

## DAN ŠOLE V EKO PODOBI

### IZVLEČEK

V OŠ Gorišnica skušamo vzgojo za trajnostni razvoj čim širše vključiti v učni proces. V želji, da bi našim učencem tovrstne vrednote približali na sproščen in igriv način, smo se odločili, da dan šole namenimo izključno eko vsebinam. Projekt je bil izpeljan v okviru dneva šole. Glavni namen projekta je bil medsebojno povezovanje učencev, povezovanje z lokalno skupnostjo, ozaveščanje učencev o skrbi za svoje zdravje ter skrbi za okolje. V ta namen smo organizirali različne delavnice. V prispevku bom podrobneje predstavila način organizacije in izvedbo ekodneva.

### POVZETEK

Vzgoja za trajnostni razvoj spada med ključne cilje sodobnega pedagoškega procesa. Tudi na naši šoli zasledujemo tovrstne smernice. Učitelji preko različnih oblik medpredmetnega sodelovanja želimo, da učenci krepijo pozitiven odnos do narave, predvsem pa odgovorno ravnaajo v skrbi za svoje zdravje. Veliko pozornosti smo posvetili pomenu zdrave in lokalno pridelane prehrane ter zadostnemu gibanju in sproščanju. Ob upoštevanju teh smernic smo ob dnevu šole organizirali ekodan. Glavni cilj projekta je bil medsebojno povezovanje učencev, povezovanje z lokalno skupnostjo, ozaveščanje učencev o skrbi za svoje zdravje ter skrbi za okolje. V ta namen smo pripravili številne delavnice za učence od 1. do 9. razreda, ki so vključevale tovrstno tematiko ter povezale in osmislile dosedanje projekte in dejavnosti. Organizatorji smo želeli, da učenci preživijo sproščen in zabaven dan v družbi prijateljev, da so aktivni in poskrbijo za rekreacijo, da prepustijo ustvarjalnosti in domišljiji prosto pot ter da jim ob taki priložnosti ponudimo zdrave prigrizke, ki jih sami pripravijo ali pa jih pripravijo njihovi sošolci. V ta namen smo pripravili športne,

ustvarjalne in kuharske delavnice. Povezali smo se z lokalno skupnostjo in pripravili ter izvedli pester in ustvarjalen dan, ki ga bom predstavila v prispevku.

Ključne besede: ekodan, zdrava hrana, skrb za zdravje, gibanje, odpadna embalaža, dobro počutje, druženje

## **ABSTRACT**

Education for sustainable development is one of the key objectives of modern pedagogical process. We pursue such guidelines at our school. Teachers through different forms of cross-curricular cooperation wish that pupils strengthen a positive attitude towards nature, and above all, they act responsibly in caring for their health. We paid a lot of attention to the importance of a healthy and locally produced diet and sufficient movement and relaxation. According to these guidelines, we organized an eco-day at our school. The main goal of the project was to connect the pupils, to connect with the local community, to raise awareness among pupils about taking care of their health and taking care of the environment. For this purpose, we prepared a number of workshops for pupils from the 1st to the 9th class, which included this kind of topic, and linked and designed the projects and activities so far. The organizers wanted students to spend a relaxing and entertaining day in the company of friends, to be active and take care of the recreation, to leave creativity and imagination a free way, and to offer them healthy snacks prepared by themselves or prepared by their classmates. For this purpose, we prepared sports, creative and cooking workshops. We contacted the local community and prepared and implemented a varied and creative day that I will present in the paper.

Keywords: eco-friendly, healthy food, health care, movement, waste packaging, well-being, socializing

## **1. UVOD**

V OŠ Gorišnica od leta 2012, ko smo postali člani mednarodnega programa Ekošola kot način življenja, posebno pozornost namenjamo okoljevarstvenim vsebinam in tako izpolnjujemo vizijo šole za vzgojo za nove generacije.

Naši začetki so bili namenjeni odgovornemu ravnanju z odpadki, nato pa so bili v ospredju projekti povezani s šolskim vrtom ter z zdravo in lokalno pridelano hrano.

Glede na smernice, ki smo si jih zastavili na naši šoli, smo se v ekoodboru odločili, da bi bilo smiselno dan šole nameniti eko vsebinam in tako združiti ter osmisliti dejavnosti, ki smo jih na šoli izvajali v zadnjih letih.

Naš cilj je bil organizirati zanimiv dan, ki bo vseboval najpomembnejše komponente zdravega življenja. Zdravje je za večino ljudi največja vrednota. Poti do kakovostnega življenja so različne, prav gotovo pa se na tej poti nihče ne more izogniti gibanju, zdravemu prehranjevanju in dobrim medsebojnim odnosom, če želi okusiti zdravje v pravem pomenu besede.

Način življenja je odvisen od vsakega posameznika. Temelji se postavijo že v otroštvu, vendar nas v veliki meri določa okolje, v katerem živimo. Načina življenja ni moč na hitro spreminjati in tudi ne oblikovati v kratkem času. Razvija se tekom življenja. Poleg družine in prijateljev igra pomembno vlogo pri oblikovanju zdravega življenjskega sloga tudi šola. Otroci običajno ne razmišljajo o zdravem načinu življenja. O zdravju pričnemo razmišljati, ko naše telo ne deluje, kot bi moralo. Večinoma šele starejši ljudje ocenjujemo zdravje kot vrednoto. Za mlajše, zdrave ljudi, je biti zdrav nekaj samoumevnega. Zato je nujno potrebno, da učence že v osnovni šoli usmerimo k skrbi za zdravje, uživanju zdrave prehrane in vsakodnevni vključevanju športnih dejavnosti.

