



PROGRAM EKOŠOLA ODGOVORNO S HRANO



PRIMERI DOBRIH PRAKS V ŠOLSLEM LETU
2016

KAZALO

UVOD	3
LOKALNA SAMOOSKRBA NA OŠ PUCONCI OŠ PUCONCI	4
NAZAJ H KORENINAM (LOKALNO NAD GLOBALNO) BIOTEHNIŠKA ŠOLA MARIBOR	16
ODGOVORNO S HRANO OŠ MARTINA KRPA NA	25
ZMANJŠANJE KOLIČINE ZAVRŽENE HRANE OŠ ROJE	39
S TIMSKIM DELOM DO ZMAGE PRI PROJEKTU »HRANA NI ZA TJAVENDAN« OŠ ZADOBROVA	51
ŽIVIM ZDRAVO OŠ ARTIČE	63
ZELEMENJAVA OŠ BRINJE GROSUPLJE	71
V DIC-U ODGOVORNO RAVNAMO S HRANO DIJAŠKI DOM IVANA CANKARJA	83
METODE ZMANJŠEVANJA ZAVRŽENE HRANE OŠ VOJNIK	94
ŠOLSKI EKO VRT OŠ ROJE - UMIRJA, POMIRJA IN SKRBI ZA DOMIŠLJIJO OŠ ROJE	104
SAMOPOSTREŽI KOTIČEK IN ZDRAVA PREHRANA SREDNJA ŠOLA DOMŽALE	115
PROJEKTNO IN SODELOVALNO UČENJE V ZUNANJEM OKOLJU KOT TEMELJ VZGOJE ZA TRAJNOSTNI RAZVOJ NA OŠ DOMŽALE - Mednarodne dimenzije vzgoje za trajnostni razvoj na OŠ Domžale OŠ DOMŽALE	124
VPELJAVA EKOVSEBIN V POUK MATEMATIKE SREDNJA POKLICNA IN STROKOVNA ŠOLA BEŽIGRAD – LJUBLJANA	133
V BABIČINI KUHINJI OŠ LOG - DRAGOMER	145

ODGOVORNO S HRANO PRIMERI DOBRIH PRAKS V ŠOLSLEM LETU 2016

Kako pogosto ob okusnem obroku pomislite, da je hrana človekova pravica, a hkrati velik svetovni problem? Zagotovo vsakdo od nas rad uživa v zdravi in okusni hrani. Toda, kakšna pa je slika hrane našega planeta? Dejstvo je, da svetovno prebivalstvo hitro narašča in da bomo morali do leta 2050 na našem planetu nahraniti trikrat več ljudi kot pred sto leti. Naš izbor hrane neposredno ali posredno vpliva na podnebje, na uporabo naravnih virov, kot sta voda in zemlja, na zmožnost ljudi, da se lahko nahranijo in živijo dostojno življenje doma in po svetu.

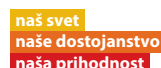
Problem presežkov hrane in potreb po zmanjševanju odpadkov, ki nastajajo zaradi tega, je pomembno moralno vprašanje. Znašli smo se torej v položaju, ko je hrane na eni strani preveč, po drugi pa je primanjkuje. Na to je na mednarodni konferenci o odgovornem prehranjevanju opozorila tudi mag. Saša Dragar Milanović, glavna republiška inšpektorica za kmetijstvo, gozdarstvo, lovstvo in ribištvo, na Mednarodni konferenci o odgovornem ravnanju s hrano.

V zbranih referatih so predstavljene in opisane možnosti odgovornega prehranjevanja, razumevanje vloge hrane in prehrane pri posamezniku, poznavanje pozitivnih in negativnih vidikov pri pridobivanju in predelavi hrane. Šele zavedanje, da imamo kot posamezniki odgovornost do hrane in prehranjevanja, lahko privede do odgovornega ravnanja.

Prepričani smo, da boste med različnimi predstavitvami našli koristne informacije ter hkrati spodbudo in zamisli za nadaljnje delo z mladimi, v lokalni skupnosti ali širše.

