, savjeti

IT AND THE RELATIONSHIP TO HEALTH

ABSTRACT

Information technologies are used for the transmission of information, collection, processing, storage and protection of data via computers, phones, tablets, etc. Computers in themselves are not dangerous devices, but if they are used intensively and for a long time, they can have health consequences. Improper disposal of outdated computer equipment can also cause environmental pollution. Computers have positive and negative effects on human health.

KEYWORDS: information technology, computers, information, communication, health, advice

Emina Ajanović
(Bosna in Hercegovina)

UTJECAJ BILJNE ISHRANE NA HRONIČNE BOLESTI

ABSTRACT

Chronic diseases are currently the leading cause of mortality globally. It has been already estimated that by 2020, chronic diseases will count for almost three-quarters all deaths worldwide. Therefore, it is not surprising that these diseases put a huge burden on our healthcare system. Contrary to popular beliefs, developing nations are also starting to see the expensive consequences of chronic diseases. Diet and nutrition play an important role in preventing and maintaining healthy lives. Recent scientific evidence is pointing to the link between the quality of diet and occurrence of chronic diseases. It has been shown they are largely preventable diseases although many other factors may play a certain part in their occurrence (eg. genetics, environmental factors like pollution). Some researchers and physicians are suggesting that healthy eating may be best achieved with a whole food plant-based diet. Some studies have shown that plant-based diet is cost-effective and efficient at preventing some of the most prevalent chronic diseases. The more detailed explanation of plant-based foods mechanism on preventing and even reversing chronic diseases is still needed. Nevertheless, healthful plant-based diets should be recommended as a way of prevention of chronic diseases.

Eldina Aliskanovic
(Bosna in Hercegovina)

AIR POLLUTION AND HEALTH CAUSES AND SOLUTIONS

ABSTRACT

Air pollution directly damages and worsens people's health, while its indirect effect manifests itself through a harmful effect on domestic animals, vegetation, material and cultural assets.

How does air pollution occur and what does it lead to?

Smog or toxic fog has the most harmful effect on human health. It is a mixture of smoke and haze.

During episodes of increased air pollution, it is necessary to limit the movement of children, chronic patients, and even healthy people in open spaces.

Acid rains as environmental pollutants. There are several measures we can take to reduce air pollution and pollution.

ALGE I NJIHOV ZNAČAJ U ISHRANI

ABSTRAKT

Alge, u prevodu sa latinskog - morska trava, su raznovrsna grupa organizama koje mogu biti jednoćelijske i višećelijske.

One se uglavnom koriste za ishranu ljudi i njihov značaj u preventivi i liječenju različitih oboljenja je odavno prepoznat. Pomenuli smo da postoje različite vrste morskih trava. Neke vrste kao što su kombu alge rastu do metra visine, imaju velike listove i vrlo bujnu vegetaciju pa su u stanju da naprave imponantne podvodne šume, gradeći na taj način sredinu za život ostalog živog svijeta u morima. Alge sadrže kvalitetne, lako svarljive ugljene hidrate i vlakna, esencijalne masne kiseline, vitamine iz B grupe (B1, B2, B6, B12..) zatim vitamine A, C i E koji su značajni za detoksikaciju i čišćenje organizma. Vitamin C, kojim obiluju pojačava imunitet organizma a minerali i oligoelementi daju potporu organizmu u slučaju različitih poremećaja i narušene prirodne ravnoteže. Alge su namjernica izuzetno bogata kalcijumom i jodom, cink, magnezijum, kalijum, kalcijum, gvožđe, fosfor, natrijum. Alge sadrže i vitamine kojih nema u većini biljaka, a to su vitamin B12 i karoten. Takođe, alge imaju vrlo malo masti pa su omiljena hrana u makrobiotici. Od to malo masti koje sadrže, većina su esencijalne masne kiseline neophodne za normalno funkcionisanje organizma. Sadrže i selen, mangan, bor, nikel i kobalt, molibden i fluorid. Braon alge imaju najveću količinu joda pa se uzimanjem kontrolisanih količina može popraviti funkcija štitaste žlijezde.

Makroalge sadrže najviše vlakana (40%) i minerala (23%), dok mikroalge imaju vrlo visok sadržaj proteina (u prosjeku 60%). Također sadrže mnoštvo funkcionalnih spojeva: antioksidanse, vitamine i esencijalne masne kiseline (omega-3).

Rod *Chlorella* sp. smatra se dobrim izvorom hrane jer sadrži visoki udio proteina i ostalih esencijalnih nutrijenata. Sušena se sastoji od oko 45% proteina, 20% masti, 20% ugljikohidrata, 5% vlakana i 10% vitamina i minerala.

Primarni hemijski sastojci *Fucus vesiculosus* L. su algin, tipičan polisaharid staničnih stijenki smeđih alga, manitol, betakaroten, jod, brom, kalij te zeaksantin koji djeluje kao antioksidans.

U prehrani ljudi *Ulva lactuca* priprema se sirova u salatama ili kuhana u juhi. Sadrži visok udio proteina, topljivih vlakana, raznolike vitamine i minerale te željezo.

ALGAE AND THEIR SIGNIFICANCE IN NUTRITION

ABSTRACT

Algae, translated from Latin - sea grass, are a diverse group of organisms that can be unicellular or multicellular. Seaweed is definitely important to us. They are mainly used for human nutrition and their importance in the prevention and treatment of various diseases has long been recognized. We mentioned that there are different types of seaweed. Some species, such as kombu algae, grow up to a meter in height, have large leaves and very lush vegetation, so they are able to create impressive underwater forests, thus building an environment for the life of other living creatures in the seas. Algae contain high-quality, easily digestible carbohydrates and fiber, essential fatty acids, vitamins from the B group (B1, B2, B6, B12...) and vitamins A, C and E, which are important for detoxification and cleansing of the body. Vitamin C, which they are abundant in, strengthens the body's immunity, while minerals and trace elements support the body in case of various disorders and disturbed natural balance. Algae is a food extremely rich in calcium and iodine, zinc, magnesium, potassium, calcium, iron, phosphorus, sodium. Algae also contain vitamins that are not found in most plants, namely vitamin B12 and carotene. Also, algae have very little fat, so they are a favorite food in macrobiotics. Of the few fats they contain, most are essential fatty acids necessary for the normal functioning of the body. They also contain selenium, manganese, boron, nickel

and cobalt, molybdenum and fluoride. Brown algae have the highest amount of iodine, so taking controlled amounts can improve thyroid function.

The genus *Chlorella* sp. is considered a good source of food because it contains a high proportion of protein and other essential nutrients. Dried, it consists of about 45% protein, 20% fat, 20% carbohydrates, 5% fiber and 10% vitamins and minerals. negative bacteria.

Primary chemical ingredients of *Fucus vesiculosus* L. are algin, a typical polysaccharide of the cell walls of brown algae, mannitol, beta-carotene, iodine, bromine, potassium and zeaxanthin, which acts as an antioxidant.

In the human diet, *Ulva lactuca* is prepared raw in salads or cooked in soup. It contains a high proportion of protein, soluble fiber, various vitamins and minerals, and iron.

Danira Atanović
(Bosna in Hercegovina)

GENETSKI MODIFICIRANA HRANA

SAŽETAK

Genetski modificirana hrana odnosi se na bilo koju hranu kojoj je DNK modificiran metodama genetskog inženjeringa. Ljudi su mijenjali genetiku biljaka hiljadama godina kroz spor proces ukrštanja između usjeva. Danas naučnici mogu koristiti prečicu da modifikuju biljke uređujući njihov DNK u laboratorijskom okruženju. Postoje mnoge prednosti GMO usjeva, ali neki stručnjaci brinu da oni nose i rizike po zdravlje. Iako genetski modificirana hrana ima veću nutritivnu vrijednost, jeftinija je i ima manje pesticida, još uvijek postoje mogući rizici jer naučnici još uvijek ne znaju kakvi bi dugoročni efekti konzumacije genetski modificirane hrane mogli biti. Glavna zabrinutost oko GMO-a uključuje alergije, karcinom i uticaj na ekologiju.

GENETICALLY MODIFIED FOOD

ABSTRACT

Genetically modified food refers to any food that's had its DNA modified using genetic engineering. Humans have been altering the genetics of plants for thousands of years through the slow process of cross-breeding between crops. Today, scientists can take a shortcut to modify plants by editing their DNA in a lab setting. There are many advantages of GMO crops, but some experts worry that they carry health risks, as well. Even though genetically modified food has more nutritional value, is cheaper and has fewer pesticides, there are still possible risks because scientists still don't know what the long-term effects of genetically modified food consumption could be. The main concerns around GMOs involve allergies, cancer, and environmental issues.

HRANA ZA MOZAK

ABSTRAKT

Hrana predstavlja gorivo za naš cjelokupan organizam, a dio tijela koji najviše iskorištava hranu nisu mišići nego mozak, a bez pravilnog goriva, naš mozak ne može ispravno raditi. Da bi smo bolje reagirali, imali bolju i bržu koncentraciju i pravilno funkcionirali, moramo mozgu pružiti pravilnu ishranu. Važnost zdrave prehrane nikad nije bila bitnija nego u ovo doba ubrzanog životnog stila, sve veće zagađenosti prirode, te povećanje broja mnogih bolesti. Cilj ovog seminarskog rada jeste pokazati koja hrana pogoduje našem mozgu, mozak, a koja ne i zašto je to toliko važno. Također, kako poboljšati pamćenje i što jesti da bi naš mozak radio bolje i bio uistinu nahranjen.

FOOD FOR BRAIN

ABSTRACT

Food is fuel for our entire organism, and the part of the body that makes the most of food is not the muscles but the brain, and without proper fuel, our brain cannot work properly. In order to react better, have better and faster concentration and function properly, we need to provide the brain with proper nutrition. The importance of a healthy diet has never been more important than in this age of a fast-paced lifestyle, increasing pollution of nature, and an increase in the number of many diseases. The goal of this seminar work is to show which food is good for our brain, which is not, and why it is so important. Also, how to improve memory and what to eat so that our brain works better and is truly nourished.

V.P.T – VERY-PERSONAL TRAINER

ABSTRACT

The 2020 pandemic crisis was a wake-up call for our society to reevaluate our behavior towards the planet and towards each-other, but among other things, it also revealed the importance of health, of movement, of socializing and of freedom. Since the pandemic, a lot of people noticed the need of exercising and of socializing and they learned to appreciate this freedom of movement and not take it for granted.

Many gyms closed during this period and people that were active before needed to adapt their workout routines to the conditions of their homes and backyards, which wasn't an easy thing to do. Some of them lost motivation to exercise, they gained weight and slowly, they became depressed. Some people that couldn't adapt their workouts to what their homes offered discovered a hidden gem close to their homes: athletic parks.

I am a fitness personal trainer since 2019 and I knew about these workout places in my city before the pandemic, but since I was justified to go outside in these parks and train, they became even more important for me. In these parks, I could also socialize with my friends while still keeping social distancing and therefore, they were ideal.

This "hidden gem" isn't known by everyone, so that's why I decided to popularize it by taking my services of personal training outside of a gym, in these athletic parks, which there is plenty of in my city (one or two in each neighborhood). Besides the facilities provided by the park, I am planning to bring some more fitness equipment by car and use it according to the client's needs.

The name "Very Personal trainer" reflects 2 attitudes that will be reflected in my work with the clients which are:

- my flexibility to arrive at the client's home by car and to either train at their place if they desire or to take them by car to the nearest athletic park (in case of rain or cold weather I can invite my client to my home where I have a home gym)
- the strong mentor – mentee connection that I am trying to establish, in order to increase the motivation, the enjoyment and the commitment of the client

**Semen Burnashov
(Madžarska)**

LAVINA

ABSTRACT

Skiing is an incredible winter sport alongside with all outdoor activities. Whether you're skiing inbounds or outbounds, it's a fun way to get outside and connect with nature. However, skiing can also be a pain to plan for and a danger if you're not aware of local snow reports, especially when it comes to freeride and backcountry in non-patrolled, remote or hardly accessible areas.

Snow avalanches claim an average of 100 lives in Europe every year. Hence, it is vital to spread avalanche awareness and safety amongst all sorts of communities included in winter sports.

There are plenty of applications and services which feature various information and functions such as: Avalanche Report - Simple and yet detailed information; Weather Forecast - Highly reliable mountain weather; Incline / Slant Measuring - Tool to measure the incline of a hill; Aspect Compass - Slant aspect with danger pattern.

My proposal is to create an application which combines the most useful functions of these services together, plus users' contribution such as live updates with pictures, reviews and opinions with personal user's rating based on experience and qualification – basically, adding a community feature. Especially, it will be useful in not developed regions with no reliable avalanche forecasts, so that local community will be able to share the knowledge and invest into development and safety of a region. It can also feature sections for snowmobilers and other mountaineers.

EXERCISE AND HEALTH

ABSTRACT

Massage is a therapeutic treatment with many benefits, some more obvious than others. Receiving massage therapy promotes a state of being that it elevates mood and motivation, reduces anxiety, and increases feelings of wellbeing and happiness as well as reducing the negative effects of chronic stress such as high blood pressure, elevated risk of type two diabetes suppression of immune system.

The benefits of receiving massage therapy are wide ranging within the body, and if administered by a registered therapist presents minimal associated risks. The preventive and restorative benefits of massage make it health promoting modality for everyone, regardless of their current state of health.

The different types of massage therapy can save a lot with different individuals for example deep tissue massage is mainly used to treat musculoskeletal issues such as strains and sport injuries. Women can be given prenatal massage and they can start massage therapy at any point in their pregnancy that is during first, second or third trimester.