Samo zdrav posameznik je lahko aktiven in ustvarjalen. Prav tako bi lahko rekli, da je samo aktiven in ustvarjalen človek lahko resnično zadovoljen. Tak človek ima pozitivno samopodobo in živi polno življenje, odgovorno ravna do sebe in okolja in lahko veliko doprinese skupnosti.

Na podlagi teh predpostavk smo se odločili, da bomo organizirali dan, ki bo vključeval gibanje, zdravo prehrano, druženje in ustvarjanje. Ta dan smo želeli organizirati in izpeljati dan tako, da bi ga vsi prisotni preživeli zdravo, da ponudimo učencem primer dobre prakse, da izkusijo zdrav način preživljanja časa in pridejo do zaključkov, da je možno vse te dejavnosti živeti vsak dan ali vsaj večino dni. Organizacija takega dne je bila velik izziv za organizatorje in vse učitelje. Naše prvo vprašanje je bilo: »Ali je možno v enem dnevu spremeniti navade učencev?« in takoj za tem: »Kako uspeti?«

## **2. IZVEDBA EKODNEVA**

Na podlagi zgoraj omenjenih smernic je v ožjem timu organizatorjev prireditve nastal koncept ekodneva. Ta dan smo si zamislili v obliki delavnic. Izbrali smo vsebine, ki so vezane na zdrav življenjski slog in oblikovali tri skupine delavnic:

- športne delavnice
- priprava zdravih obrokov
- ustvarjalne delavnice – ustvarjanje iz odpadnih in naravnih materialov

Po predstavitvi načrta smo se posvetovali s sodelavci ter nekaterimi predstavniki lokalne skupnosti in sestavili seznam delavnic. Precej časa in energije smo porabili za časovno in prostorsko uskladitev ter razporeditev delavnic. Nekaj športnih delavnic (ples in joga) smo morali izvajati v učilnicah, saj zaradi številčnosti delavnic nismo mogli umestiti vseh v telovadnico. Enako težavo smo imeli z organizacijo kuharskih delavnic. V gospodinjiski učilnici sta lahko hrano pripravljali le dve skupini hkrati. Vse druge skupine so hrano pripravljale v učilnicah in uporabljale pečice v šolski kuhinji. Nekaj športnih in ustvarjalnih delavnic se je zaradi predvidenega povečanega povpraševanja ponovilo.

Delavnice so potekale za vse učence naše šole. Sodelovalo je 375 učencev, 65 članov lokalne skupnosti in 37 učiteljev. Prilagodili smo jih starosti otrok, zato smo jih razporedili v tri skupine – po triadah.

Vsak učenec je izbral eno ali dve delavnici, odvisno od predvidenega časa trajanja. Športne in ustvarjalne delavnice so potekale 1 uro (60 minut), priprava zdrave hrane pa 2 uri (120 minut). Vsak učenec je skupno izbral 2 uri delavnic. V kolikor je izbral kuharsko delavnico, je lahko izbral le to, ali pa se je odločili za dve enourni delavnici. Za lažjo orientacijo smo delavnice označili z različnimi barvami.

K sodelovanju smo povabili številne sodelavce iz lokalne skupnosti, ki so prevzeli vodenje in izvedbo delavnic ali pa so se zgolj pridružili učiteljem. Z nami so ustvarjali člani Športnega društva Gorišnica, Društva gospodinj Gorišnica, učitelji plesa iz Plesne šole Moreno in Plesne šole Samba, predstavnica okoliške kmetije, ki se ukvarja s proizvodnjo in predelavo mleka, lončarka in lastnik malih živali.

Pri organizaciji dogodka, kjer so udeleženi vsi učenci šole in sodelujejo tudi številni zunanji sodelavci, se kot največja ovira pojavlja številčnost udeležencev. Pomembna je komunikacija med organizatorji, lokalno skupnostjo, vodji delavnic in ostalimi učitelji. Ta projekt je zahteval veliko sestankov koordinatorjev prireditve, saj nam je precej skrbi povzročala prostorska in časovna razporeditev delavnic.

