

OŠ Toma Brejca
Mateja Pučnik Belavič

PO ČAJU DIŠI

POVZETEK

Opažamo, da ima vedno več otrok prekomerno telesno težo, zato smo v šoli razmišljali, katere dodatne aktivnosti bi še lahko uvedli, da bi zmanjševali negativne učinke nezdravega življenjskega sloga. Eden od projektov, ki smo se ga lotili v preteklem šolskem letu, je tudi gojenje zelišč za pripravo čajev in različnih osvežilnih zeliščnih napitkov. Glavni namen projekta je, da otroke spodbujamo k pitju nesladkanih pijač in jih navajamo na različne okuse. Poleg zdravstvenih učinkov smo v ospredje postavili tudi ekološko osveščanje ter vzgojo in izobraževanje za trajnostni razvoj. Otroci se zelo veliko naučijo o živi naravi, rastlinah, vzgoji in pridelavi rastlin, postopkih sušenja in shranjevanja. Medtem ko to delamo, se izogibamo sedenju, otroci so telesno dejavni in tudi na takšen način zmanjšujemo čas sedenja v šoli. Mlajši otroci lažje spreminjajo prehranjevalne navade, povezane z okusi, in se lažje prilagajajo novostim, vendar pa je njihov življenjski slog šele v fazi izoblikovanja in mnogi v kasnejši dobi odraščanja spremenijo svoje prehranjevalne navade. Ker smo zaznali manjšo priljubljenost otrok s prekomerno telesno težo, smo izvedli sociograme. Ugotovili smo, da so ti otroci med sovrstniki manj priljubljeni, imajo slabo samopodobo, vedenjske in učne težave. Šola želi z različnimi projekti vplivati na zdrav način življenja vseh učencev, zato v redno šolsko prehrano vključujemo pitje nesladkanih pijač in napitkov. Z različnimi dejavnostmi aktivno podpiramo pozitivno samopodobo učencev, vsestranski razvoj pozitivnih medsebojnih odnosov in zdravo šolsko okolje.

KLJUČNE BESEDE:

Zelišča, čaj, nesladkane pijače, šolska prehrana, zdrav življenjski slog.

ABSTRACT

We have noticed that more and more children are becoming overweight, so our school thought about which additional activities we could introduce to reduce the negative effects of unhealthy lifestyle. One of the projects we undertook in the previous academic year is also the cultivation of herbs for the preparation of different kinds of teas and various herbal refreshment drinks. The main purpose of the project is to encourage children to drink unsweetened drinks and to accustom them to different tastes. In addition to health effects, we outlined the ecological awareness and education for sustainable development. In the process children are learning about the living nature of plants and plant production processes, including drying and storage. While doing this, we do not spend time sitting, children are physically active and, thereby, we also reduce time spent sitting at school. Younger children are more susceptible to change their eating habits associated with tastes and adapt easily to new things, however, their lifestyle is at the early stage of adopting habits and many change their eating habits later in adolescent years. We have carried out some sociograms because we noticed that overweight children are less popular among friends. We have found out that these children are not only less popular among their peers but also have poor self-esteem, behavioral and learning difficulties. Our school's goal is to promote and encourage children to lead a healthy lifestyle through various projects. For this reason our regular school meals include unsweetened drinks and beverages. Through various activities we actively support children's positive self-esteem, universal development of positive relationships and a healthy school environment.

KEYWORDS:

herbs, tea, unsweetened drinks, school meals, healthy lifestyle

KAZALO

1 EKOKROŽEK KOT INTERESNA DEJAVNOST	3
2 OBLIKOVANJE POBUDE IN KONČNEGA CILJA.....	5
3 NAČRTOVANJE IZVEDBE.....	5
4 URESNIČITEV CILJA.....	7
5 ZAKLJUČEK	8
6 LITERATURA.....	9