Since many medical insurance are offering massage therapy, doctors and health personnel should encourage people to visit massage therapist since they improve wellbeing of an individual.

Massage therapy can also work as a painkiller and it's not always the case that an individual needs drugs if he or she is not feeling well. Many people used to think massage therapy is only for rich people who can afford, however awareness to people should be given to people to take health serious with such practises.

Alma Čitaković
(Bosna in Hercegovina)

UTICAJ NEDOSTATKA SNA NA ZDRAVLJE

ABSTRAKT

Prezentacija se bavi temama uticaja nedostatka sna na čovjeka, te kako se nedostatak sna odražava na naše zdravlje. Zbog modernog načina života ljudi često žrtvuju san, i time sebi izazivaju niz fatalnih bolesti i poremećaja. Neke od posljedica nedostatka sna su veća podložnost infekcijama, usporen rad mozga, problemi sa kožom, depresija te povećan rizik od srčanih bolesti. Pri kraju prezentacije spominje se par metoda kojima možemo poboljšati higijenu sna, te samim time sebi olakšati život.

HEALTH CONSEQUENCES OF SLEEP DEPRIVATION

ABSTRACT

This presentation deals with the effects of sleep deprivation, and how lack of sleep affects our health. Due to the modern way of life, people tend to cut down on sleep, which increases the chance of fatal diseases and disorders. Some of the consequences of lack of sleep are greater susceptibility to infections, slowed brain function, skin problems, depression and increased risk of heart disease. Near the end of the presentation, a couple of methods are mentioned with which we can improve our sleep hygiene and thus make life easier and more enjoyable for ourselves.

SPORTSKA HRANA

SAŽETAK

Umesto različitih vitaminskih i proteinskih suplemenata sa kojima se često preteruje i koji se uzimaju nekritički na bazi neproverenih saveta, a neretko na sopstvenu ruku, danas pravilna ishrana sportista podrazumeva dijametralno drugačiji pristup. Fizička aktivnost zahteva veću potrošnju energije. Zdrava ishrana za sportiste trebalo bi da se bazira na hrani čiji je glikemijski indeks niži (sveže voće i povrće, ovas, integralni hleb). Uz unos ostalih namirnica predefinisane kalorijske vrednosti, potrebno je svakodnevno konzumirati sveže voće i povrće. Upravo ove namirnice sadrže sve dragocene nutrijente, koji su vam neophodni tokom napornih treninga i takmičenja.

KLJUČNE REČI: vitamini, proteini, sportska aktivnost, energija

SPORTS FOOD

ABSTRACT

Instead of various vitamin and protein supplements that are often overused and taken uncritically on the basis of unverified advice, and often on one's own, proper nutrition for athletes today implies a diametrically different approach.

Physical activity requires more energy consumption. A healthy diet for athletes should be based on foods with a lower glycemic index (fresh fruits and vegetables, oats, wholemeal bread). In addition to the intake of other foods of predefined caloric value, it is necessary to consume fresh fruits and vegetables every day. These foods contain all the valuable nutrients that you need during hard training and competitions.

KEYWORDS: vitamin, protein, physical activity, energy

Miranda Dedić
(Bosna in Hercegovina)

UTJECAJ PREHRANE NA PSIHIČKO ZDRAVLJE

ABSTRAKT

Mentalni se poremećaji mogu definirati kao promjene u mozgu i u funkcioniranju živčanog sustava koje rezultiraju promijenjenom percepcijom i odgovorima na okolinu. Mentalni poremećaji uključuju ponašajne ili psihološke sindrome i obrasce te klinički značajan distres ili nesposobnosti. Za prevenciju psihičkih poremećaja važno je poznavanje zaštitnih, ali i rizičnih faktora za razvoj pojedinih poremećaja, a jedan je od njih i prehrana. Na temelju znanstvenih istraživanja pokazana je učinkovitost dodataka prehrani i poboljšanja prehrane kao terapije kod mnogih mentalnih bolesti, poput depresije, bipolarnog poremećaja, shizofrenije, poremećaja hranjenja i anksioznih poremećaja, ADHD-a, autizma i ovisnosti. Najčešći nedostaci hranjivih tvari vidljivi kod pacijenata s mentalnim poremećajima su nedostaci omega 3 masnih kiselina, B vitamina, minerala i aminokiselina koji su prekursori u proizvodnji neurotransmitera.

INFLUENCE OF NUTRITION ON MENTAL HEALTH

ABSTRACT

Mental disorders can be defined as changes in the brain and in the functioning of the nervous system that result in altered perception and responses to the environment. Mental disorders include behavioral or psychological syndromes and patterns and clinically significant distress or disabilities. For the prevention of mental disorders, it is important to know the protective and risk factors for the development of certain disorders, and one of them is nutrition. Based on scientific research, the effectiveness of nutritional supplements and nutritional improvements as a therapy for many mental illnesses, such as depression, bipolar disorder, schizophrenia, eating disorders and anxiety disorders, ADHD, autism and addiction, has been demonstrated. The most common nutritional deficiencies seen in patients with mental disorders are deficiencies of omega 3 fatty acids, B vitamins, minerals and amino acids, which are precursors in the production of neurotransmitters.

INSULINSKA REZISTENCIJA

SAŽETAK

Inzulinska rezistencija podrazumijeva stanje organizma kod kojeg dolazi do slabljenja perifernog učinka inzulina. Njegova glavna zadaća je olakšavanje prelaska šećera, glavne energetske sirovine, iz krvi u ciljana tkiva (jetru, mišiće, masno tkivo). Posljedica nedovoljnog perifernog učinka inzulina se očituje u pojačanoj proizvodnji i izlučivanju inzulina iz beta stanica Langerhansovih otočića gušterače, zbog očuvanja ravnoteže šećera u krvi, a takvo se stanje naziva hiperinzulinemijom. Kratkoročno povišena koncentracija inzulina u krvi dovodi do neugodnih simptoma poput relativno naglo nastale slabosti, drhtavice i subjektivnog osjećaja gladi, a koji se dodatno pogoršava nakon konzumacije obroka bogatih ugljikohidratima. Do navedenih smetnji dolazi zbog pada vrijednosti šećera u krvi, odnosno dolazi do hipoglikemije, što je samo po sebi razumljivo jer glavna zadaća inzulina je smanjenje šećera u krvi (glikemije). Hipoglikemija, najčešće manifestirana postprandijalno, je ujedno i najčešći fizikalni znak inzulinske rezistencije. U otklonu od stanja ravnoteže šećera u krvi, organizam mora angažirati dodatne obrambene mehanizme, poput porasta razine hormona stresa u krvi (adrenalin, kortizol, prolaktin), čime organizam ipak sam korigira vlastiti poremećaj i vraća se u ravnotežno stanje, koje nazivamo homeostazom.

Žanet Domonkoš
(Srbija)

POREMEČAJI HRANJENJA KOD DECE PIKA

SAŽETAK

Naziv "pika" dolazi od latinskog naziva za svraku (engl. *pica*), pticu koja je poznata po skupljanju različitih predmeta, od kuda verovatno i dolazi laička pretpostavka daće svraka pojesti sve do čega dođe. Deca s pikom mogu postati frustrirana ako nisu sposobna zadovoljiti ove žudnje. Pravi tretman može pomoći i sa fizičkim i sa psihološkim aspektima pika poremećaja. Može pomoći osobi da prevaziđe želju i vrati se uobičajenoj ishrani. Roditelji i staratelji čija deca imaju pika poremećaj trebalo bi da izbegavaju kažnjavanje. Bolje je saradivati sa lekarom kako bi se detetu pomoglo da sprovede promene u njegovom ponašanju

KLJUČNE REČI: pika, svraka, deca, frustracija, pomoć

EATING DISORDERS BY CHILDREN PICA

ABSTRACT

Currently estimates that prevalence rates of pica range from 4%-26% among institutionalized populations. Before making a diagnosis of pica, the doctor will evaluate the presence of other disorders -- such as intellectual disabilities, developmental disabilities, or obsessive-compulsive disorder -- as the cause of the odd eating behavior. This pattern of behavior must last at least one month for a diagnosis of pica to be made. The name "pica" comes from the Latin name for the magpie (*pica pica*), a bird that is known for collecting various objects, which is probably where the layman's assumption that the magpie will eat everything it comes across comes from. Parents and guardians of children with pica disorder should avoid punishment. It is better to work with a doctor to help the child make changes in his behavior

KEYWORDS: pica, magpie, children, frustration, help

GENETIČKI MODIFICIRANA HRANA

ABSTRAKT

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 (Fedoroff, 2010).

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 (Fedoroff, 2010).

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 (Čorić, 2003).

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 (Fedoroff, 2010).

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 (Fedoroff, 2010).

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 (Čorić, 2003).

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.

Viktoria Gagyi
(Romunija)

TRANSYLVANIAN HERBAL CREAM – FOR A FASTER HEALING

ABSTRACT

My idea is very simple, yet fascinating. Herbal medicine has been the first method people ever used to heal themselves. As a young girl, born in Romania, in Transylvania, I have been taught from an early age, by my grandmother, how to use the wild plants around us for our own benefit. We collected and turned them into different type of creams. These creams could heal our wounds, bruises, and even bone fractures, depending on the plant we used.

This experience has given me the idea to spread this ancient knowledge by selling these creams.

I would provide 3 types of cream, made with different plants: (1) Kőrömvirág – Calendula: It heals bruises, burned skin and has even an antiseptic effect; (2) Bazsalikom – Basil: This plant provides healing for skin rushes, bug bites, reddening of skin, swelling and even acne; (3) Fekete Nadálytő (Forrasztófű) - Common Comfrey: This plant has the power to fasten the healing process of bone fractures, pulled muscles, and huge bruises.

All of the products would be made by one traditional preserving method: the tinktura. This method contains: 90% special alcohol mixed with smashed herbs.

Instruction for usage: Spread the cream on the surface you wish to heal on yourself, wrap it with a nylon piece, then a cloth piece. Let it sit for some hour. To achieve better result: let it sit overnight. It can be used only externally. The product I would sell, would contain the nylon and cloth piece as well.

Mirela Grebić
(Bosna in Hercegovina)

VEGETARIAN FOOD - ADVANTAGES AND DISADVANTAGES

ABSTRACT

It has all the makings of a delicious smoothie – a dollop of almond butter, an avocado, a few slices of mango, a handful of blueberries, a sprinkle of cocoa powder and perhaps a glug of soya milk.

As a tasty, vegan-friendly drink to start your day, it is packed with nutrients and will do wonders for your health. But it may be doing far less good for the planet.

There are a number of factors determining the environmental impact of a food type. These factors may range from the agricultural process, usage of fertilizers, amount of land and water consumed for the given cropping season to the transportation of the food to the market of its demand.

There is no doubt that meat – beef in particular – makes an unsurpassable contribution to the planet's greenhouse gas emission. It also devours more land and water and causes more environmental damage than any other single food product.

OD REDUKCIONISTA DO HOLISTIČKOG PRISTUPA U PREVENTIVNOJ ISHRANI KAKO BI SE DEFINISALE NOVE I VIŠE ETIČKE PARADIGME

SAŽETAK

Iako naši proizvodni sistemi trenutno obezbeđuju kvalitetnu hranu, oni su iz različitih razloga daleko od održivosti. Zdravija hrana može imati štetne uticaje na životnu sredinu i često je preskupa (tj., manje dostupna socijalno-ekonomskom stanovništvu u najnepovoljnijem položaju). Štaviše, široko rasprostranjena standardizovana ishrana ne poštuje uvek kulturne navike ili tradiciju (kao što je brza hrana), a stope hroničnih bolesti povezanih sa lošom ishranom (npr. gojaznost, dijabetes, kardiovaskularne bolesti, određeni karcinomi, osteoporoza i sarkopenija) nastavljaju da rastu dramatično širom sveta. Zdravstvene i ekonomske posledice su dramatične. Broj godina nezdravog života raste svake godine sa sve većim ljudskim i finansijskim opterećenjima. Međutim, zdravija ishrana i način života smanjili bi rizik od glavnih hroničnih bolesti za najmanje 50%, smanjujući broj godina lošeg zdravlja. Ovo saznanje znači da bi uravnoteženija ishrana omogućila zdrav život verovatno u velikoj meri nakon 70 godina, što je veoma ostvariv cilj. Kako smo dospeli ovde? Prvi uzrok je tranzicija ishrane sa tradicionalne ishrane bogate biljnim proizvodima na takozvanu zapadnjačku ishranu, koja je bogata energijom i životinjskim proizvodima. Iako je ova tranzicija bila spora u industrijalizovanim zemljama, desila se veoma brzo u zemljama u razvoju, gde su stope gojaznosti i dijabetesa veoma visoke. Takođe postoji nedostatak vežbanja zbog sve više sedećeg načina života. Nauka o ishrani je po prirodi holistička disciplina koja razmatra sve njene kompleksne dimenzije, uključujući fiziologiju, metabolizam, nauku o hrani, senzorna svojstva hrane, fizičku vežbu (energetski izlaz), socio-ekonomska pitanja, ponašanje i način života, kulturne navike i životnu sredinu, između ostalih. Na osnovu ovih nalaza i shvatanja, predlažemo nove paradigme za novi pristup preventivnoj ishrani za povećanje godina zdravog života.