Preglednica 1: Seznam delavnic ob dnevu šole

<b>SEZNAM DELAVNIC OB DNEVU ŠOLE</b>		
<b>ŠPORTNE DELAVNICE</b>	<b>USTVARJALNE DEJAVNOSTI</b>	<b>PRIPRAVA ZDRAVIH OBROKOV</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- šaljive štafetne igre</li> <li>- plesne delavnice</li> <li>- igre brez meja</li> <li>- športno plezanje</li> <li>- vaje z malo prožno ponjavo</li> <li>- Martin Krpan – iščemo najmočnejšega učenca</li> <li>- vadba ob glasbi</li> <li>- joga</li> <li>- Bachovi cvetlični plesi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- izdelava posodice iz gline</li> <li>- etui iz odpadnega materiala</li> <li>- nakit iz starih majic</li> <li>- majice v novi podobi</li> <li>- slike iz naravnih materialov (kamenčki, les)</li> <li>- slikanje na platno</li> <li>- polstenje volne</li> <li>- glasbena delavnica</li> <li>- vlivanje svečk</li> <li>- izdelava daril z logotipom šole</li> <li>- novinarska delavnica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- peka kruha – ajdov in pirin kruh z bučnimi semeni</li> <li>- priprava namazov iz skute – bučni namaz, namaz s čebulo, namaz z drobnjakom</li> <li>- priprava namaza iz čičerike</li> <li>- zelenjava na palčki</li> <li>- sadna solata</li> <li>- pirine palačinke z domačo marmelado in medom</li> <li>- mafini s kokosom in korenčkom</li> <li>- dušena zelenjava z jajcem</li> <li>- medenjaki</li> <li>- sladoled iz buč</li> </ul>

Naslednji korak je bil popis in naročanje potrebnega materiala. Pri ustvarjalnih delavnicah smo po večini uporabljali odpadni material, tako da z nabavo materiala ni bilo večjih stroškov, smo pa morali učence seznaniti, kaj naj prinesejo na delavnice. V ta namen smo ob razpisanih delavnicah navedli tudi potreben material in pripomočke (škarje, šivanke, odpadni in naravni material,...) Najdaljši seznam potrebnega materiala je bil za kuharske delavnice. Tudi stroški bi bili precej višji, če bi morali vse sestavine nabaviti. Okoliški kmetje so nam bili v veliko pomoč, saj so nam podarili precej sestavin. Od kmetov smo dobili pirino in ajdovo moko, bučno olje in bučna semena, čebelarji so darovali med, gospodinje pa marmelado, zato smo predvidene stroške precej znižali.

## **2.1. ŠPORTNE DELAVNICE**

Naše telo je ustvarjeno za gibanje. Gibanje nas spremlja od rojstva do smrti. Redno in zadostno gibanje je posebej pomembno pri otrocih, saj vpliva na njihov celostni razvoj. Gibalna dejavnost je ena izmed najpomembnejših področij v otrokovem razvoju. Z ustreznimi gibalnimi dejavnostmi si otrok poleg funkcionalnih in gibalnih

sposobnosti razvija tudi spoznavne, socialne in čustvene sposobnosti ter lastnosti. Otrok z različnimi dejavnostmi pridobiva zaupanje v svoje telo in gibalne sposobnosti. S tem si gradi ustrezno predstavo o sebi, se potrjuje in si ustvarja čustveno vez z okoljem. Potreba po gibanju je otrokova primarna potreba in ko obvladuje svoje telo, občuti veselje, ugodje, varnost in pridobi občutek samozavesti ter samozaupanja. Prav aktiven življenjski slog bo imel dolgoročno ugoden vpliv na telesni razvoj in zdravje naših otrok. Gibanje nasploh, predvsem pa športna dejavnost, ima pozitivne učinke ne le na zdravje, temveč tudi na kakovost življenja. Zato je prav, da otroke s tem seznanimo tudi v šoli in jih h gibanju čim bolj spodbujamo. Občutek neugodne notranje napetosti otežuje sproščeno razmišljanje. Zato sprostitev telesa z gibanjem aktivira tudi duševno zmogljivost. Naš namen je bil, da otroke spodbudimo k telesni dejavnosti in prav zaradi tega smo iz širokega nabora športnih delavnic izbrali tiste aktivnosti, s katerimi se učenci redkeje srečujejo in s tem vzbujajo dodatno motivacijo po gibanju. Seveda smo bili pri izbiri aktivnosti pozorni tudi na to, da se izbranim igram lahko priključi vsak otrok. Izključili smo aktivnosti tekmovalne narave, saj smo želeli, da se k tem delavnicam vpiše čim več učencev, ne glede na njihovo motorično sposobnost. Pomembno je, da tudi manj spretni učenci dobijo priložnost preprosto uživati v različnih telesnih dejavnostih in da se pri tem ne čutijo ogrožene, saj bodo le tako lahko gojili pozitivne občutke.

Preglednica 2: Športne delavnice

<b>ŠPORTNE DELAVNICE</b>		
<b>1. triada</b>	<b>2. triada</b>	<b>3. triada</b>
Šaljive štafetne igre Plesna delavnica Igre brez meja Joga za otroke	Plesna delavnica	Plesna delavnica Vaje s prožno ponjavo
	Joga in mandale Športno plezanje Martin Krpan – iščemo najmočnejšega učenca na šoli Vadba ob glasbi Bahovi cvetlični plesi	

### **2.1.1. Štafetne igre**

Za učence prve triade smo izbrali šaljive štafetne igre in igre brez meja, ki so jih vodili člani Športnega društva Gorišnica. Po predhodnem dogovoru z izvajalci te delavnice smo se dogovorili, da bodo glede na cilje ekodneva uporabili reciklirane pripomočke. Učenci so izvajali različne zabavne vaje s športnimi rekviziti, izdelanimi iz odpadnih

materialov – plastenke, konzerve, žogice iz blaga, vrvi spletene iz odpadnih majic. Te rekvizite so predhodno pripravili učenci v okviru eko krožka.