1 EKOKROŽEK KOT INTERESNA DEJAVNOST

Interesne dejavnosti so pomemben del vseživljenjskega učenja. Šola jih organizira zunaj šolskega pouka kot razširjeni program šole z namenom, da bi omogočila odkrivanje in razvijanje učenčevih interesov in učence praktično uvajala v življenje in jih s tem usposabljala za koristno, aktivno in zdravo preživljanje prostega časa. Učenci in učenke izbirajo ter se vključujejo v dejavnosti prostovoljno. Program interesnih dejavnosti je sestavina letnega delovnega načrta posamezne osnovne šole. Vsaka šola ga načrtuje in izvaja na svoj način, ki je odvisen od pogojev za izvedbo ter možnosti povezave z okoljem in za okolje. Program in vsebine interesnih dejavnosti sooblikujejo – na osnovi izhodišč – učitelji in učenci ter ga udeležujejo s sodobnimi metodami in oblikami dela (raziskovalno delo, projektno učenje, sodelovalno učenje...). Hitri družbeni, ekonomski, znanstveni in tehnološki razvojni procesi zahtevajo od človeka, da se v vseh življenjskih obdobjih učinkovito odziva na spremembe. To narekuje potrebo po razvoju temeljnih izhodišč vseživljenjskega učenja, ki je močno izražena ravno v šolskem obdobju. Interesne dejavnosti so zaradi svoje specifičnosti za spodbujanje in razvoj teh izhodišč zelo primerne. Namen interesnih dejavnosti je razvijati interesna področja učencev s poudarkom na kakovosti izvedbe, ki se udeležujejo ob aktivnostih vseh, ki so vključeni v proces. Poudarjen je razvoj na učnem in socialnem področju, pri čemer učenci razvijajo produktivno mišljenje in so celostno, miselno in čustveno aktivni (Kolar, 2008).

Učenci in učenke se učijo ne le z glavo, ampak tudi z rokami in nogami, s srcem in z vsemi čuti (fizično), navaja Werner (2006) in definira aktivni pouk kot celostni pouk, pri katerem se učitelj in učenci dogovorijo, kakšni bodo končni rezultati pouka, to pa usmerja oblikovanje učnega procesa; pri tem sta umsko in fizično delo učencev uravnovežena. Aktivni pouk učence spodbuja, da bi čim več sami raziskovali, preizkušali, odkrivali, razpravljali, načrtovali in snovali. Podobno razmišljanje najdemo že pri Schellerju (1998), ko piše o izkustvenem pouku – vsebine naj učenci usvojijo tudi praktično, pridobijo izkušnje in jih s pomočjo učitelja generalizirajo in uporabijo v novih situacijah. Na ta način pridobljene izkušnje se povežejo v nove vzorce razumevanja in vplivajo na stališča učenca.

V okviru interesnih dejavnosti lahko učenci pridobivajo nova znanja, poglobljajo in nadgrajujejo vsebine šolskega kurikula in spoznavajo vsebine, ki formalno niso predpisane oziroma predlagane. Temeljni namen interesnih dejavnosti je uporaba pridobljenih vedenj in znanj za preživljanje prostega časa, kar lahko služi kot izhodišče za nadaljnje izobraževanje. Povezovanje in druženje v ožjem in širšem okolju na osnovi interesov ustvarja ugodno klimo

za razvoj lastne osebnostne podobe. Z vidika vseživljenjskega učenja je pomembno navajanje na samoorganizacijo oziroma »samoregulacijo«, kar omogoča razvoj posameznika tudi na drugih področjih in v različnih obdobjih življenja.

Cilji interesnih dejavnosti so omogočiti učenkam in učencem, da zadovoljujejo in razvijajo lastne potrebe, interese, sposobnosti in talente, razvijajo miselne procese, ki omogočajo širjenje in uporabo znanja in pripomorejo h globalnemu razumevanju, da pridobljena znanja in sposobnosti usmerjajo v odgovorno ravnanje v naravnem okolju in družbenem življenju. Učenci se moralno, intelektualno in osebnostno razvijajo, spoznavajo in razvijajo spoštovanje do sebe in drugih, medsebojno komunicirajo in razvijajo socialno-komunikacijske spretnosti in veščine, povezujejo teorijo s prakso, spoznavajo poklicne interese ter spoznavajo potrebe po koristni in kulturni izrabi prostega časa in posledično možnosti zadovoljevanja interesov v poznejših obdobjih znotraj in zunaj institucionalnih okvirjev v smislu vseživljenjskega učenja (Kolar, 2008).

V okviru interesne dejavnosti EKOKROŽEK smo se z učenci odločili, da bomo v visokih gredah vzgajali zelišča za pripravo čajev in različnih osvežilnih zeliščnih napitkov kot nadomestek sladkim pijačam.

Opažamo, da ima vedno več otrok prekomerno telesno težo, zato smo v šoli razmišljali, katere dodatne aktivnosti bi še lahko uvedli, da bi zmanjševali negativne učinke nezdravega življenjskega sloga. K temu lahko zagotovo pripomore tudi šola, kajti otroci v šoli preživijo veliko časa, zaužijejo v povprečju dva obroka (malico in kosilo), mlajši otroci tudi popoldansko malico in nekaj otrok tudi zajtrk.