KLJUČNE REČI: preventivna ishrana, zdravlje, vežbanje, zdrav život

Melina Gušo
(Bosna in Hercegovina)

NUTRITIVNA GENETIKA

ABSTRAKT

Nakon što je 2003. godine sekvencioniran ljudski genom, nastao je niz novih disciplina usmjerenih u personalizaciju liječenja, prevenciju hroničnih bolesti i savjetovanjem uz poboljšanje kvalitete života. U području istraživanja nutritivne genetike, srasle su dvije naučne discipline: nutrigenomika i nutrigenetika. Analiziranjem hrane koja je u svakodnevnoj prehrani, ukazana je njena funkcija u ljudskim genima. Ovo je poveznica između genetike, molekularne biologije i prehrane. Nutritivna genetika ima veoma značajnu ulogu u službi optimiziranja zdravlja, a također ima i velika očekivanja u budućnosti razvoja genetike.

NUTRITIONAL GENETICS

ABSTRACT

After the human genome was sequenced in 2003, a number of new disciplines emerged aimed at personalizing treatment, preventing chronic diseases and counseling while improving the quality of life. In the field of nutritional genetics research, two scientific disciplines have grown together: nutrigenomics and nutrigenetics. By analyzing the food that is in the daily diet, its function in human genes has been indicated. This is the link between genetics, molecular biology and nutrition. Nutritional genetics has a very important role in the service of optimizing health, and also has great expectations for the future development of genetics.

Indira Habibović
(Bosna in Hercegovina)

ZDRAV ŽIVOT JE PRIVILEGIJA, NE IZBOR

ABSTRAKT

Jedan od glavnih razloga zašto govorim o važnosti suplementacije, konkretno kompanije Siberian Wellness je taj što sam i sama korisnik tih proizvoda već duže vrijeme. U kvalitet i djelotvornost sam se uvjerila i sama, te odlučila i raditi s tom kompanijom i pomoći poboljšati kvalitet života i zdravlja osobama koje žele kvalitetan život. O samoj kompaniji, pišem u nastavku... Proizvodi Siberian Wellnessa su napravljeni isključivo od biljaka skupljenih na Sibiru, gdje je priroda iskonski čista i netaknuta. Nije isto napraviti "prirodan" proizvod na Balkanu, gdje smo svjesni zagađenja vode, vazduha, zemljišta, prisutnosti teških metala koje biljke apsorbiraju i slično, za razliku od biljaka koje se skupe na Sibiru. Danas, u cijelom svijetu su poznata čudesna svojstva sibirskog bilja. Siberian Wellness je jedan od svjetskih lidera u proizvodnji prirodnih proizvoda za aktivan i harmoničan život. To nam omogućava da bez gubitaka prenesemo cjelokupnu čistoću prirode i energiju sibirskih trava u naše proizvode. Naša proizvodnja danas, predstavlja najsavremenija postrojenja i međunarodne standarde, sopstveno naučno-inovativno odjeljenje, sopstvenu laboratoriju, unikatne patentirane recapture i ogroman logistički centar. Takođe, SWellness radi sve što je u njegovoj moći kako bi sačuvala divlju prirodu Sibira, koja nam nesebično poklanja svoje darove. Iz tog razloga smo osnovali fond "World around you" koji podržava ekološke projekte za spašavanje rijetkih vrsta životinja, a takođe ispituje i čuva vode svjetskog bisera (jezero Baikal). Naši proizvodi su u skladu sa najstrožijim ekološkim standardima. Mi prečišćavamo vodu i vazduh koji koristimo u proizvodnji, mi koristimo biorazgradive materijale za naša pakovanja, ne koristimo vještačke dodatke u proizvodima koji su namijenjeni aktivnom i kvalitetnom životu. Ne dodajemo sulfate, ftalate, parabene, mineralna ulja, sintetičke arome i boje u našim proizvodima namijenjenim za ljepotu. Ne testiramo naše proizvode na životinjama. Zbog vrhunskog kvaliteta, važno nam je od koga i u kojem okruženju naši klijenti čuju za nas. Danas, proizvode Siberian Wellnessa možete kupiti u 65 zemalja, a asortiman raspolaže sa oko 300 proizvoda. Svako, ko traži prirodna ekološka rješenja, ovdje će naći nešto za sebe.

A HEALTHY LIFE IS A PRIVILEGE, NOT A CHOICE

ABSTRACT

One of the main reasons why I talk about the importance of supplementation, specifically Siberian Wellness, is that I myself have been a user of these products for a long time. I convinced myself of the quality and effectiveness, and decided to work with that company and help improve the quality of life and health of people who want a quality life. About the company itself, I write below... Siberian Wellness products are made exclusively from plants collected in Siberia, where nature is pristine and untouched. It is not the same to make a "natural" product in the Balkans, where we are aware of the pollution of water, air, soil, the presence of heavy metals that plants absorb and the like, unlike plants that accumulate in Siberia. Today, the miraculous properties of Siberian herbs are known all over the world. Siberian Wellness is one of the world leaders in the production of natural products for an active and harmonious life. This allows us to transfer the entire purity of nature and energy of Siberian herbs into our products without losses. Our production today, represents the most modern plants and international standards, our own scientific and innovative department, our own laboratory, unique patented recapture and a huge logistics center. Also, SWellness is doing everything in its power to preserve the wildlife of Siberia, which selflessly gives us its gifts. For this reason, we have established the World Around You Fund, which supports environmental projects to save rare species of animals, and also examines and preserves the waters of the world's pearl (Lake Baikal). Our products comply with the strictest environmental standards. We purify the water and air we use in production, we use biodegradable materials for our packaging, we do not use artificial additives in products that are intended for active and quality life. We do not add sulfates, phthalates, parabens, mineral oils,

synthetic fragrances and dyes in our beauty products. We do not test our products on animals. Because of top quality, it is important to us from whom and in what environment our clients hear about us. Today, you can buy Siberian Wellness products in 65 countries, and the range has about 300 products. Everyone who is looking for natural ecological solutions will find something for themselves here.

Irina Halilović
(Bosna in Hercegovina)

BINGE EATING DISORDER

ABSTRACT

Binge eating disorder (BED) is characterised by repeated episodes of uncontrollable eating during times of emotional distress. BED can be found in all demographics, and it's diagnosed in 3.5% of women, 2% of men and 1% of adolescents. Risk factors for the occurrence of BED are: genetic (higher sensitivity to dopamine in those that are affected), sex (it's more common in women than in men), changes in the brain, body size, body dysmorphia, emotional trauma (stress, abuse, death) and other psychological disorders (phobias, depression, PTSD, bipolar disorder, anxiety, addiction). Some diagnostic criteria are: frequent overeating, eating exorbitant amounts of food, having no control over eating, eating at a higher speed than normal, eating even when not hungry, eating alone because of shame, feeling disgust towards oneself, depression and shame, after overeating. Long term health consequences of BED include: weight gain and obesity, high blood pressure, high cholesterol, heart disease, diabetes mellitus type II, emotional and psychological distress. Forms of therapy for BED include: psychotherapy (individual counselling focusing on cognitive and behavioural therapy, which includes techniques for developing a healthy attitude towards eating), nutritional counselling (a specialised approach with the aim to establish normal feeding practices), and group and family therapy (which helps family members learn about the eating disorder so they can offer better support to the person suffering from BED).

Lejla Halilović
(Bosna in Hercegovina)

MIKROORGANIZMI U PREHRAMBENOJ INDUSTRIJI

ABSTRACT

Mikroorganizmi imaju široku primjenu u industriji, pa su se tako na osnovu enzima kojih izlučuju našli primjenu u prehrambenoj industriji. Pretežno se koriste produkti njihove fermentacije. Bitno je spoznati da nisu svi mikroorganizmi koji uključuju bakterije i gljivice štetne po zdravlje čovjeka. Čovjek je uočio njihove primarne i sekundarne proizvode metabolizma, te njihovu primjenu je pored u tehnologiji hrane pronašao i u farmaceutskoj industriji, genetičkom inženjeringu itd. Primjenu su našli u proizvodnji sireva, alkoholnih pića, proizvodnji mesnih derivata poput kulena, jogurta.

ZDRAV ŽIVOT: VAŽNOST ISHRANE I FIZIČKE AKTIVNOSTI

ABSTRAKT

Ostati zdrav je na vrhu liste prioriteta gotovo svih, a naši svakodnevni izbori mogu odrediti koliko smo zdravi. Nije sve pod našom kontrolom, ali navike i pristupi koje imamo prema svom zdravlju često mogu napraviti razliku između zdravog i nezdravog. Dvije karakteristike nad kojima imamo najveću kontrolu su naša ishrana i vježbanje. I jedno i drugo može imati ogromne efekte na cjelokupno zdravlje i može biti neki od glavnih faktora u prevenciji bolesti i drugih komplikacija kasnije u životu. Koja je važnost zdrave hrane u našem životu? Zdrava ishrana je neophodna za dobro zdravlje, te štiti od mnogih hroničnih nezaraznih bolesti, kao što su bolesti srca, dijabetes i rak. Konzumiranje raznovrsne hrane i unos manje soli, šećera i zasićenih i industrijski proizvedenih trans-masti su neophodni za zdravu ishranu.

Konzumiranje zdrave hrane i pića, uz redovnu fizičku aktivnost, može pomoći da se postigne i održi težina koja odgovara mjerama body indexu. Primjer zdravog obroka uključuje povrće, voće i male porcije proteina i cjelovitih žitarica. Ove namirnice pružaju vlakna i važne nutrijente kao što su vitamini i minerali. Potrebno je uravnotežiti namirnice poput mliječnih proizvoda i ulja, zajedno s mesom. Izbjegavati slatkiše, previše slanu hranu, hranu teške trans-masti i upotrebu alkohola. Obratiti pažnju na broj kalorija –potrebna količina će se razlikovati ovisno o veličini, dobi i spolu. Kombinovanje aerobika sa stvarima kao što su trening sa tegovima ili sport je odličan način za napredak.

Važno je postaviti određene ciljeve i kretati se vlastitim tempom iz razloga što je svaki organizam specifičan. Trening i prehrana moraju biti skladno iskombinirani kako bi se postigao željeni cilj. Ako prehrabene navike ne prate ritam treninga, rezultati koji će se dobiti na kraju neće biti onakvi kakve smo željeli, posebno ne dugotrajno. Kao što zdrava balansirana prehrana utječe na zdravlje i sastav tijela, tako utječe na izgled i sjaj kože. Često se smatra da ova dva faktora predstavljaju eliksire mladosti.

HEALTHY LIVING: THE IMPORTANCE OF NUTRITION AND PHYSICAL ACTIVITY

ABSTRACT

Staying healthy is at the top of almost everyone's priority list, and our daily choices can determine how healthy we are. Not everything is under our control, but the habits and attitudes we have towards our health can often make the difference between healthy and unhealthy. The two characteristics we have the most control over are our diet and exercise.

Both can have huge effects on overall health and can be some of the main factors in preventing disease and other complications later in life. What is the importance of healthy food in our life? A healthy diet is essential for good health and protects against many chronic non-communicable diseases, such as heart disease, diabetes and cancer. Eating a variety of foods and consuming less salt, sugar, and saturated and industrially produced trans fats are essential to a healthy diet.

Eating healthy foods and drinks, along with regular physical activity, can help you achieve and maintain a weight that matches your body index measurements. An example of a healthy meal includes vegetables, fruits and small portions of protein and whole grains. These foods provide fiber and important nutrients such as vitamins and minerals. It is necessary to balance foods such as dairy products and oils, along with meat. Avoid sweets, overly salty foods, foods high in trans-fats and the use of alcohol. Pay attention to the number of calories - the required amount will vary depending on size, age and gender. Combining aerobics with things like weight training or sports is a great way to improve.

It is important to set specific goals and move at your own pace because each organism is specific. Training and nutrition must be harmoniously combined in order to achieve the desired goal. If the eating habits do not follow the rhythm of the training, the results that will be obtained in the end will not be what we wanted, especially not in the long term.

Just as a healthy balanced diet affects the health and composition of the body, it also affects the appearance and glow of the skin. These two factors are often thought to represent the elixirs of youth.

Tija Hladnik
(Slovenija)

FOOD IS NOT A WASTE

ABSTRACT

On the planet there is a lot of wasted food before it even reaches the consumers. Wasting food is not only an ethical and economic issue but it also has big environmental impact because natural resources are limited. My question is how could I turn wasted food into a profit.

My business idea is to connect with big supermarkets and buy their wasted food at a low price and sell it in the shop at a slightly higher price. I think that supermarkets would be willing to work with my business because they will get a money for food which otherwise would be discarded. Also I will put a lot of money in advertising the shop as sustainable so consumers could make an informed decision to buy food in my store because it is good for the planet.

I think this idea is good because food waste is a growing problem all over the world. Globally, around a third of all food produced for human consumption is either wasted or lost. In the EU we have nearly 57 million tones of food waste which is around 130 billion euros, but in the same time a lot of people cannot afford a quality meal.

This idea is profitably and it is similar to companies that import goods at cheapest prices from China and resell it in other countries at a higher price. The difference from reselling stuff from China is that this idea is positive for the whole planet because it is sustainable. Today is a good time to start this business because the EU is doing a lot of to aware people about this problem and is making a different actions against food waste. There is a good chance that the EU will offer various subsidies to companies with the goal to reduce food waste.