### **2.1.2. Plesna delavnica**

Naša šola ima veliko plesalcev, saj približno ena tretjina učencev pleše. V sodelovanju s plesno šolo Moreno, ki deluje v naši okolici, smo pod vodstvom mladih plesalcev izvedli zabavno plesno delavnico.



Slika 1: Plesna delavnica

### **2.1.3. Joga**

Ob besedi joga se ljudem v glavah začnejo odvijati različni filmi – nekaterim se zdi joga eno samo sedenje in prepevanje, drugim zgolj dihanje. O jogi obstaja ogromno mnenj in predsodkov. Otroška joga je vodena vadba z elementi joge, ki je popolnoma prilagojena otrokom. O jogi imamo precej različne predstave, zato smo jo želeli otrokom predstaviti in približati. Ta oblika vadbe ima precej pozitivnih učinkov, saj se s to aktivnostjo naučimo sprostiti, povečuje moč in gibljivost telesa, poveča zmožnost osredotočanja, ob tem pa se naučimo tudi pravilnega dihanja. Občutek neugodne notranje napetosti otežuje sproščeno razmišljanje. Zato sprostitvev telesa z gibanjem aktivira tudi duševno zmogljivost. Joga je nežna, ne tekmovalna oblika vadbe, v kateri otroci uživajo, se sprostijo, zberejo in umirijo.

Sprostitvev je podobna počitku, le da je potrebno za sprostitvev nekaj narediti. Sprostitvene tehnike pozitivno vplivajo na vključevanje učencev v skupino, učinkujejo na zmanjševanje agresivnosti, povečujejo strpnost in prispevajo k boljšemu razumevanju med sošolci.

Izvedli smo dve delavnici, eno za mlajše in drugo za starejše učence. Obe sta bili dobro sprejeti. Starejši učenci so ob vadbi spoznali tudi mandale in jih pobarvali v svojih barvah.

#### **2.1.4. Športno plezanje**

V telovadnici imamo plezalno steno. Učenci so se pod mentorstvom učitelja športa spoprijeli z ovirami in uživali v svojih podvigih. Ob tem so poleg motoričnih spretnosti razvijali sodelovanje, se veselili uspeha drugih, se spodbujali in se tudi varovali.

#### **2.1.5. Vadba ob glasbi**

Starejši učenci, ki so fizično močnejši, so vadili od glasbi. Plesne korake so združili z vajami za moč. Vadba je bila kar naporna, vendar zabavna, a so v krajših odmorih učenci poskrbeli za zabavne vložke in obilo smeha, zato smo vsi zmogli opraviti vaje. Mentorstvo je prevzela učiteljica razrednega pouka.

#### **2.1.6. Martin Krpan**

Že samo ime delavnice pove, da je v tej delavnici štela fizična moč. Fantje so krepili mišice z vajami za moč in se edino pri tej igri tudi malo pomerili, saj smo izbrali Martina Krpana – najmočnejšega učenca na šoli.

#### **2.1.7. Bachovi plesi**

Terapevtski cvetni plesi se plešejo v krogu. Nastali so na podlagi teorije in prakse homeopatskega cvetnega zdravljenja, ki ga je odkril angleški zdravnik Edvard Bach. Koreografije zanje je ustvarila Latvijka Anastasia Geng, ki je intuitivno povezala zdravilne lastnosti posameznih rastlin s sporočili izbranih gibov in različnimi oblikami krožnih plesov. Za vsako od 39 Bachovih esenc je izbrala melodijo iz bogate zakladnice ljudske glasbe baltskih dežel in pripravila koreografijo. Po Anastasiini smrti plese poučuje in jih širi naprej njena učenka Marianne von Schwichow. Plesi so primerni za vse starostne skupine, saj so enostavni in zanje ni potrebno plesno predznanje.

#### **2.1.8. Vadba na mali prožni ponjavi**

Starejši učenci so z učiteljem športa vadili na mali prožni ponjavi. Tekom vadbe so se prelevili v prave košarkarje in s pomočjo ponjave izvedli tudi zabijanje žoge v koš ter



sestavili zanimivo koreografijo, ki je bila sestavljena iz številnih podaj, skokov in metov na koš.

### **2.1.9. Ples**

V avli šole so dekleta s plesnim učiteljem sestavljala koreografijo za ŠPF – Šolski plesni festival, kjer se vsako leto predstavijo s plesno zgodbo in posegajo po najvišjih uvrstitvah.

## **2.2. PRIPRAVA ZDRAVIH OBROKOV**

V obdobju odraščanja je ustrezen način prehranjevanja ključnega pomena, saj telo hrano, ki jo zaužije, porabi za izgradnjo kosti, mišic in organov, vpliva pa tudi na razvoj možganov. V tem obdobju je zato izjemno pomembno, ne le, da otrok je dovolj, ampak predvsem, da uživa kakovostno, raznoliko in zdravo hrano. Primerna prehrana v obdobju rasti oziroma v mladosti zagotavlja otroku rast in razvoj, krepi zdravje ter preprečuje pojav raznih bolezni v odrasli dobi. Zato je zelo pomembno, da se naši otroci v obdobju razvoja in rasti zdravo prehranjujejo in si pridobivajo pravilne prehranske navade. S prehrano, ki ustreza potrebam otrok, pripomoremo k skladni rasti in dobri psihofizični kondiciji ter zvišujemo njihovo odpornost proti nalezljivim boleznim. Pravilna prehrana ima zato poseben pomen za zdravstveno vzgojo otrok in pridobivanje prehranskih navad že v najzgodnejši dobi.