Vendar pa NIJZ v svojem poročilu o strokovnem spremljanju prehrane s svetovanjem v vzgojno izobraževalnih ustanovah v letu 2014 ugotavlja, da je kljub temu, da je priporočeno pri vseh obrokih vključevanje vode, nesladkanega ali malo sladkanega čaja oz. sadnih sokov, so bili ti vključeni le v 67 % pri dopoldanski malici in kosilu. V ostalem so se ponujale različne pijače z dodanimi sladkorji, prevladujejo sladki čaji in pijače na osnovi sadnega sirupa (Gregorič in sod., 2015).

V gradivu IVZ-ja (zdaj NIJZ) o prekomerni prehranjenosti in debelosti pri otrocih in mladostnikih v Sloveniji dr. Gabrijelčič Blenkuševa poudarja, da se uživanje sladkanih pijač in sladkarij s starostjo povečuje, tako jih redno uživa nekaj manj kot tri četrtine 15-letnikov ter slabi dve tretjini 13-letnikov in 11-letnikov. Fantje bolj posegajo po sladkanih pijačah,

dekleta pa po sladkarijah. Uživanje sladkanih pijač pri otrocih in mladostnikih predstavlja v Sloveniji dokaj pomemben problem, saj mednarodne primerjave HBSC rezultatov kažejo, da se slovenski mladostniki uvrščajo v sam EU vrh po količini zaužitih sladkih pijač (Gabrijelčič Blenkuš, 2013).

Po podatkih Fakultete za šport in podatkovne baze SLOFIT, ki vsako leto zajame več kot 95 % vseh slovenskih osnovnošolk in osnovnošolcev, so na Fakulteti za šport analizirali trend sprememb prehranjenosti slovenskih osnovnošolk in osnovnošolcev v več kot tridesetih letih. Analiza podatkov telesne mase in višine dečkov, starosti med 7 in 18 let, iz športno vzgojnega kartona, opravljena za obdobje od leta 1991 do 2006, je pokazala kar 40 % porast čezmerne mase, ki je najizrazitejši v skupini dečkov, kar pomeni, da se je delež čezmerno težkih dečkov v tem obdobju povečal s 13,5 % na 18,8 %, delež debelih pa se je povečal z 2,8 % na 6,1 % (presečne točke WHO standarda) (Starc, G., 2010) . Takšen trend, sicer z manjšo hitrostjo, opazamo tudi do leta 2012.

2 OBLIKOVANJE POBUDE IN KONČNEGA CILJA

Sladke pijače zaradi pretiranega uživanja med mladimi in zaradi vpliva na razvoj debelosti ter njene razširjenosti med otroci in mladimi ostajajo pomemben javno zdravstveni problem, ki se ga je treba lotiti sistematično preko različnih ukrepov, programov in promocijskih aktivnosti spodbujanja bolj zdravega načina življenja v vseh življenjskih obdobjih, med katerimi je pomembno tudi spodbujanje pitja vode, nesladkanih čajev in osvežilnih zeliščnih napitkov.

Glavni namen našega projekta je, da vse otroke spodbujamo k pitju nesladkanih pijač, jih navajamo na različne okuse in spodbujamo zdrav življenjski slog. Poleg zdravstvenih učinkov smo v ospredje postavili tudi ekološko osveščanje ter vzgojo in izobraževanje za trajnostni razvoj.

3 NAČRTOVANJE IZVEDBE

Otroci so se aktivno vključili v načrtovanje zasaditve visokih gred. Predlagali so, da zasadimo zelišča, ki bi jih kasneje lahko koristno uporabili. Pred zasaditvijo so razmišljali in iskali

podatke o zeliščih, ki bi jih uporabili za čaje in osvežilne zeliščne napitke. S pomočjo lokalne vrtnarije smo se odločili, katera zelišča in kombinacija zelišč bi bila primerna za zasaditev in kasnejšo uporabo. V visoke grede so najprej nasuli prst in nato posadili sadike zelišč: meliso, meto, stevijo, sivko, majaron, žajbelj, rožmarin in timijan. Zelišča so označili, kajti večina otrok ni poznala zelišč. Dogovorili smo se, kdo bo skrbel za zalivanje. S tem smo spodbujali odgovornost. Tudi med počitnicami je bilo potrebno zalivati in skrbeti za zelišča. Otroci so se zelo veliko naučili o živi naravi, rastlinah, vzgoji in pridelavi rastlin, postopkih sušenja in shranjevanja. Učenci so vse aktivnosti izvajali samostojno. Pomembno je, da medtem ko otroci delajo, se izogibajo sedenju, so telesno dejavni in tudi na takšen način zmanjšujemo čas sedenja v šoli.



Fotografija 1: Priprava visoke grede (Pučnik Belavič M.)



Fotografija 2: Sajenje zelišč (Pučnik Belavič M.)



Fotografija 3: Označevanje zelišč (Pučnik Belavič M.)