Amra Ikinić
(Bosna in Hercegovina)

ZNAČAJ REDOVNOG VJEŽBANJA ZA DJECU I ADOLESCENTE

ABSTRAKT

Redovno vježbanje kod djece i adolescenata je veoma važno jer sprječava rizike od nastanka raznih bolesti, uči osobe disciplini i kontroli vlastitih emocija, uči samopoštovanju i poboljšava raspoloženje. Može se zaključiti kako je tjelesna aktivnost vrlo važna u životu djece i adolescenata jer prožima sve aspekte života i djeluje ne samo na njihovu fizičku nego i psihičku dobrobit te poboljšava kvalitetu života. Ona je važan čimbenik njihovog pozitivnog razvoja, a također je istraživanjima potvrđeno da pretežno podiže samopoštovanje i raspoloženje te poboljšava sliku o sebi i umanjuje psihosocijalni stres, depresiju i anksioznost. To pokazuje da bavljenje tjelesnom aktivnošću olakšava funkcioniranje u različitim područjima života i život čini potpunijim jer kroz tjelesnu aktivnost zadovoljavaju se osim zdravlja i druge potrebe koje su djeci i adolescentima važne u njihovom razvoju. Djeca kroz sport i rekreaciju zadovoljavaju svoju potrebu za druženjem koja je u tim godinama od presudne važnosti za njihov socijalni razvoj jer su vršnjaci u toj dobi važan socijalni kontekst. Djeca također kroz bavljenje sportom uče korisne socijalne vještine koje će im služiti kroz cijeli život, a bavljenje tjelesnom aktivnošću pozitivno utječe i na njihov kognitivni razvoj. Najvažnije od svega jest da djeca kroz rekreaciju i sport mogu zadovoljiti svoju intrinzičnu potrebu za aktivnošću te da im sport i rekreacija uz brojne druge koristi mogu pružiti određeno zadovoljstvo koje ostvaruju kroz natjecanje i različite natjecateljske izazove. Važno je naglašavati te pozitivne aspekte tjelesne aktivnosti kako bi ih djeca što prije prepoznala i počela istinski uživati u rekreaciji i tjelovježbi jer one zaista mogu pružiti osjećaj istinskog zadovoljstva i užitka, a ujedno učiniti život potpunijim i kvalitetnijim.

Milica Ivanković
(Srbija)

DIJETOTERAPIJA AKUTNOG MOŽDANOG UDARA

SAŽETAK

Akutni moždani udar se nalazi na vrhu liste uzročnika smrtnosti kako u svetu tako i kod nas. Brojni su faktori koji dovode do bolesti, na neke se ne može uticati, kao što je genetika, dok na većinu njih možemo uticati i tako obezbediti kvalitetniji život. Među preventabilnim faktorima rizika AMU povezanim sa načinom ishrane ubrajaju se hipertenzija, hiperlipidemija, hiperglikemija, prekomerna telesna težina, kao i konzumiranje cigareta, stres i nedovoljna fizička aktivnost. Za prevenciju moždanog udara izuzetno je važan režim pravilne ishrane i zdrav način života. Cilj rada je upoznavanje sa dijetoterapijom AMU, koje su to osnovne smernice što se tiče ishrane, šta je dozvoljeno, a šta zabranjeno jesti i na koji način se obolelim osobama može olakšati način života.

KLJUČNE REČI: akutni moždani udar, dijetoterapija, pravilna ishrana, zdrav način života

DIET THERAPY OF ACUTE STROKE

ABSTRACT

Acute stroke is at the top of the list of causes of death both in the world and in our country. There are numerous factors that lead to disease, some cannot be influenced, such as genetics, while most of them can be influenced and thus ensure a better quality of life. Preventable diet-related risk factors for AS include hypertension, hyperlipidemia, hyperglycemia, excess body weight, as well as cigarette consumption, stress, and insufficient physical activity. A proper diet and a healthy lifestyle are extremely important for the prevention of stroke. The aim of the work is to get acquainted with AS diet therapy, what are the basic guidelines regarding nutrition, what is allowed and what is forbidden to eat and in what way the lifestyle can be made easier for sufferers.

KEYWORDS: acute stroke, diet therapy, proper diet, healthy lifestyle

HRANA I RASPOLOŽENJE

ABSTRAKT

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.

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. 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.

FOOD AND MOOD

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.

Caffeine, found in coffee, cola and energy drinks, is often called a drug: it acts as a stimulant and can increase feelings of alertness and prevent the effects of fatigue. However, it may be that some of the effects of caffeine actually 'normalise' 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.

Jano János
(Romunija)

VR SHOWROOM

ABSTRACT

Since I already have several years of experience with VR and I use it a lot at home for my own projects, I don't think it's a bad idea to make this tool available to other people.

What I'm thinking of is a room full of VR equipment, where participants can try themselves at sports like boxing, which they probably don't dare to try in real life because they're afraid. On the one hand, this can give the person a safe experience and move them well.

There are VR games that really make you sweat. For example, Pavlov or one of my favorite and most famous VR games is Beat Saber. These could even be used to organize tournaments in which big prizes can be won.

To implement this, you need a large room that can comfortably fit at least 4-5 VR equipment, you need a bathroom where you can take a shower, and the dining room where the tired people can eat healthy food

To implement this project, first of all, an IT person is needed, who will create the system within which the VR devices will be connected and available to the clients who, for example, can buy a monthly pass or buy a certain amount of time, for example 1-2 hour. This time becomes visible on their account when they log in on the given computer, and if they exceed the time they have already bought, it will be billed at the end.

PROMOCIJA ZDRAVLJA NA RADNOM MESTU

SAŽETAK

Promociju zdravlja na radnom mestu čine kombinovani naponi poslodavca, zaposlenih i društva da poboljšaju zdravlje i blagostanje ljudi na poslu. Promocija zdravlja na radnom mestu je moderna kolektivna strategija, koja ima cilj prevenciju profesionalnih bolesti i bolesti vezane za rad, poboljšanje zdravstvenog stanja upošljenih i njihovo zadovoljstvo poslom koji obavljaju. Svojim uticajem na rukovodstvo, organizacionim i humanim principima, promocija zdravlja na radnom mestu ima veći značaj nego tradicionalna zdravstvena zaštita i zakon o bezbednosti na radu. Promocija zdravlja na radnom mestu ima nekoliko zadataka: obavezu da unapredi zdravlje radne snage pružajući informacije uposlenima putem promocije zdravlja i da pomaže zaposlenima da naprave zdrave izbore-da izaberu zdravlje kao i da prepoznaju uticaj koji radna organizacija može imati na pojedince.

KLJUČNE REČI: promocija zdravlja; prevencija; poboljšanje; zdravlje; radna organizacija

HEALTH PROMOTION AT THE WORKPLACE

ABSTRACT

Workplace health promotion consists of the combined efforts of employers, employees and society to improve the health and well-being of people at work. Health promotion at the workplace is a modern collective strategy, which aims to prevent occupational and work-related diseases, improve the health of employees and their satisfaction with the work they do. Due to its influence on management, organizational and humane principles, health promotion in the workplace is more important than traditional health care and occupational safety law. Health promotion in the workplace has several tasks: an obligation to improve the health of the workforce by providing information to employees through health promotion and to help employees make healthy choices - to choose health as well as to recognize the impact that work organization can have on individuals.

KEYWORDS: health promotion; prevention; improvement; health; working organization

ZDRAVA ISHRANA U ADOLESCENCIJI

SAŽETAK

U svetu i kod nas sve su prisutniji problemi nepravilne ishrane srednjoškolaca, kao što su **anoreksija, bulimija i gojaznost**. Neadekvatna ishrana mladih ozbiljno kompromituje njihov fizički i mentalni razvoj, smanjuje kapacitet učenja i pogoršava navike u ishrani koje utiču na prevalenciju oboljevanja, ne samo u adolescentnom nego i u odraslom dobu. Celokupan sistem ishrane u školama nije zasnovan na principima pravilne ishrane već je prepušten ekonomskim interesima pojedinaca koji su uzeli u zakup školske kantine i/ili kuhinje. Sve ono što se mladima nudi u neposrednoj blizini škola je daleko od onoga što bi bio zdrav obrok u školi. Izuzetno je važno učenicima ukazati na principe pravilne ishrane znajući da većina njih provodi dosta vremena u školi ili za računarom, te nemaju redovne obroke i biraju za užinu ono što im je dostupno.

KLJUČNE REČI: obrazovanje, nezdrava ishrana, hrana, zdrav obrok

HEALTHY DIET IN ADOLESCENCE

ABSTRACT

In the world and in our country, the problems of improper nutrition of high school students, such as anorexia, bulimia and obesity, are increasingly present. Inadequate nutrition of young people seriously compromises their physical and mental development, reduces learning capacity and worsens eating habits that affect the prevalence of diseases, not only in adolescence but also in adulthood. The entire food system in schools is not based on the principles of proper nutrition, but is left to the economic interests of individuals who have leased school canteens and/or kitchens. All that is offered to young people in the immediate vicinity of schools and is far from what would be a healthy meal at school. It is extremely important to point out the principles of proper nutrition to students, knowing that most of them spend a lot of time at school or at the computer, so they do not have regular meals and choose what is available for their snack.

KEYWORDS: education, unhealthy nutrition, food, healthy meal

PRAVILNA PREHRANA I FIZIČKA AKTIVNOST U UNAPREĐENJU ZDRAVLJA

SAŽETAK

Unosom hrane svakodnevno utječemo na naše zdravlje, međutim koliko o tome razmišljamo? Danas nažalost, zbog ubrzanog načina života malo ili nimalo. Slobodnog vremena je sve manje, a jesti zdravo je sve veći izazov. Sve što putem hrane unosimo u organizam, gradi nas i mijenja, a o tome što smo unijeli ovisi naša snaga, naše zdravlje i naš život.

Raznolikost i umjerenost je osnova pravilne prehrane. Treba jesti raznoliku hranu, jer samo tako možemo osigurati sve potrebne tvari, a i spriječiti preveliki unos nepoželjnih tvari. Pravina prehrana podrazumijeva zdravo unošenje svih neophodnih hranjivih tvari – ugljikohidrati, masti, proteina, vitamina, minerala i vode

Loše prehrambene navike, neodgovarajući raspored obroka tokom dan, nedovoljan unos hranjivih tvari u organizam, može rezultirati pojavom pothranjenosti, pretilosti ili može doći do razvoja kroničnih nezaraznih bolesti koje su povezane sa prehranom – dijabetes tipa 2, bolesti srca, krvnih žila itd. Upravo zbog toga, danas više nego ikada, treba uvažiti znanstveno potvrđene osnovne principe prehrane: uravnoteženost, raznolikost i umjerenost.

PROPER NUTRITION AND PHYSICAL ACTIVITY IN IMPROVING HEALTH

ABSTRACT

Our daily food intake affects our health, but how much do we think about it? Today, unfortunately, little or nothing. Free time is getting less and less, and eating healthy is an increasing challenge. Everything we bring into the body through food builds and changes us, and our strength, our health and our life depend on what we have taken in.

Diversity and moderation is the axis of proper nutrition. We should eat a variety of foods, because this is the only way we can provide all the necessary substances, and also prevent excessive intake of undesirable substances.

Proper nutrition implies a healthy intake of all necessary nutrients - carbohydrates, fats, proteins, vitamins, minerals and water.

Bad eating habits, insufficient intake of nutrients in the body, can result in the appearance of malnutrition, obesity or the development of chronic non-communicable diseases that are related to diet - type 2 diabetes, diseases of the heart, blood vessels, etc. This is precisely why, today more than ever, the scientifically confirmed basic principles of nutrition should be respected: balance, variety and moderation.

REDOVNA I UMERENA FIZIČKA AKTIVNOST

SAŽETAK

U ovoj prezentaciji glavnu reč vodi vežbanje i uticaj vežbanja na sve nas. Njegov značaj nije samo na fizičkom planu, već ono pozitivno utiče na mentalno stanje čoveka. Pokret je osnova svakog života i kao takav ne sme da manjka ili potpuno prestane. Gojaznost je jedna od najčešćih oboljenja savremenog čoveka, a najbolja terapija, pored kontrolisane ishrane je vežba. Vežbanje i fizička aktivnost koliko su važni za naše telo, toliko su važni i za naše mentalno zdravlje. Redovnim vežbanjem stižemo do mnogo boljeg zdravlja. Vežbanje i fizička aktivnost utiču pozitivno na nas i doprinose koncentraciji našeg mozga. U zdravom telu, zdrav duh.

KLJUČNE REČI: gojaznost, vežbanje, uticaj vežbanja, fizički nivo, mentalno stanje

REGULAR AND MODERATE PHYSICAL ACTIVITY

ABSTRACT

In this presentation, exercise and the impact of exercise on all of us is the main topic. Its importance is not only on the physical level, but it positively affects the mental state of a person. Movement is the basis of every life and as such it must not be lacking or completely stopped. Obesity is one of the most common diseases of modern man, and the best therapy, in addition to a controlled diet, is exercise. Exercise and physical activity are as important for our body as they are for our mental health. Regular exercise leads to much better health. Exercise and physical activity have a positive effect on us and contribute to the concentration of our brain. Healthy body healthy mind.

KEYWORDS: Obesity, exercise, impact of exercise, physical level, mental state

Emilé Korolyté
(Litva)

AN APP THAT REWARDS YOU FOR EXERCISING YOU GO

ABSTRACT

It is known that a lot of people really want to exercise and be healthy. But sometimes it is hard to find motivation to do that. We know that exercising is good for us and we would be healthier if we were active but even knowing all of that doesn't help us to get up from a bed and workout. My idea would be to create a fun and motivating exercise app for people who want to exercise but can't find motivation to do that. The app would have different exercises and workouts for everyone. Usually we are too tired or too busy but sometimes working out is boring that's why I want my app to be fun and exciting for people. After you complete the exercise you will get points. The exercises would be different and fun with cheerful music. And after you are done with the exercises you can get awards for the points you collected. Something like discounts in shops or coupons. The exercises would also be in different levels so it would fit everyone. You could start with simple workouts and later do some harder ones to challenge yourselves and get more points. With this app I hope that people could find more motivation to exercise and stay healthy in a more fun way.