Prehranjevalne navade se začnejo oblikovati v družini, nanje pa imajo precejšen vpliv tudi vrstniki in šola. Preko projektov in dejavnosti, ki smo jih izvajali na šoli in jih bomo v bodoče še izvajali, skušamo učence usmerjati k temu, da posegajo po zdravih in lokalno pridelanih živilih. Za tovrstne delavnice je bilo veliko povpraševanje, kar nas ni prav nič presenetilo, saj učenci že na razredni stopnji veliko kuhajo in jih to veseli. Odločili smo se, da bomo za pripravo obrokov uporabljali izključno zdrave in lokalno pridelane sestavine. Precej sestavin je bilo iz biološke pridelave, dobili pa smo jih od okoliških kmetov. V sodelovanju z društvom gospodinj Gorišnica in šolskimi kuharji smo pripravili številne kuharske delavnice. Učenci so kuhali za druge učence in kasneje pripravljeno hrano ponudili na stojnicah pred šolo.

Naš cilj je bil, da na nevsiljiv način otroke pripravimo do tega, da hrano poskusijo in da pridejo do zaključkov, da je tudi zdrava hrana lahko okusna in dobra. Učenci so v

delavnicah pripravili izvrstne obroke in hrano postregli tako, da se je kar sama ponujala. Zanimivo je bilo, da je v teh delavnica sodelovalo veliko fantov.

Preglednica 3: Priprava zdravih obrokov

PRIPRAVA ZDRAVIH OBROKOV		
1. triada	2. triada	3. triada
Priprava namazov iz skute – bučni namaz, namaz s čebulo, namaz z drobnjakom Namaz iz čičerike Sadna solata Sadna nabodala Pirine palačinke z domačo marmelado in medom		Priprava namaza iz fižola Dušena zelenjava z jajcem Zelenjavna nabodala
	Sladoled iz buč Palačinke z bučno čežano Mafini s kokosom in korenčkom Medenjaki Peka kruha – ajdov, pirin z bučnimi semeni in bučnim oljem	

### 2.2.1. Sadne delavnice

Za najmlajše učence smo izbrali preproste recepte brez kuhanja. Ob pomoči učiteljic so pripravili slastna sadna nabodala in sadno solato z okraski iz črne čokolade.

### 2.2.2. Priprava namazov

Pridružila se nam je lastnica manjše sirarne v naši občini. Iz domačih surovin je učencem pomagala pripraviti tri vrste namazov iz skute – bučni namaz, namaz z drobnjakom in čebulni namaz. Zadnji je bil pripravljen iz avtohtone ptujske čebule. Starejši učenci so pod mentorstvom učiteljice pripravili namaz iz čičerike. Učenci so namaze lepo okrasili in jih pripravili za degustacijo. Ponudili so jih skupaj z domačim kruhom, ki so ga z gorišniškimi gospodinjami spekli starejši učenci.

### 2.2.3. Peka kruha

Pod budnim očesom in spretnimi rokami naših gospodinj, so se učenci preizkusili v peki kruha. Uporabili so lokalno pridelano pirino in ajdovo moko ter bučno olje in bučna semena. Vse sestavine so bile tudi ekološko pridelane. Imeli so kar zahtevno nalogo, saj je bilo treba speči kruh za vse prisotne na eko dnevu.

#### **2.2.4. Zelenjavna nabodala**

Skupina učencev je ob pomoči spretnih gospodinj pripravila slastna zelenjavna nabodala s češnjevim paradižnikom, papriko in mozzarelo, ki so kar vabila, da jih poskusimo.

#### **2.2.5. Zelenjavni mafini**

Učenci in mentorji so poiskali zanimive recepte in se preizkusili v pripravi mafinov s kokosom in korenčkom. Nenavadna kombinacija je bila precej zanimiva in predvsem okusna.

#### **Recept**

Potrebujemo : 180 g pirine moke, 60 g masla, 2 jajci, 1 jabolko, 2 korenčka, 1 žličko limoninega soka, 0,5 dl mleka, 2 žlički pecilnega praška, 1 žlička cimeta, 2 žlici medu, ščepec soli

#### Priprava

Posebej umešamo jajca, maslo in mleko, da dobimo gladko maso. V drugi posodi zmešamo moko, sol in pecilni prašek. Združimo suho in mokro mešanico in mešamo tako dolgo, da se suhe sestavine navlažijo. Dodamo naribano jabolko in korenje ter kokosovo moko. Sestavine premešamo in dobljeno maso z jedilno žlico porazdelimo v model za peko mafinov (najbolje je, če vdolbinice v modelu obložimo s papirnatimi modelčki za peko mafinov). Pečemo 15 minut v predhodno ogreti pečici pri 175 °C oz. tako dolgo, da bo zobotrebec, ko ga potegnemo iz sredine mafina, popolnoma čist.

#### **2.2.6. Pirine palačinke**

Otroci obožujejo palačinke, zato smo pripravo palačink dodali na seznam delavnic. Klasične sestavine smo zamenjali z domačimi in bolj zdravimi. Pripravili so pirine palačinke z medom in domačo slivovo marmelado iz zakladnice naših gospodinj. Recept je enak kot za običajne palačinke, le da namesto bele moke masi dodamo pirino ali ajdovo moko. Palačink nismo sladkali, saj smo za nadev uporabili med in domačo marmelado.