Želimo vam prijetno branje,

ekipa programa Ekošola.



PROJEKT »ODGOVORNO S HRANO/EAT RESPONSIBLY!« JE SOFINANCIRAN S STRANI EU

LOKALNA SAMOOSKRBA NA OŠ PUCONCI

IZVLEČEK

V mednarodni projekt Odgovorno s hrano smo uspešno vključili dejavnosti povezane z lokalno samooskrbo. Učenci so skupaj z učitelji in starši urejali šolski vrt, čebelnjak, na novo so uredili vrt medovitih rastlin, ugotavljali so pomen lokalno pridelanih živil in pripravljali zdrave ter tradicionalne jedi.

POVZETEK

Na OŠ Puconci že več let dajemo poudarek zdravi prehrani, v zadnjih letih pa predvsem lokalno pridelani hrani. Zato smo se v lanskem šolskem letu tudi vključili v mednarodni projekt Odgovorno s hrano in si zadali naslednje cilje: razvijati pozitiven odnos do hrane in odgovornega prehranjevanja, navajati učence na uživanje lokalno pridelane hrane, urejanje šolske okolice, gojenje vrtnin, zelišč in sadja, skrb za čebele in pridelava medu, priprava zdravih in tradicionalnih jedi...

Skozi celotno šolsko leto smo s številnimi aktivnostmi uresničevali zadane cilje. Ob koncu šolskega leta nam je uspelo uresničiti zadane cilje, saj smo pridobili nova znanja o lokalno pridelani hrani, razvijali pozitiven odnos do hrane, se trudili uživati bolj zdravo hrano, uredili smo vrt medovitih rastlin, kupili in zasadili nove sadike in semena...

Ključne besede: jedi iz lokalno pridelanih živil, zdrava prehrana, čebelarski krožek, pridelava medu, vrt medovitih rastlin, šolski vrt, šolska njiva, šolski sadovnjak.

ABSTRACT

At Primary School Puconci for many years we emphasize the meaning of a healthy diet, in recent years mainly on locally produced food. Therefore, we were in the last school year included into the international project Eat responsibly and have set the following goals: to develop a positive attitude towards food and good nutrition, the consumption of locally produced food, editing school surroundings, cultivation of vegetables, herbs and fruits, care for the bees and honey production, preparation of healthy and traditional food....

Throughout the school year we have had numerous activities pursuing our goals. At the end of the school year, we managed to achieve our goals as we gain new knowledge about locally produced food, developed a positive attitude towards food, we tried to eat healthier food, we arranged garden of honey plants, bought and planted new seedlings and seeds...

Key words: dishes from locally grown foods, healthy nutrition, beekeeping club, production of honey, nectar plants, garden, school garden, school field, educational orchard

1 UVOD

Osnovna šola Puconci se nahaja v severovzhodnem delu Slovenije. OŠ Puconci obiskuje v šolskem letu 2016/2017 490 učencev. Poleg centralne šole v Puconcih imamo tudi dve podružnični šoli v Bodoncih in Mačkovcih. Šolski okoliš zajema 25 vasi (23 vasi občine Puconci ter vasi Krnci in Sebeborci). Šola je vključena v številne projekte od tega v mednarodni projekt Odgovorno s hrani (Eat responsibly !), mednarodni projekt Nemščina in slovenščina z roko v roki, projekt Ekošola kot način življenja, projekt Kulturna šola, projekt Tradicionalni slovenski zajtrk, projekt Rastem s knjigo, projekt Prometna kača, projekt Zdrav življenjski slog, projekt Slovenska mreža zdravih šol, projekt Shema šolskega sadja in projekt Šolski ekovrtovi. Vsako leto konec junija organiziramo mednarodni tabor z naslovom Bogastvo narave za danes in jutri.

Na šoli namenjamo pomemben poudarek bralni pismenosti, ki je predpogoj kvalitetnega znanja. Izvajamo projekte, ki so namenjeni gibanju in zdravi prehrani za zdrav življenjski slog. Veliko projektov in krožkov je naravoslovnih vsebin s katerimi želimo učencem približati naravo, skrb za naravo in pomen lokalnega okolja.