VEŽBANJE ZA DECU I ADOLESCENTE

SAŽETAK

Redovna fizička aktivnost treba da bude sastavni deo svakodnevnog života u kombinaciji sa pravilnom ishranom. Naročito tokom predškolskog uzrasta i adolescencije, fizička aktivnost igra važnu ulogu u fizičkom, socijalnom i mentalnom razvoju. Dva glavna principa u planiranju fizičke aktivnosti dece i adolescenata su: stvaranje pozitivnih iskustava kroz različite oblike fizičke aktivnosti i uključivanje fizičke aktivnosti u svakodnevni život. Opšte smernice za planiranje fizičke aktivnosti dece i adolescenata obuhvataju: dnevnu učestalost, trajanje 60 i više minuta dnevno, i kao obavezni dodatak smanjenje sedaternih aktivnosti (TV, PC, Internet) u slobodnom vremenu na manje od dva sata dnevno.

KLJUČNE REČI: fizička aktivnost, deca, adolescenti

EXERCISE FOR CHILDREN AND ADOLESCENTS

ABSTRACT

Regular physical activity should be an integral part of everyday life, in combination with proper nutrition. Especially during pre-school period and afterwards in adolescence, physical activity plays an important role in physical, social and mental development. Two main principles in the planning of the physical activity for children and adolescents are: creating positive experiences through various forms of the physical activity and involving physical activity in everyday life. General guidelines for the planning of physical activity for children and adolescents include: daily frequency, duration of 60 minutes or more and reduction in sedative activities during free time (TV, PC, Internet) to less than two hours per day.

KEYWORDS: physical activity, children, adolescent

Kristina Lazić
(Bosna in Hercegovina)

8 NAVIKA KOJE ŠTETE NAŠEM MOZGU

SAŽETAK

Kada razmišljamo o našem zdravlju, ne vodimo dovoljno računa o našem mozgu koliko vodimo računa o našem tijelu. Dok razmišljamo i brinemo o drugim dijelovima tijela zanemarujemo jedan od naših vitalnih organa koji je zadužen za funkciju svih ostalih dijelova tijela. Postoji nekoliko navika u našoj svakodnevici koje radimo, a štete prvenstveno našem mozgu, ali ih uglavnom ne primjećujemo.

8 HABITS THAT DAMAGE OUR BRAIN

ABSTRACT

When we think about our health, we don't take enough care of our brains as much as we take care of our bodies. As we think and care about other parts of the body we neglect one of our vital organs that is in charge of the function of all other parts of the body. There are several habits in our daily lives that we do, and they damage primarily our brains, but we generally do not notice them.

Kristijan Lazić
(Bosna in Hercegovina)

ZANIMLJIVI BENFITI KOFEINA ZA KOZU

SAŽETAK

Kofein je prirodni alkaloid koji se dobija iz zrna kafe (najčešće), iz listova čaja i zrna kakaoa. Kofein za kožu kao sastojak kreme utiče na organizam malo drugačije. Krema prodire u kožu umjesto da se ubrizgava direktno. Neke od benefita kofeina: Poboljšava cirkulaciju, popravke oštećenje kože, može sagorjeti masti pretvarajući je u masne kiseline, eliminira celulit, inicira proizvodnju kolagena, smanjuje bore i ima protivupalna svojstva. Možda će zvučati neobično da je vaša dnevna šolja kafe zapravo dobra za osjetljivu kožu, ali ima ogromne prednost.

INTRESTING CAFFEINE BENEFITS FOR THE SKIN

ABSTRACT

Caffeine is a natural alkaloid derived from coffee beans (most often), tea leaves and cocoa beans. Caffeine for the skin as an ingredient in a cream affects the body a little differently. The cream penetrates the skin instead of being injected directly. Some of the benefits of caffeine: Improves blood circulation, repairs skin damage, can burn fat by converting it into fatty acids, eliminates cellulite, initiates collagen production, reduces wrinkles and has anti-inflammatory properties. It may sound unusual that your daily cup of coffee is actually good for sensitive skin, but it has a huge benefits.

ONEMEAL

ABSTRACT

There are a lot of places where people are hungry and starving to death. The question comes to the mind: Is it because we don't produce enough food?

The answer is NO. We produce much more food than we need. Of course not everywhere, because the resources are not divided equally. Around 25-30% of the produced food goes to waste.

If we reduce this number and allocate those resources to other part of the world where it is needed, we can contribute to the 2nd SDG which is Zero Hunger.

OneMeal application/company is aiming to help with this. Each user can create their weekly menu, based on their preferences or diet. Then they receive the ingredients measured exactly to cook the meals for each day with the recipe in the app. A percentage of the profit would go to NGO-s which are helping people with food supply.

Like this:

- we will not cook more than we should
- waste less
- eat healthier
- pay less
- help each other

REDOVNA I UMERENA FIZIČKA AKTIVNOST

SAŽETAK

Fizička aktivnost obuhvata sve aktivnosti u toku dana, predstavlja jednu od najosnovnijih ljudskih funkcija. Izuzetno je važna za poboljšanje mentalnog i fizičkog zdravlja redovna i umerena fizička aktivnost preventiva, smanjuje rizik od pojave kardiovaskularnih bolesti, dijabetesa i nekih vrsta kancera. Hipokinezija predstavlja posledicu fizičke neaktivnosti. Vežbom se smanjuje stres, luči se hormon endorfin, koji pozitivno utiče na raspoloženje. Svaka osoba bi trebalo da vežba 30-60min dnevno, zavisno od starosne dobi i pola.

KLJUČNE REČI: fizička aktivnost, mentalno i fizičko zdravlje, preventiva, hipokinezija, endorfin

REGULAR AND MODERATE PHYSICAL ACTIVITY

ABSTRACT

Physical activity includes all activities during the day, it is one of the most basic human functions. It is extremely important for improving mental and physical health regular and moderate preventive physical activity reduces the risk of cardiovascular diseases, diabetes and some types of cancer. Hypokinesia is a consequence of physical inactivity. Exercise reduces stress, releases the hormone endorphin, which has a positive effect on mood. Every person should exercise 30-60 minutes a day, depending on age and gender.

KEYWORDS: physical activity, mental and physical health, prevention, hypokinesia, endorphin

**Jovan Maksimović Popov
(Srbija)**

ZNAČAJ REDOVNOG KRETANJA I VEŽBANJA ZA DECU I ADOLESCENT

SAŽETAK

Redovna fizička aktivnost je jedan od najvažnijih faktora uticaja na rast dece i dalji razvoj adolescenata. Pored socijalnog razvoja, koji pre svega obezbeđuje porodica, veoma je važan i fizički zbog pozitivnog rasta deteta. Intenzivan rast i razvoj jeste i sama odlika dečijeg uzrasta. Kontinuirana fizička aktivnost za posledicu ima brojne pozitivne efekte poput poboljšanja sna a samim tim i boljem uspehu u školi ili bilo kojoj drugoj sferi života, boljeg raspoloženja, više samopouzdanja i održavanje zdravih navika.

KLJUČNE REČI: fizička aktivnost, rast, razvoj

THE IMPORTANCE OF REGULAR MOVEMENT AND EXERCISE FOR CHILDREN AND ADOLESCENTS

ABSTRACT

Regular physical activity is one of the most important factors influencing the growth of children and the further development of adolescents. In addition to social development, which is primarily provided by the family, it is also very important physically due to the positive growth of the child. Intensive growth and development is the very characteristic of children's age.

Continuous physical activity results in numerous positive effects such as improved sleep and therefore better success in school or any other sphere of life, better mood, more self-confidence and maintenance of healthy habits.

KEYWORDS: physical activity, growth, development

**Ana Matković
(Srbija)**

PRAVILNA ISHRANA

SAŽETAK

Ljudska ishrana se bavi obezbeđivanjem esencijalnih hranljivih materija u hrani koje su neophodne za održavanje ljudskog života i dobrog zdravlja. Loša ishrana je hroničan problem često povezan sa siromaštvom, sigurnošću hrane ili lošim razumevanjem nutritivnih potreba. Neuhranjenost i njene posledice u velikoj meri doprinose smrti, fizičkim deformitetima i invaliditetu širom sveta. Dobra ishrana je neophodna za fizički i psihički rast dece i za normalan biološki razvoj čoveka.

KLJUČNE REČI: ljudska ishrana, zdravlje, loša ishrana, posledice, fizički i psihički rast.

PROPER DIET

ABSTRACT

Human nutrition deals with the provision of essential nutrients in food that are necessary to support human life and good health. Poor nutrition is a chronic problem often linked to poverty, food security, or a poor understanding of nutritional requirements. Malnutrition and its consequences are large contributors to deaths, physical deformities, and disabilities worldwide. Good nutrition is necessary for children to grow physically and mentally, and for normal human biological development.

KEYWORDS: human nutrition, health, poor nutrition, consequences, physical and mental growth

IZMJENE NUTRITIVNIH KARAKTERISTIKA HRANE FUNKCIONALNA HRANA

ABSTRAKT

Od početka razvoja moderne biotehnologije zasnovane na genetičkom inženjerstvu naučnici su predviđali korištenje dostignuća genetičkog inženjerstva u svrhu poboljšanja nutritivnih karakteristika i drugih osobina hrane koje bi bile korisne za krajnjeg potrošača. Funkcionalna hrana je "modificirana hrana ili njen sastojak koja, osim tradicionalno prisutnih nutrijenata, može doprinijeti poboljšanju zdravstvenog stanja"- Nacionalna akademija nauka. Najpoznatiji i medijski najbolje propraćen primjer modifikacije ovog tipa je „**zlatna riža**". Transgena riža je proizvedena ugradnjom nekoliko gena (pythoene synthase, phytoene desaturase, lycopene 6-cyclase) iz narcisa i bakterije u genom riže. U Jugoistočnoj Aziji, više od 250 000 djece godišnje oslijepi, a oko 70% djece mlađe od pet godina biva pogođeno bolestima uzrokovanim deficijencijom vitamina A-ishrana rižom bez B-karoten (provitamin A).

Tokoferol je antioksidans koji nastaje u hloroplastima fotosintetičkih organizama. Uljarice su primarni izvor vitamina E i sadrže oko 10 puta više g-tokoferola koji se u "a" formu prevodi djelovanjem enzima g-tokoferol metiltransferaza (g-TMT). Uljarice su primarni izvor vitamina E i sadrže oko 10 puta više g-tokoferola koji se u "a" formu prevodi djelovanjem enzima g-tokoferol metiltransferaza (g-TMT). Prvi rezultati su postignuti na model biljci Arabidopsis, a projekat je bio vrlo kompleksan i uključivao je gene porijeklom iz većeg broja organizama. . Koncentracija a-tokoferola je drastično povećana, a efektivna aktivnost vitamina E u sjemenu arabidopsisa porasla je za oko 9 puta.

CHANGES IN THE NUTRITIONAL CHARACTERISTICS OF FOOD FUNCTIONAL FOOD

ABSTRACT

Since the beginning of the development of modern biotechnology based on genetic engineering, scientists have envisioned using the achievements of genetic engineering to improve the nutritional characteristics and other properties of food that would be useful for the final consumer. Functional food is "a modified food or its ingredient that, in addition to traditionally present nutrients, can contribute to improving the state of health" - National Academy of Sciences. The best-known and best-covered example of this type of modification in the media is "golden rice". Transgenic rice is produced by incorporating several genes (pythoene synthase, phytoene desaturase, lycopene 6-cyclase) from narcissus and bacteria in the rice genome. In Southeast Asia, more than 250,000 children become blind annually, and about 70% of children under the age of five are affected by diseases caused by vitamin A deficiency-rice diet without B-carotene (provitamin A).

Tocopherol is an antioxidant that is produced in the chloroplasts of photosynthetic organisms. Oilseeds are the primary source of vitamin E and contain about 10 times more g-tocopherol, which is translated into the "a" form by the action of the enzyme g-tocopherol methyltransferase (g-TMT). Oilseeds are the primary source of vitamin E and contain about 10 times more g-tocopherol, which is it is translated into the "a" form by the action of the enzyme g-tocopherol methyltransferase (g-TMT). The first results were achieved on the model plant Arabidopsis, and the project was very complex and included genes originating from a large number of organisms. . The concentration of a-tocopherol was drastically increased, and the effective activity of vitamin E in Arabidopsis seeds increased by about 9 times.

Selma Mešić
(Bosna in Hercegovina)

SIGNIFICANCE OF PHYSICAL ACTIVITY

ABSTRACT

This work seeks to show what is actually significant for physical activity. Physical activity is one of the most important steps in improving health. Irregular diet and lack of physical activity are the main risk factors for chronic diseases. Regular moderate physical activity reduces the risk of heart disease, stroke, osteoporosis, diabetes, depression, obesity... Exercise can help prevent excess weight or maintain reduced body weight. When engaged in physical activity, you burn calories. The more intense the activity, the more calories you consume. Physical activity stimulates different chemical substances in the brain that can make you feel happier and more relaxed. Regular exercise can also help you improve your opinion of yourself and your appearance, leading to greater confidence and confidence. Exercise and physical activity supply oxygen and nutrient tissues and help your cardiovascular system function more efficiently. And when your heart and lungs work more efficiently, you have more energy to perform everyday obligations. Regular physical activity can help you fall asleep faster and have a deeper sleep. Numerous studies have proven that any type of physical activity that raises your heart rate per minute or makes you sweat at the same time have positive effects on your brain. Physical activity stimulates and releases dopamine, norepinephrine and serotonin, which play an important role in mood regulation. For example, regular physical activity can positively affect serotonin levels in the brain. Raising serotonin levels improves mood and emotional state. It can also improve appetite. Organize your time, take some time for yourself and practice. You'll feel great about it, and your body will be grateful.