#### **2.2.7. Medenjaki in sladoled iz bučnih semen**

Na praznovanju pač ne smejo manjkati sladke dobrote. Iskali smo zdravo varianto. V dogovoru z gospodinjami in ker so nam čebelarji podarili veliko medu, ta odločitev ni bila težka. Odločili smo se za bolj klasično peko medenjakov. Pri pripravi so lahko sodelovali tudi mlajši učenci in ta dejavnost je omogočila prav vsem učencev aktivno sodelovanje. Ker je bilo treba speči dovolj medenjakov za vse navzoče, smo to delavnico ponudili malo starejšem učencem.

Seveda pa znajo biti gospodinje iz Društva gospodinj Gorišnica tudi precej inovativne, zato so predlagale pripravo posebne sladice iz domačih bučnih semen – sladoleda iz bučnih semen. Priprava sladoleda zahteva kar nekaj časa, zato so ga gospodinje nekaj pripravile že vnaprej, na delavnici pa so učence popeljale skozi celoten postopek.

### **Recept**

Potrebujemo: 4 rumenjake, 250 ml mleka, 250 ml sladke smetane, 80 g sladkorja, 2 stroka vanilije, 5 žlic bučnega olja, 4 žlice bučnih semen

### Priprava

V kozico zlijemo mleko in ga počasi segrevamo, vendar pazimo, da ne zavre. V mleko dodamo vanilijeva stroka in pustimo kuhati na šibkem ognju še nekaj minut brez vretja. V skledi z ročnim mešalnikom penasto umešamo rumenjake in sladkor. Iz mleka odstranimo vanilijeva stroka in mleko ohladimo. Nato ga počasi vlijemo v rumenjake, premešamo in vse skupaj zlijemo nazaj v kozico. Kuhamo, dokler se masa ne zgosti, vendar pazimo, da ne zavre. Ko se na žlici med mešanjem nabere gosta pena, je čas, da odstavimo kozico z ognja. Pustimo, da se masa dobro ohladi, nato pa vmešamo še smetano. Celotno mešanico prelijemo v strojček za pripravo sladoleda. Na koncu v zmes dodamo še bučno olje in semena ter vse skupaj premešamo. Pripravljen sladoled predevamo iz posode strojčka v posodice in sladoled zamrznemo v zamrzovalniku.

### **2.2.8. Priprava hrane na stojnicah**

Ena izmed delavnic je potekala kar na stojnici šolskega dvorišča, kjer so štirje spretni devetošolci pod mentorstvom glavnega kuharja šolske kuhinje pripravljali dušeno zelenjavo z jajci – sataraš. Samozavestni mladi kuharji so se priprave lotili kar pred očmi sošolcev. Temu sveže pripravljenemu in dišečemu obroku smo se s težavo uprli.

Na šolskem dvorišču je dišalo tudi po palačinkah. Naša želja je bila ponuditi učencem zdrave palačinke. V delavnici je sodelovala le peščica učencev, zato je bil poseben izziv za organizatorje priprava palačink za vse navzoče. Povprašali smo, kdo ima pekač za peko palačink in kmalu je bila ekipa sestavljena. Trije starši in dva predstavnika bližnje restavracije so se ponudili, da pripravijo palačinke za vse prisotne. Seveda so bile te palačinke zdrave, pripravljene iz pirine in ajdove moke, za nadev pa smo uporabili proizvode lokalnih proizvajalcev - domačo marmelado iz bogate zakladnice naših gospodinj in med, ki so ga v ta namen prispevali goriški čebelarji.



Slika 2: Priprava mafinov



Slika 3: Priprava palačink



Slika 4: Zelenjavna nabodala in čičerikin namaz

### 2.3. USTVARJALNE DELAVNICE

Tretji sklop delavnic je bil povezan z ustvarjanjem iz odpadnih in naravnih materialov. Na naši šoli smo v zadnjih letih veliko pozornosti posvetili ravnanju z odpadki. Iz odpadkov smo ustvarili številne izdelke, s katerimi smo sodelovali v različnih projektih in na likovnih natečajih. Pripravili smo božični bazar in ustvarili več modnih revij. V skrbi za varstvo okolja smo osveščali učence in lokalno skupnost o ravnanju z

odpadki ter o pomenu recikliranja in jim ponudili številne predloge ter ideje za ponovno uporabno odpadnih materialov.

Ustvarjanje je zanimivo področje, h kateremu se praviloma zatekamo v prostem času. Pomaga nam, da se razbremenimo stresa in pozabimo na skrbi. Ob ustvarjanju smo aktivni, inovativni, ta dejavnost nas sprošča in nam vzbuja prijetne občutke. Ob izdelovanju se počutimo koristno ter uspešno, kar ugodno vpliva na samopodobo in samozavest ter pripomore k osebnostni rasti, kar je še posebej pomembno pri mladih. Če se ob ustvarjanju še družimo, dodamo tem dejavnostim tudi socialni vidik. Ponuja se en kup argumentov, zakaj smo prvima dvema sklopoma delavnic dodali še ustvarjalne dejavnosti.