4 URESNIČITEV CILJA

Otroci so primerno skrbeli za rastline, jih redno zalivali in pogosto rezali, trgali ter sušili in pridelali precej zelišč. V letošnjem šolskem letu pri šolski malici pijemo tudi šolski zeliščni čaj, ki so ga pridelali otroci sami. Nekaj čaja pa smo shranili tudi za prodajo na božično-novoletnem sejmu.



Fotografija 4: Pobiranje zelišč
(Pučnik Belavič M.)



Fotografija 5: Sušenje zelišč (Pučnik
Belavič M.)



Fotografija 6: Čaj za lepši dan (Pučnik
Belavič M.)

Motivacija je bila izjemna. Otroci so se učili v naravnem okolju, učili so se za življenje. Bili so aktivni, občutili so pripadnost skupini z enakim interesom in so pridobili številna nova znanja. Spodbudno okolje, v katerem so otroci aktivni, kjer lahko sami pripomorejo k spremembam, je za osebni razvoj otrok in mladostnikov izjemnega pomena. Nekateri otroci so to dejavnost razširili in jo prenesli tudi v domače okolje.

5 ZAKLJUČEK

Učenci so navdušeni nad tem, da sami aktivno sodelujejo pri vzgajanju zelišč, ki jih v šoli uporabljamo za čaje in napitke. Ugotovili smo, da mlajši otroci lažje spreminjajo prehranjevalne navade, povezane z okusi, in se lažje prilagajajo novostim, vendar pa je njihov življenjski slog šele v fazi izoblikovanja in mnogi v kasnejši dobi odraščanja spremenijo svoje prehranjevalne navade.

Zavedamo se, da imajo starši, sovrstniki, prijatelji, učitelji in druge pomembne osebe na otroke velik vpliv, saj vplivajo na razvoj osebnosti, vrednot in vedenja, upoštevanje pravil, omogočajo socializacijo in učenje ter so lahko spodbuda za razvoj in oblikovanje zdravih navad, zdravega načina življenja in zadovoljstva v življenju.

Kakovostna komunikacija s sovrstniki, prijatelji, starši in učitelji ter njihova podpora pa tudi zadovoljstvo in občutek uspešnosti v šoli, so pomembni varovalni dejavniki pred večino kroničnih nenalezljivih bolezni in njihovim zgodnjim razvojem (Jeriček Klanšček, H. in sod., 2015).

Ker smo zaznali manjšo priljubljenost otrok s prekomerno telesno težo, smo v razredih, kjer so ti otroci, izvedli sociograme. Ugotovili smo, da so ti otroci med sovrstniki manj priljubljeni, imajo slabo samopodobo, vedenjske in učne težave.

Šola želi s projektom vplivati na zdrav način življenja vseh učencev, zato v redno šolsko prehrano vključujemo pitje nesladkanih pijač in napitkov. Z različnimi dejavnostmi aktivno podpiramo pozitivno samopodobo učencev, vsestranski razvoj pozitivnih medsebojnih odnosov in zdravo šolsko okolje.

Izjemno pomembno je, da vse te dejavnosti in aktivnosti otrokom omogočajo, da se bodo razvili v zdrave in odgovorne posameznike, sposobne soočiti se s številnimi izzivi, ki jih v njihovo življenje prinaša sodobni čas.

In naš cilj - vzgajati za trajnostni razvoj - je tako uresničen.



Fotografija 7: Primer dobre prakse (Ekošola)

6 LITERATURA

Gabrijelčič Blenkuš, M. (2013). Prekomerna prehranjenost in debelost pri otrocih in mladostnikih v Sloveniji, Gradivo za odbor DZ RS za zdravstvo, IVZ, Ljubljana

Gregorič, M., Prisljan, M., Poličnik, R., Đukić, B. (2015). Strokovno spremljanje prehrane s svetovanjem v vzgojno-izobraževalnih zavodih v šolskem letu 2014, Poročilo o ugotovitvah, NIJZ, Ljubljana

Jeriček Klanšček, H., Koprivnikar, H., Drev, A., Pucelj, V., Zupanič, T., Britovšek, K. (2015). Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji, Izsledki mednarodne raziskave HBSC, NIJZ, Ljubljana

Kolar, M. (2008). Interesne dejavnosti za 9-letno osnovno šolo, Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo, Ljubljana

Starc, G., Strel, J., Kovač, M. (2010). Telesni in gibalni razvoj slovenskih otrok in mladine v številkah (šolsko leto 2006/2007), Fakulteta za šport, Ljubljana

Werner, J., Meyer, H. (2006). Didaktični modeli, Zavod RS za šolstvo, Ljubljana