Alex Missik
(Romunija)

CONNECTING CULTURAL CUISINES

ABSTRACT

The main topic of my entrepreneurship will be the capturing of unusual and/or artistic food combinations, the more radical the better.

My main goals will be:

Mixing two of my passions, which are food and photography/videography.

To broaden the point of view and opinion of people who are afraid of stepping out of their culinary comfort zones.

Showing them what the cuisine is like in every single part of the world while not sticking to any rules or boundaries.

Asking opinions and gathering recipes starting from the smallest backstreet kitchens and their elderly cooks up to the high end restaurants and their professional chefs who will be interested in helping out, in exchange I would be providing free advertisement for them by naming them and/or their restaurants in my project.

Using food not only as a source of nourishment but also as medicine for mental and bodily health (using medicinal herbs for flavor and healing benefits)

Keeping the food affordable while maintaining quality and flavour.

Mixing age and cultural groups for the purpose of sharing their personal culinary experiences.

Examples:

The use of exotic and foreign spices and ingredients like cashew nuts, saffron, kurkuma, etc. in traditional european dishes like gulas, borsch, pierogi, kurtos kalacs, cordon blue, wellington.

Organizing workshops and events about international cuisine where every country/culture presents their own ingredients, dishes and drinks.

Creativity workshops where people from different cultures are mixed and they have to work together to create the most creative dishes.

LJEKOVITA SVOJSTVA REIŠI GLJIVE

ABSTRAKT

Gljiva ima sjajan, kožasti i tvrd klobuk, promjera do 20 cm. Donja je strana klobuka presvučena porama bjelkaste boje. Boja klobuka obično je žuta, crvenkasto smeđa ili crvenkasto crna. Stručak je smeđ ili skoro crn, van središnje osi ili na rubu. Raste kao saprofit ili parazit, na stablima ili panjevima većinom listopadnog drveća. Najčešće raste na hrastu, vrlo rijetko na smreki i arišu. Više od 2000 godina Reishi gljiva *Ganoderma lucidum* je zauzimala prestižno mjesto kod kineskih stručnjaka.

Naziv Reishi odnosno "ling zhi" u prijevodu znači "biljka s duhovnom snagom". Nazivali su je još čudom prirode, drvetom života, biljkom sreće. Bogati kineski carevi su tražili eliksir mladosti, gljivu koja će produžiti njihov život pun snage, izdržljivosti i zadovoljstva. Reishi pripada u kategoriju najviše izučavanih jedinki u svijetu biljaka i gljiva. Sakuplja se u ljeto i jesen.

Pronađeno je preko 400 različitih bioaktivnih spojeva, a najvažniji su polisaharidi, ganodermična i betulična kiselina, triterpenoni, ergosteroli te adenzin. U plodnom tijelu su utvrđene esencijalne i neesencijalne aminokiseline, organske kiseline, beta glukani, kumarini, saponini, fitoncidi, vitamini: C, B3, B5 i D i alkaloidi, a od makro i mikroelemenata: germanij, kalcij, natrij, magnezij, željezo, mangan, fosfor, cink, bakar, sumpor, selen. Djeluje kao: antimikrobni agens; ekspektorans; antispazmotik; antitumorski agens; imunomodulirajući; umirujuće dejstvo; antialergik; hipoglikemijsko dejstvo; hepatoprotektivno; snižavanje krvnog pritiska; sprečavanje nastanka trombi; protuupalno dejstvo.

Koriste se za liječenje: zarazne bolesti; dijabetes melitus; seksualna disfunkcija i smanjeni libido; smanjeni imunitet; problemi u radu kardiovaskularnog sistema; problemi s gastrointestinalnim traktom, bolesti jetre (ciroza, hepatitis); bolesti dišnog sistema (upala pluća, bronhitis); autoimune bolesti; visoka razina holesterola; kod hroničnog umora, depresije, lošeg raspoloženja.

U obliku ekstrakta se prodaje u kapsulama, tabletama, u vidu praška i kapljica. Tu su i svijeće s ekstraktom. Na prodaji je moguće susresti i instant kahvu s ekstraktom gljive, ali koliko to znači učinkovito - pitanje je vrlo sporno. Važno je zapamtiti da je Reishi gljiva u ovim oblicima dodatak prehrani, a ne lijek, pa bi bilo nerazumno oslanjati se samo na učinke njegovih komponenti.

MEDICINAL PROPERTIES OF REISHI MUSHROOM (GANODERMA LUCIDUM)

ABSTRACT

The mushroom has a shiny, leathery and hard cap, up to 20 cm in diameter. The underside of the cap is covered with whitish pores. The color of the cap is usually yellow, reddish brown or reddish black. The stipe is brown or almost black, outside the central axis or on the edge. It grows as a saprophyte or parasite, on trees or stumps of mostly deciduous trees. It most often grows on oak, very rarely on spruce and larch. For more than 2000 years, the Reishi mushroom *Ganoderma lucidum* has held a prestigious place among Chinese experts.

The name Reishi or "ling zhi" in translation means "a plant with spiritual power". They also called it a miracle of nature, a tree of life, a plant of happiness. Rich Chinese emperors were looking for the elixir of youth, a mushroom that would prolong their lives full of strength, endurance and satisfaction. Reishi belongs to the category of the most studied individuals in the world of plants and mushrooms. It is collected in summer and autumn.

Over 400 different bioactive compounds were found, the most important of which are polysaccharides, ganodermic and betulinic acid, triterpenoids, ergosterols and adenosine. Essential and non-essential amino acids, organic acids, beta glucans, coumarins, saponins, phytoncides, vitamins were found in the fertile body: C, B3, B5 and D and

alkaloids, and macro and microelements: germanium, calcium, sodium, magnesium, iron, manganese, phosphorus, zinc, copper, sulfur, selenium.

Acts as: antimicrobial agent, expectorant; antispasmodic; antitumor agent; immunomodulating; calming effect; anti-allergic; hypoglycemic effect; hepatoprotective; lowering of blood pressure; prevention of blood clots; anti-inflammatory effect.

They are used to treat: infectious diseases; diabetes mellitus; sexual dysfunction and reduced libido; reduced immunity; problems with the cardiovascular system; problems with the gastrointestinal tract, liver diseases (cirrhosis, hepatitis); respiratory system diseases (pneumonia, bronchitis); autoimmune diseases; high cholesterol level; chronic fatigue, depression, bad mood.

In the form of extract, it is sold in capsules, tablets, in the form of powder and drops. There are also candles with extract. It is possible to find instant coffee with mushroom extract on sale, but how effective this means - the question is very controversial. It is important to remember that Reishi mushroom in these forms is a dietary supplement, not a medicine, so it would be unreasonable to rely only on the effects of its components.

Adelisa Omić
(Bosna in Hercegovina)

ULOGA PROTEINA U ORGANIZMU

ABSTRAKT

Proteini ili bjelančevine su organske makromolekule koje su građene od jednog ili više lanaca aminokiselina, koje su međusobno povezane sa peptidnim vezama. Proteini se sastoje od preko 20 aminokiselina. Proteini imaju centralnu ulogu u biološkim sustavima. Njihova sinteza se odvija u stanicama živih organizama, na specifičnim tjelašcima u stanicama, nazvanim ribosomi. Svaki protein ima svoj točan redoslijed aminokiselina, a informacija o njegovoj sintezi i osobnostima se nalazi unutar DNA organizma koji se promatra. Tako proteini predstavljaju za organizam vrlo značajne molekule, koji su sve češće u centru nutricionističkih preporuka, a i glavni savjet za ishranu mnogih rekreativaca i sportista, koji preporučuju veliki unos proteina svakome ko želi da poradi na svom zdravlju, tijelu, a posredno - i duhu.

THE ROLE OF PROTEINS IN THE ORGANISM

ABSTRACT

Proteins are organic macromolecules that are built from one or more chains of amino acids, which are interconnected with peptide bonds. Proteins consist of over 20 amino acids. Proteins play a central role in biological systems. Their synthesis takes place in the cells of living organisms, on specific bodies in the cells, called ribosomes. Each protein has its exact sequence of amino acids, and information about its synthesis and personalities is found within the DNA of the organism being observed. Thus, proteins represent very important molecules for the body, which are more and more often at the center of nutritional recommendations, and also the main advice for the nutrition of many recreationists and athletes, who recommend a high protein intake to anyone who wants to work on their health, body, and indirectly - their spirit.

**Azra Osmanbegović
(Bosna in Hercegovina)**

UTICAJ FIZIČKE AKTIVNOSTI NA STUDIRANJE

SAŽETAK

Cilj ove prezentacije bilo je opisati kako fizička aktivnost utiče na studiranje, na koji način možemo poboljšati pamćenje, koje su moguće posljedice fizičke neaktivnosti te kako možemo popraviti koncentraciju. Također možemo vidjeti kako uključivanjem svakodnevne fizičke aktivnosti u život dovodite vaš organizam i misli u ravnotežu i pružate sebi mir u kojem čistije možete da vidite sve sposobnosti koje posedujete i mogućnosti koje su pred vama.

INFLUENCE OF PHYSICAL ACTIVITY ON STUDYING

SUMMARY

The aim of this presentation was to describe how physical activity affects studying, how we can improve memory, what are the possible consequences of physical inactivity and how to improve concentration. We can also see how by including daily physical activity in our life you bring your body and thoughts into balance and provide peace where you can see all the abilities you possess and the possibilities that lie ahead.

Viktoria Pintér-Koroknai
(Romunija)

"BREATH OUT" YOGA CLUB

ABSTRACT

All you need for a healthier future is a healthy lifestyle with nurturing food, exercise. With this two component you can control and delay age-related health problems. You nourish, build your body but you also need to pay attention to your mind to stay healthy. In Hungarian there is a quote "ép testben ép lélek" which it means to have a healthy body, first you need to have a healthy soul. That is impossible if you don't pay attention to your mind. Maintaining a regular yoga practice can provide physical and mental health benefits. The physical benefits are increased flexibility, muscle strength and tone, improved respiration, energy, maintaining a balanced metabolism, weight reduction, cardio and circulatory health and improved athletic performance. The mental benefits are it helps to manage stress, sleeping problems, it helps with concentration and it can clear your mind.

My idea is to create a yoga club. I would rent a studio for the classes in person, but also there would be chances for online classes. Anyone can join this club. To me it is important to work with people in a wide age range, so to have a teen class, senior class and even a mixed class. There are many types of yoga with different benefits, so it would full fill everyone's needs, a general hatha or vinyasa yoga can be just fine for anyone, but to have more type of classes it can help to concentrate more on some health issue.

UTICAJ FIZIČKE AKTIVNOSTI NA ORGANIZAM ČOVJEKA

ABSTRAKT

Fizička aktivnost jedan je od glavnih preduvjeta za dug i zdrav život. Napretkom tehnologije ljudi sve više prihvaćaju sjedilački način života što uveliko doprinosi narušavanju njihovog zdravlja. Ne shvaćajući ozbiljnost potrebe bavljenja fizičkom aktivnošću, ljudi se vode „linijom manjeg otpora“ svodeći čak i najjednostavnije dnevne aktivnosti kao što su šetnja do trgovine na najmanju mjeru na način da za tu jednostavnu radnju koriste automobil. Nakon nekoliko godina prakticiranja takvog načina života dolazi do komplikacija vezanih za zdravlje. To su najvećim dijelom šećerne bolesti koje nastaju uslijed loše prehrane, pušenja i ostalih štetnih tvari te uz sve to manjak fizičke aktivnosti. S druge strane sjedilački način života utječe negativno na organizam, kosti, pokretljivost osoba. To pak dovodi do raznih koštanih oboljenja, najvećim dijelom su to bolesti poput reume. Fizička aktivnost je svaki oblik pokreta tijela koji povećava energetske potrošnje te je jedan od odlučujućih faktora za održavanje i unaprijeđenje zdravlja. Istraživanja pokazuju da vježbanje može poboljšati zdravlje, samopouzdanje i kvalitetu života te je odličan način za borbu protiv stresa. Može pomoći zadržati željenu težinu i, što je još važnije, umanjiti rizik od razvoja kroničnih bolesti. Neke od prednosti koje donosi redovita tjelesna aktivnost su poboljšanje zdravlja, jačanje kosti i mišića, oblikovanje tijela te postizanje i održavanje zdrave tjelesne težine, bolji balans, snaga i pokretljivost, više energije, smanjenje stresa te bolji društveni život. Fizička aktivnost također može potaknuti mentalno blagostanje i promijeniti pogled na život.