Preglednica 4: Ustvarjalne delavnice

USTVARJALNE DELAVNICE		
1. triada	2. triada	3. triada
Živalski vrt na obisku Izdelava posodice iz gline Lutke iz kuhalic	Etui iz odpadnega materiala Polstenje volne	Slikanje na platno Priprava kulise za plesni nastop
	Nakit iz starih majic Majice v novi podobi Slike iz naravnih materialov Glasbena delavnica Vlivanje svečk Izdelava daril z logotipom šole Novinarska delavnica	

### 2.3.1. Živalski vrt na obisku

Za najmlajše učence smo na šolo povabili ljubitelja malih živalih. Bližina živali blagodejno vpliva na otroke. Nekateri učenci imajo pred živalmi celo strah. Naš gost je s strokovnim pristopom dosegel, da so se učenci znebili strahu in se prav vsi približali živalim.

### 2.3.2. Lončarska delavnica

V naši občini imamo tudi lončarko. Ob tej priložnosti se nam je z veseljem pridružila in otroke popeljala v svet ustvarjanja iz gline. Vsak učenec je ob pomoči lončarke izdelal svojo posodico na lončarskem vretenu.

### **2.3.3. Recikliranje ponošenih majic**

Pri oblikovanju izdelkov je bil naš cilj, da jim dodamo estetsko in uporabno vrednost. S kančkom domišljije in z oblikovalskim talentom ponošenim oblačilom vdihnemo in povrnemo življenje. Zanimivo je videti, kaj vse je mogoče narediti iz stare majice. Skozi oblikovanje smo poskrbeli za oživitev ročnih spretnosti in tehnik šivanja ter medgeneracijsko sodelovanje, saj smo na obisk povabili člane Društva upokojencev. Stare majice smo okrasili ali prekrili madeže, nekatere pa smo predelali v unikatni nakit.

### **2.3.4. Etui za telefon**

Sodelavci iz Društva upokojencev so pomagali pri ustvarjanju etuijev za telefone, ki so jih učenci in mentorji izdelali iz odpadnega tekstila. Stare hlače, prti, srajce so z malo vztrajnosti in domišljije ugledali luč sveta v povsem novi podobi.

### **2.3.5. Torbice iz plastičnih vrečk**

V projektih, ki smo jih izvedli v zadnjih letih, smo posebno pozornost namenili odpadkom iz plastike. Plastične vrečke so pogost in nadležen odpadek. Sodelovali smo v projektu ETZO, kjer smo med drugim izdelovali tudi vrečke iz blaga. Odločili smo se, da bomo pripravili delavnico recikliranja plastičnih vrečk, da učence spet spomnimo na to tematiko.

Učenci so s seboj prinesli plastične vrečke, ki smo jih najprej polikali med papirjem za peko, nato smo iz dobljenega materiala izrezali želeno obliko in se preizkusili v šivanju. Nastali so krasni izdelki – torbice, denarnice, etuiji za telefone in še kaj.

### **2.3.6. Slike iz naravnih materialov**

Kratek sprehod v naravo, pa že imamo material za ustvarjanje. Učenci so prinesli ploščate kamenčke in različne vejice. Iz zbranega materiala so sestavili različne motive. Dodali so malo barve in že so bile na mizah čudovite kreacije.

### **2.3.7. Polstenje mila**

Polsteno milo je nekaj posebnega, prijetnega na dotik, zagotovo pa ekskluzivno darilo. Način izdelave je zelo preprost. Polstimo ga s tehniko mokrega polstenja. Potrebujemo le milo primerne oblike, po možnosti čim bolj naravno, volno

za polstenje, folijo z mehurčki in vročo vodo. Učenci so na trdo milo nanašali volno v različnih barvah in s tem izdelali krasno darilo.

### **2.3.8. Slikanje na platno**

Starejši učenci, ki so že spretni slikarji, so se spoprijeli s slikanjem na platno. Pod mentorstvom učitelja so tokrat poslikali manjša platna in jih sestavili v različne kompozicije, ki krasijo stene v avli šole.

### **2.3.9. Glasbena delavnica**

Na šoli imamo odličen in uspešen pevski zbor ter šolski ansambel. Učitelj glasbe je združil pevce in instrumentaliste, ki so preko igre pridobivali nova znanja in pripravili kratek nastop za vse zbrane.

### **2.3.10. Priprava scene za plesni nastop na državnem tekmovanju**

Naši plesalci so s plesnim učiteljem sestavljali koreografijo za državno tekmovanje, umetniki pa so se lotili težjega izziva – pripravili so sceno za nastop. Nastala je čudovita scena z motivom zahajajočega sonca in cvetočimi japonskim češnjami.

### **2.3.11. Vlivanje svečk**

Po naših stanovanjih leži veliko svečk, ki jih ne bomo več uporabili. Da jih ne bi zavrgli, smo se odločili za reciklažo. Zbrane svečke smo pretopili, vosku dodali barvo in ga vlili v modelčke. Vstavili smo stenje in pisane svečke so bile pripravljene.

### **2.3.12. Izdelava daril z logotipom šole**

Ekodneva se je udeležilo veliko sodelavcev iz lokalne skupnosti. Za vse sodelujoče so učenci, ob mentorstvu učitelja, ki poučuje tehniko, pripravili darila z logotipom naše šole. Izdelali so jih iz lesa in filca.