THE IMPACT OF PHYSICAL ACTIVITY ON THE HUMAN BODY

ABSTRACT

Physical activity is one of the main prerequisites for a long and healthy life. With progress of technology people are increasingly accepting a sedentary lifestyle, which greatly contributes harming their health. Not realizing the seriousness of the need to engage in physical activity, people are guided by the "line of least resistance" reducing even the simplest daily activities such as walking to the grocery store to the smallest extent in a way that for that simple action they use a car. After several years of practicing such a lifestyle health complications occur. These are mostly diabetes diseases which they arise as a result of poor nutrition, smoking and other harmful substances, as well as lack of physical activity. On the other hand, a sedentary lifestyle has a negative effect on the body, bones, body mobility. This, in turn, leads to various bone diseases, most of which are diseases like rheumatism. Physical activity is any form of body movement that increases energy consumption and is one of the decisive factors for maintaining and improving health. Research shows that exercise can improve health, self-confidence and quality of life and is a great way to fight stress. It can help maintain the desired weight and, more importantly, reduce the risk of developing chronic diseases. Some of the benefits that regular physical activity brings are improving health, strengthening bones and muscles, shaping the body and achieving and maintaining a healthy body weight, better balance, strength and mobility, more energy, stress reduction and a better social life. Physical activity can also boost mental well-being and change your outlook on life.

DECA UČE U PRIRODI

SAŽETAK

Moderna tehnologija postala je neodvojivi deo odrastanja današnje dece. Gotovo od najranijeg detinjstva, deca su suočena sa različitim vrstama ekrana. Čak i pre nego što progovore, prohodaju i postanu svesni sebe, njihovu pažnju zaokuplja neko audio-vizuelno sredstvo. Iako moderna tehnologija ima i svoje prednosti, treba biti veoma obazriv u kojoj meri se tehnologija nudi deci predškolskog uzrasta. Treba obratiti pažnju da to pre svega bude korisno za dečiji razvoj. Sa druge strane, u današnje vreme deca sve manje vremena provode u prirodi, sve manje istražuju i otkrivaju. Zbog užurbanog načina života roditelja, oni vrlo često pribegavaju da daci ponude neki oblik moderne tehnologije kako bi im zaokupili pažnju. Zato vaspitači u vrtiću treba da iskoriste vreme i deci daju priliku da istražuju u prirodi. U ovom radu, dati su primeri aktivnosti u prirodi i opisan je njihov značaj za celokupan psihofizički razvoj deteta. Primeri su vrlo lako izvodljivi i zahtevaju samo malo mašte, dobre volje i mnogo ljubavi za prirodu.

KLJUČNE REČI: moderna tehnologija, deca, audio-vizuelna sredstva, prednosti, mane

CHILDREN LEARN IN NATURE

ABSTRACT

Modern technology has become an inseparable part of growing up today's children. Almost from early childhood, children are exposed to different types of screens. Even before they speak, walk and become self-aware, their attention is captured by some audio-visual device. Although modern technology has its advantages, one should be very careful in the extent to which technology is offered to preschool children. Attention should be paid to the fact that it is primarily useful for the child's development. On the other hand, nowadays children spend less and less time in nature, explore and discover less and less. Due to the busy lifestyles of parents, they very often resort to offering their children some form of modern technology to occupy their attention. That's why kindergarten teachers should use the time and give children the opportunity to explore nature. In this paper, examples of activities in nature are given and their importance for the overall psychophysical development of the child is described. The examples are very easy to implement and require only a little imagination, good will and a lot of love for nature.

KEYWORDS: modern technology, children, audio-visual means, advantages, disadvantages

Alexandra Princz
(Romunija)

THE DIABETIC CONFECTIONARY

In our world, stress and overweight are becoming more and more of a problem, which sooner or later can lead to diabetes. My solution would be a system that makes life easier for those who want a healthy lifestyle and those suffering from diabetes.

The idea is a diabetic pastry shop where we offer a sugar level measurement before every meal and we will recommend our various products accordingly. Since measuring the sugar level is easy and not time-consuming, the waiters we will also provide an option that assesses the priorities of a given user based on psychological test. If a healthy lifestyle is possibly not among the priorities of a certain user, we will provide you with free, personalized advice via e-mail every day, thereby encouraging you to change your healthy lifestyle.

Unlike its competitors, this system provides an opportunity for people with diabetes that makes their lives easier, offers a healthier lifestyle and a friendly relaxed environment that allows them to interactively get to know people in a similar situation and, if only a little, to get rid of from stress.

Migle Pugžlytė
(Litva)

HEALTH SUPPLEMENT PILLS (BIG DOSAGES IN CAPSULES)

ABSTRACT

The premissis of this idea is to get rid of the taste of certain medicines, for example iron supplement drinking capsules, the taste deters people and some don't drink them enough that automatically can lead to consequences. My idea proposes to make stronger dosage supplements not mixed with water but a straight capsule you can just drink without having the distasteful taste. It would make daily life easier as you could drink stronger dosages on the go, without the need to mix them in a cup of water or keeping certain supplements in the fridge. This would also get rid of the glass/plastic exterior, thus less materials are consumed, keeping them in a recyclable and or reusable container reduces the harm done to the environment while making them and at the same time the containers can get refilled so there would be less need to buy new containers every time you're done with a container. Overall the product would help customers with medicine consumptions thus improving their physical health and avoiding certain maybe even deadly consequences.

Neila Sabitović
(Bosna in Hercegovina)

UTICAJ FIZIČKE AKTIVNOSTI NA MENTALNO ZDRAVLJE

ABSTRAKT

Tjelesna aktivnost povećava razinu kvalitete života, utječe na psihološki status, te pozitivno utječe na socijalizaciju. Dosadašnja istraživanja izvještavaju o reduciranim simptomima anksioznosti, depresije te nižim razinama stresa kod osoba koje su fizički aktivne. Bavljenje tjelesnom aktivnosti povećava razinu samopoštovanja te pomaže pojedincu u stvaranju pozitivnije slike o sebi. Fizička aktivnost i tjelovježba korisne su u promociji pozitivne fizičke samopercepcije neovisno o spolu i dobnoj skupini.

Vježbanje je najbolja stvar koju možemo da uradimo za emocionalnu, mentalnu i fizičku dobrobit, a samim tim i jedan od ključnih elemenata ličnog rasta i razvoja. Vaše tijelo i um će Vam biti zahvalni na tome, i zato se pokrenimo i učinimo nešto dobro za sebe.

INFLUENCE OF PHYSICAL ACTIVITY ON MENTAL HEALTH

ABSTRACT

Physical activity increases the level of quality of life, affects psychological status, and positively affects socialization. Previous research reports reduced symptoms of anxiety, depression and lower levels of stress in people who are physically active. Engaging in physical activity increases the level of self-esteem and helps an individual create a more positive self-image. Physical activity and exercise are useful in promoting positive physical self-perception regardless of gender and age group. Exercise is the best thing we can do for emotional, mental and physical well-being, and therefore one of the key elements of personal growth and development. Your body and mind will thank you for it, so let's get moving and do something good for ourselves.

**Adna Saliharević
(Bosna in Hercegovina)**

ANTIOKSIDANSI I NJIHOVI DOPRINOSI ZDRAVLJU I LJEPOTI KOŽE

ABSTRAKT

Oštećenja stanica izazvana slobodnim radikalima značajna su u razvoju kardiovaskularnih i malignih oboljenja. Slobodni radikali su hemijski spojevi velike reaktivnosti uslijed prisutnosti "nesparenih" elektrona u vanjskoj elektronskoj ljusci. Rezultati kliničkih studija unazad tridesetak godina dokazali su vezu između povećanog unosa antioksidansa i manje smrtnosti od kardiovaskularnih bolesti. Zbog toga su danas antioksidansi u središtu zanimanja i istraživanja upravo u prevenciji tih bolesti. Ključni su antioksidansi: vitamin C, vitamin E, vitamin A, selen, koenzim Q, cink i drugi. Antioksidansi su široko rasprostranjeni u industriji dodataka prehrani čiji je cilj prevencija različitih bolesti, od srčanih oboljenja pa sve do liječenja različitih vrsta raka. Osim u farmaceutskoj industriji, antioksidanse koriste i kao konzervanse u prehrambenoj i kozmetičkoj industriji u svrhu duže trajnosti proizvoda.

ANTIOXIDANTS AND THEIR CONTRIBUTION TO THE HEALTH AND BEAUTY OF THE SKIN

ABSTRACT

Cell damage caused by free radicals is significant in the development of cardiovascular and malignant diseases. Free radicals are highly reactive chemical compounds due to the presence of "unpaired" electrons in the outer electron shell. The results of clinical studies over thirty years have proven the connection between increased intake of antioxidants and lower mortality from cardiovascular diseases. This is why today antioxidants are at the center of interest and research precisely in the prevention of these diseases. Antioxidants are key: vitamin C, vitamin E, vitamin A, selenium, coenzyme Q, zinc and others. Antioxidants are widely distributed in the food supplement industry whose goal is to prevent various diseases, from heart disease to the treatment of various types of cancer. In addition to the pharmaceutical industry, antioxidants are also used as preservatives in the food and cosmetic industry for the purpose of extending the product's durability.

Nqobani Sibanda
(Poljska)

HOW FOOD CAN BUILD OR KILL US

ABSTRACT

Food is a very important source of energy that a body needs. we need the nutrients found in food to keep our bodies functional. as much as processed food is fast to prepare and delicious it can kill us by increasing the risk of type 2 diabetes, hypertension, and obesity. I came up with ideas on how to tackle the problems that included government interventions through heavily taxing processed foods and educating the society on how to eat healthy and encourage the public to grow their own food which when it leads to surplus they can always sell it. To solve problems related to shortage of food that lead to malnutrition I appeal the the United Nations to donate farming equipment to the affected countries so that they can produce their own food. Companies that produce supplements may also consider donating the affected regions. in my presentation I challenged the government to put price ceilings so that food is available to everyone. I advised the public to normalise gathering both domestic and wild fruits as a source of vitamins. To add on I also appealed to the governments to relax laws on hunting since meat is a good source of protein. In conclusion to keep ourselves healthy we need the help of professionals like the physiotherapists to help with the exercises and going to the medical doctors for check-ups. we also need to supplement our diets with spices and herbs. We also need good hygiene practices to keep bacteria away.

INTOLERANCIJA NA GLUTEN

SAŽETAK

Gluten je skupina proteina koja se nalazi u žitaricama. Hrana koja sadrži gluten su hljeb i žitarice, tjestenina, ali i mnoge druge.

Posljednjih godina mnogi su ljudi postali zabrinuti zbog konzumacije glutena i možda vjeruju da može uzrokovati zdravstvene probleme.

Međutim, istraživanja pokazuju da je gluten siguran za većinu ljudi i da druga stanja mogu uzrokovati simptome koje neki pripisuju konzumiranju glutena.

Osoba se uvijek treba posavjetovati sa zdravstvenim radnikom prije nego što prihvati dijetu bez glutena.

Summary

Gluten is a group of proteins found in grains. Many popular foods often contain gluten, including bread and pasta. In recent years, many people have become concerned about consuming gluten and may believe it can cause health problems.

However, research suggests that gluten is safe for most people and that other conditions may cause the symptoms that some may attribute to consuming gluten.

A person should always consult with a healthcare professional before adopting a gluten-free diet.

**Luka Skenderović
(Srbija)**

HEMOFILIJJA

SAŽETAK

Osoba sa hemofilijom ne krvari brže od osobe koja nema hemofiliju, međutim reč je o krvarenju koje je teško zaustaviti i zato postoji opasnost od iskrvarenja. Hemofilija je retka bolest. Po proceni u Srbiji živi oko 500 ljudi obolelih od hemofilije. Javlja se jednom u 10 000 slučajeva.

KLJUČNE REČI: hemofilija, krvarenje, bolest

HEMOPHILIA

ABSTRACT

A person with hemophilia does not bleed faster than a person without hemophilia, but the bleeding is difficult to stop and therefore there is a risk of bleeding. Hemophilia is a rare disease. According to estimates, there are about 500 people suffering from hemophilia living in Serbia. It occurs once in 10,000 cases.

KEYWORDS: hemophilia, bleeding, disease

Gabrielė Supkienė
(Litva)

MENTAL HEALTH CAMP

ABSTRACT

After Covid-19 lockdown, many Lithuanian (and other countries) peoples started to feel anxious. They opened up, that they have more, or stronger panic attacks, anxiety, concentration problems. Many Lithuanian psychologists said, that nowadays, humans have so many responsibilities, task to complete every day, they always thinking how to earn more money, they forget ours nature, basic needs. Every day, 24/7 the brain constantly generating thoughts, ideas. Those thoughts can make feel overwhelming, like you want to take out your brain, and leave it somewhere, that you can relax just a little bit from your own thoughts. So, to make that possible, I created a “Disconnect from your head” CAMP. Basically, in this camp you go on your own, you can’t have any friends or family members, mobile phones, because it is important, that you disconnect from everything and connect to yourself. Before you can go to this camp, you need to fill out some papers, that the doctors and psychologists can create you a unique 7 days timetable. Also, the accommodation will be in the forest, you sleep in tents without any conveniences, so that you can feel nature and what your body needs. The basic camp program would be: Eating 3, well balance and healthy meals with lots of greens. Every day you would go to a 1 hour walk in the forest. Depending on your mental health level, doctors create you some yoga, breathing exercises, meditation, or silents treatment. After the camp, you should feel refreshed/recharged.

Mersiha Šarić
(Bosna in Hercegovina)

FOOD END ECOLOGY

ABSTRACT

Animal husbandry is also directly responsible for clearing more than a hundred million hectares of forest in order to free up new areas for grazing animals raised for food.

But the most widespread damage occurs further from the place of origin.

There are: global warming, greenhouse gases, the expansion of deserts, acid rain, the consumption of drinking water and the disappearance of rainforests, which are the lungs of the planet Earth.

As much as 88 percent of the destroyed Amazon rainforest in Brazil was caused by the conversion of land into new pastures.

Selma Tabaković
(Bosna in Hercegovina)

UTICAJ STRESA NA ZDRAVLJE

REZIME

Stres definišemo kao skup fizičkih i psihičkih promjena koje nastaju kada vanjski i unutrašnji faktori (stresori) remete homeostazu tj. fiziološku ravnotežu organizma koja je nužna za održavanje organizma. Danas su poznati i često pominjani pojmovi distres ili negativni stres kao i eustres ili pozitivni stres. Način na koji se pojedinac nosi sa stresom je pod uticajem genetike, iskustva i ponašanja. Nedvojbeno je, međutim, da stres potiče razvoj mnogobrojnih bolesti kao što su: hipertenzija, tahikardija, dijabetes, reumatske bolesti i mnoge druge. Također tu su i brojne metode koje nam pomažu nositi se sa stresom kroz život, od kojih je najbitnija ona prva – prepoznavanje osnovnog stresora.

THE IMPACT OF STRESS ON HEALTH

ABSTRACT

We define stress as a set of physical and psychological changes that occur when external and internal factors (stressors) disrupt homeostasis, i.e. the physiological balance of the organism, which is necessary for the maintenance of the organism. Today, the terms distress or negative stress as well as eustress or positive stress are known and often mentioned. The way an individual deals with stress is influenced by genetics, experience and behavior. There is no doubt, however, that stress promotes the development of many diseases such as: hypertension, tachycardia, diabetes, rheumatic diseases and many others. There are also numerous methods that help us deal with stress throughout life, the most important of which is the first one - recognizing the basic stressor.

Christofer-Dominik Takacs-Üveges
(Romunija)

WEIGHTLIFTING & LONGEVITY

ABSTRACT

Who doesn't want to have a long and a happy life?

Everyone is aware of the importance of cardiac activity for general health. However, there are other forms of aerobic exercise like walking, running, biking, and swimming that can help you stay healthy and strong throughout your life. Your muscles contain it. Researchers discovered that just 30 to 60 minutes of muscle-strengthening, or "resistance," exercise extended life expectancy by 10 to 17 percent in a 2021 analysis of 16 studies from around the world. What kinds of exercises count as muscle-building ones? Of course, lifting weights, but also calisthenics, yoga or carrying your grandchildren.

If a future of strength, health, and happiness seems like something you envision for yourself, it's time to give your muscles first consideration. Make sure you consume 25 to 30 grams of protein at each meal, and discuss starting a muscle-building exercise regimen with your doctor.

This project is a personal training for those who are over their middle age and fresh elders.

**Amila Tanović
(Bosna in Hercegovina)**

UTICAJ ZAGAĐENJA JEZERA MODRAC NA STANOVNIŠTVO TUZLANSKOG KANTONA

SAŽETAK

Na površini od 17 kvadratnih kilometara prostire se Modračko jezero, jedno od najvećih vještačkih akumulacija na prostoru bivše Jugoslavije. Nastalo je 1964. godine izgradnjom brane na rijeci Spreči u mjestu Modrac, kako bi se postrojenta termoelektrane u Tuzli opskrbila vodom.

Polu vijeka kasnije, priroda je napravila balans nepreglednog vodenog prostranstva na mjestu gdje su se prostirala obradiva polja i šume. Nažalost, posljednjih godina, Modrac se ne može pohvaliti čistoćom vode, veliki broj domaćinstava je direktno izložen nepovoljnim uticajima zagađene vode, a česti su slučajevi da stanovnici priobalja dugi niz godina nisu prišli jezeru.

Obala dugačka gotovo 60 kilometara prostire se teritorijama općina Lukavac, Živinice i Tuzla, a kapaciteti vode su isključivo bili korišteni za potrebe Fabrike sode, Koksare i Termoelektrane u Tuzli. U vrijeme kada je podignuta brana nije bilo riječi da bi se voda iz jezera jednoga dana mogla koristiti za piće, međutim, zadnjih 15 godina, vodovodna mreža tri općine oslanja se na vodu iz Modračkog jezera.

Industrijska postrojenta u noćnim satima ispuštaju ogromne količine zagađene vode u Modračko jezero, lokalno stanovništvo ukazuje na ovaj problem već duže vremena, ali kažu da sada situacija izuzetno ozbiljna i da je neophodno probuditi ekološku svijest čitave zajednice.

Ema Treigyte
(Litva)

PERSONAL TRAINING ON

ABSTRACT

My goal in this situation is to launch my own personal business and help countless people in my city and beyond that get them fitness instruction and insight they need while creating a healthy lifestyle.

Thanks in part of the pandemic, people are more concerned about fitness and health than ever before. With more people staying at home, online personal training has become a really easy way to stay healthy providing instruction virtually, over an internet video, which you can find on youtube if there are no opportunities or the geographical location where you live does not allow you to go to the sports club, there's always the option of exercising online. All you have to do is book your personal training- with the click of a button! On the website, where you can easily choose a sport you want to try or one you have already discovered. After registering, you will see a large number of trainers on the website, from which you can immediately book a training time by choosing the most suitable one for you. Here you will find personal trainers of all sports in one place. You'll see their descriptions, achievements, experience, service prices, which days and times are free. Each user has his own calendar, where he can see his already made reservations and the schedule of future trainings. Every day, a group of new trainers joins this organization, and every day you will have an ever-increasing selection of certified and carefully selected sports specialists.

Ioana-Maria Voloseniuc
(Romunija)

YOUR OWN GARDEN

ABSTRACT

In present more and more people want to buy close to 100% bio food and they usually are not satisfied by the bio food that exist in supermarkets, because it`s not the taste or the smell they promise to offer you. That`s why I thought about a place where you can grow your own plants and herbs, for example: basil, mint, rosemary, thyme,oregano,etc. Or you can pay someone to do it for you, for example one of the employees which work there. This place where magic happens it`s called “*Your own garden* “.

Kamile Zablockytė
(Litva)

TR WATCH

So, TR watch, is a training watch that could perform ordinary and certain functions.

Sport is an integral part of our life, which is extremely important for our physical and psychological health. Because of that many people choose gyms, but. One of the problems when training is improperly performed exercises, which often affects our health. This problem is common in sports clubs, when people are exercising independently only knowing what the exercise machine is for, but not how to do it correctly. So this training watch would not only perform the usual functions, such as heart rate measurement, blood oxygen level, stress indicator, timer, but it would be also programmed specifically for gyms, according to what exercise equipment they have. The principle of this is very simple, a qr code scanner would be installed in the watch, which would scan the codes stuck on each exercise machine. After scanning, a program would be immediately activated on the watch, which would clearly describe how the exercise is performed, as well as provide statistical data, according to which it would be possible to choose how many exercises to perform in a series and for how long. Since the watch is intended only for closed gyms, it would not be possible to purchase it personally, so when buying a monthly subscription, the rent for the watch will be added to the price. Also the watch will unlock your gym locker.

Nesipho Zamaswazi Tshabalala
(Poljska)

HEALTH AND WELLNESS

Health is the state of complete physical, mental, and social well-being and not merely the absence of disease, or infirmity. Wellness is an active process through which people become aware of, and make choices toward, a more successful existence. Living a healthy lifestyle, which includes eating correctly, working out, and staying away from junk food, will not only add years to your life and renew your skin and hair, but also enhance your general wellbeing. You'll feel better both physically and mentally as a result. However, forming healthy behaviors is challenging and calls for a mentality shift and a clear aim will make it easier for you to lead a healthy lifestyle. The majority of us are dealing with various health problems. The most prevalent medical conditions are obesity, irritability, illnesses, fatigue, and a lifeless appearance. All of these problems can be resolved in large part by leading a healthy lifestyle. The additional advantages of incorporating a healthy lifestyle into your daily routine include a longer lifespan, younger-looking, healthier skin, nourished hair, and general wellbeing. The secret to living a healthy lifestyle and receiving all of the above benefits is regular exercise and a balanced diet. Start with a basic, five-minute stroll for a healthy physique. Increase it gradually by adding 30 minutes each day. Even though it can be challenging to incorporate such routines into daily life, someone with a strong will can succeed. There are programs that assist you in acquiring comprehensive knowledge and forming good habits. Additionally, you can use nutrition and exercise to shape your profession.

**Ilija Zobenica
(Srbija)**

VAŽNOST KRETANJA U OBRAZOVANJU

SAŽETAK

Kretanje je radnja kojom se povećava potražnja za kiseonikom u čitavom organizmu. Povećanjem kiseonika u organizmu mozak efikasnije funkcioniše i samim tim povećava se koncentracija i poboljšava memorija jer se kretanjem mozak snabdeva velikom količinom kiseonika i oslobađa se velika količina neurohemikalija, dopamina. Dopamin je hemijska supstanca koju proizvodi organizam i deluje kao neurotransmiter, što znači da prenosi informacije i zadatke koje nam mozak zadaje i koje nam dalje idu u telo ili ostaju u njemu samom.

KLJUČNE REČI: kretanje, obrazovanje, dopamin

THE IMPORTANCE OF MOVEMENT IN EDUCATION

ABSTRACT

Movement is an action that increases body's demand for Oxygen. With incrementation of Oxygen level in our organisms brain functions efficiently which leads to getting more concentration and bettering memory, because, due to circulating of Oxygen through blood system body releases dopamine. Dopamine is neuromodulatory molecule that organism produces and acts as neurotransmitter, which means that it is used for moving informations and tasks from our brain to the rest of our body or back to brain itself.

KEYWORDS: movement, education, dopamine

TERAPIJSKO KRETANJE

SAŽETAK

Reedukacija psihomotorike predstavlja višedimenzionalni terapijski pristup u radu s decom i odraslima s poremećajima psihomotorike. Pokret i motorna aktivnost čine okosnicu tretmana. Terapijski programi treba da se zasnivaju na individualnim razlikama, sposobnostima i mogućnostima deteta, individualnim razvojnim potrebama i da budu u skladu s osećajnim životom deteta. To je najprikladniji metod u tretmanu dece usporenog ili disharmoničnog razvoja, mentalno zaostale dece, dece s govorno-jezičkim poremećajima i poremećajima ponašanja. Primenjuje se i u tretmanu dece s dispraksičkim poteškoćama, teškoćama u praktognostičkom i gnostičkom razvoju, pervazivnim razvojnim problemima, problemima povezanim s lateralnom dominacijom. U radu se primenjuju vežbe opšte i specifične reedukacije psihomotorike, a u zavisnosti od procene i potreba. Reedukacija psihomotorike prihvaćena je kao terapijska metoda, pogotovu u dečjoj psihijatriji, i prema iskustvima iz prakse postižu se dobri rezultati u radu s decom. Nameće se potreba za sistematičnim praćenjem i većim brojem istraživanja usmerenih prema rezultatima primene vežbi, a u cilju dobijanja preciznije slike o toku primene reedukacije, izboru vežbi, trajanju, ishodima.

KLJUČNE REČI: psihomotorne performanse; pokret; dete; odrasli; hendikepirana lica; hendikepirana deca; terapija pokretom

THERAPEUTIC MOVEMENT

ABSTRACT

Psychomotor re-education represents a multidimensional therapeutic approach in dealing with children and adults with psychomotor disorders. Therapeutic programs should be based on individual differences, abilities and capabilities, relationships, feelings and individual developmental needs as well as emotional condition of a child. A movement, glance, touch, voice and word, all being an integral part of a process of psychomotor re-education, are used with a purpose of helping children to discover their own body, their feelings, needs, behaviour. When moving, children discover the space of their own bodily nature, and, subsequently, gestural space and objective space. The body represents a source of pleasure and the freedom of movement, as well as one's own existence, are soon to be discovered. An adequate assessment is a precondition to design a work plan, select the best exercises for each child individually and direct the course of therapy. This is the most suitable method for treating children with slow or disharmonious development, mentally challenged children, children with speech and behaviour disorders. It is also used in the treatment of children with dyspraxic difficulties, difficulties in practognostic and gnostic development, pervasive developmental disorder and children with lateral dominance problems. Therefore, a systematic observation seems to be necessary as well as an increased number of research projects aimed at assessing results obtained by exercises in order to get a more precise insight into the process of re-education, selection of exercises, duration period and possible outcomes.

KEYWORDS: psychomotor performance; movement; child; adult; diasabled persons; disabled children; exercise therapy

Anisa Zonić
(Bosna in Hercegovina)

BACTERIAL RESISTANCE ACCELERATED BY PESTICIDES AND GMO ORGANISMS

ABSTRACT

As we live in an age when the number of bacteria is increasing and antibiotics are decreasing, the mechanisms of bacterial resistance are becoming the center of research work. In order to find an antibiotic for a certain bacterial species, it is necessary to first find out what makes it resistant - whether it is certain environmental conditions, genetic code or chemicals with which it comes into contact. Scientists at the University of Canterbury have found that the combination of agrochemicals and antibiotics increases and accelerates the development of bacterial resistance to antibiotics. In fact, bacteria can develop up to 100,000 times faster resistance to antibiotics when exposed to the effects of certain herbicides in the environment. Currently, about eight million chemicals are produced, some of which certainly have some effect on the emergence of bacterial resistance to antibiotics.

During the presentation of the data, we will also touch on GMO organisms, with the data that they are common part of the food chain: about 130 lines of genetically modified crops have inserted genes for antibiotic resistance.