### **2.3.13. Novinarska delavnica**

Z dogajanjem od dnevu šole smo želeli seznaniti starše in širšo lokalno skupnost, zato smo načrtovali tudi novinarsko delavnico. Mladi novinarji so obiskali vse delavnice, fotografirali dogajanje na šoli, opravili intervjuje, posneli najzanimivejše trenutke in napisali prispevek o ekodnevu za šolski časopis ter zmontirali prispevek za lokalno TV.





Slika 5: Izdelava etuijev za telefone



Slika 6: Lončarska delavnica



Slika 7: Izdelki ustvarjalnih delavnic

## 2.4. MARATON IN POGOSTITEV

Ekodan je potekal tekoče, brez težav in v skladu z načrti. Ob koncu aktivnosti so učenci, ki so sodelovali v ustvarjalnih delavnicah, svoje izdelke razstavili v avli šole, kjer so jih postavili na ogled vsem prisotnim.

Nato smo se vsi skupaj odpravili na šolsko dvorišče, kjer je bil start in hkrati tudi cilj šolskega maratona. Proga je bila speljana v okolici šole in prilagojena starosti učencev. Na nekaterih ključnih točkah so bili postavljeni učitelji, ki so učence usmerjali in jih spodbujali ter skrbeli za njihovo varnost. Naša proga je prečkala lokalno cesto, zato so na teh točkah za varnost poskrbeli policisti iz Policijske postaje Gorišnica, ki so po potrebi ustavili promet.

Ob tej priložnosti so se nam pridružili tudi otroci iz našega vrtca. Najprej so se na progo podali predšolski otroci s svojimi vzgojiteljicami. Predšolski otroci so tekli, mlajši pa so jih spodbujali. Sledil je tek vseh osnovnošolcev, od najmlajših do

najstarejših. Tekli so v treh starostnih skupinah. Tek ni bil tekmovalne narave. Namen maratona je bil, da vsi učenci pretečejo razdaljo in pridejo do cilja.

Po maratonu je bila priložnost za degustacijo dobrot, pripravljenih na kuharskih delavnicah. Le te so bile po maratonu ponujene v pokušino na stojnicah šolskega dvorišča. Ponudbo smo popestrili s peko pirinih in ajdovih palačink. Pri tem so nam pomagali nekateri starši in gostinci iz bližnjega hotela. Učenci 9. razreda so pod mentorstvom glavnega šolskega kuharja na stojnici pripravljali dušeno zelenjavo z jajci – sataraš.

### **3. SKLEP**

Za nami je prijeten, sproščen in aktiven ekodan, poln lepih vtisov in spominov na druženje in skupno ustvarjanje. Ugotovili smo, da ni tako težko živeti zdravo in da je gibanje lahko zelo prijetna dejavnost, še posebej, če smo v dobri družbi. Prišli smo do spoznanja, da je zdrava prehrana lahko zelo okusna, zlasti takrat, ko jo sami pripravimo ali vsaj pomagamo pri pripravi. Spoznali smo, da je tudi ustvarjanje zanimivo in prijetno doživetje, saj smo se po delavnicah odlično počutili, izdelki so bili čudoviti, zato so bili učenci deležni številnih pohval.

Ta dan je bil namenjen ozaveščanju otrok o pomenu upoštevanja in predvsem vključevanja komponent zdravega življenja v naš vsakdanjik. Učenci so odšli domov bogatejši za številne pozitivne izkušnje. Praviloma se v življenju vračamo k dejavnostim, ki so bile za nas prijetne in lepe, zato upamo in si želimo, da jih bodo učenci vedno znova podoživljali v novih situacijah. Vsekakor je zelo pomembno, da se učenci s podobnimi izkušnjami vedno znova srečujejo, zato bomo poskušali tovrstne izkušnje čim pogosteje vključevati v kurikulum.

Z organizacijo ekodneva smo osveščali tako učence kot tudi prebivalce lokalne skupnosti. S sodelovanjem in povezovanjem pa tudi krepimo in utrjujmo vezi šole z bližnjo okolico.

Menimo, da smo na dobri poti do oblikovanja odgovornega odnosa do lastnega zdravja in odgovornega ravnanja do okolja, zato želimo v tej smeri tudi nadaljevati. Zavedamo se, da se spremembe ne zgodijo čez noč. Potrebujemo še veliko znanja,

idej, sodelovanja, zaupanja, potrpežljivosti, poguma in pripravljenosti za velike spremembe.

#### **4. REFERENCE**

Bečaj, 1998. *Sprostitutvene tehnike, diplomsko delo*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

Kavčič, 2012. *Elementarne gibalne igre z medpredmetnim povezovanjem v prvem triletju osnovne šole, diplomsko delo*. Ljubljana: Fakulteta za šport

Kolarič, 2016. *Slike 1-4*. OŠ Gorišnica: lastni posnetki.

Predstavitev Ekošole, pridobljeno iz: <http://www.ekosola.si/predstavitev-ekosole/> (12. 11. 2016)

Pucelj, 2015. *Priročnik za izvajalce vzgoje za zdravje v okviru primarnega zdravstvenega varstva*. Ljubljana: Inštitut za javno zdravje.