2 MEDNARODNI PROJEKT ODGOVORNO S HRANO

Pilotni projekt Odgovorno s hrano/We Eat Responsibly! je eden prvih poskusov v EU, ki bo obravnaval ključna vprašanja porabe hrane v šolskih programih. Skozi akcijsko usmerjeno pedagoško metodologijo in preko metodologije sedmih korakov programa Ekošola, bodo mladi razvijali kritično mišljenje, znanje in usposobljenost, da postanejo globalni državljani, in da sprejmejo nove vedenjske vzorce na področju pre(hrane).

Gre za mednarodni projekt, v katerem poleg slovenskih ekošol sodelujejo tudi ekošole iz osmih partnerskih držav: Bolgarije, Češke, Slovaške, Latvije, Malte, Poljske, Romunije in Hrvaške.

Izbrani smo bili kot pilotna šola med osnovnimi šolami.

Cilji projekta:

- Raziskovanje prehranjevanja v šolski jedilnici in v naših domovih.
- Iz rezultatov raziskav o prehranjevanju ugotoviti, katero področje potrebuje izboljšave.
- Osveščanje o pravilnem prehranjevanju na šoli in izven šole.
- Izdelava letnega načrta, ki nam bo pomagal približati se "pravi hrani".
- Vključitev tem o hrani v učni načrt (trajnostni razvoj, angleški jezik,...).
- Kako napisati članek o tej temi, kako pripraviti oglasno desko, plakat in internetno stran, ter o obveščanju prek socialnih omrežij.
- Predstaviti rezultate in izboljšave širši javnosti.
- Sodelovanje s starši, širšo javnostjo, strokovnjaki za prehrano, kmeti, kuharji,...
- Naučiti učence, kako se vodi in izvaja takšen projekt.

Hrana je potreba, užitek, hrana je stvar osebne in kulturne izbora. V Evropi redko pomislimo na to, da je hrana tudi človekova pravica in velik svetovni problem. Svetovno prebivalstvo hitro narašča in do leta 2050 bomo na našem planetu morali nahraniti trikrat več ljudi kot pred stotimi leti. Naš izbor hrane ima neposreden ali posreden vpliv na podnebje, na uporabo naravnih virov kot sta voda in zemlja, na zmožnost ljudi, da se lahko nahranijo in živijo dostojno življenje doma in po svetu.

V današnjih časih proizvodnja hrane:

- bolj prispeva h globalnemu segrevanju kot avtomobili, kamioni, letala in vlaki skupaj.
- porabi 70 odstotkov sladke vode, vendar zaradi pesticidov in gnojil, ki odtekajo vanjo, v veliki meri zmanjšuje njeno kakovost.
- pospešuje izginjanje biotske raznovrstnosti.
- je glavno gonilo krčenja gozdov in opustošenja Zemlje.

Vendar vsa hrana nima enakega vpliva na okolje. Kakšen pozitiven ali negativen vpliv ima neka hrana na ljudi in na planet, je odvisno od naslednjih petih vidikov: kaj jemo, koliko jemo (česa), koliko hrane zavržemo, kako je bila naša hrana pridelana in kdo je imel od tega korist.

2.1 PROJEKT ODGOVORNO S HRANO NA OŠ PUCONCI

Na OŠ Puconci se zavedamo pomena kvalitetne, sezonske in lokalno pridelane hrane. Zato že vrsto let z različnimi projekti in dejavnostmi želimo to prenesti tudi na naše učence. Namen naše šole je izobraževati, obveščati in ozaveščati naše učence in tudi širšo javnost o pomenu prehranjevalnih navad, o prednostih lokalno pridelanih živil domačega izvora, pomenu zdravega načina življenja, vključno s pomenom gibanja in izvajanja športnih aktivnosti in ravnanju z odpadki, ki nastajajo pri vsakodnevnih dejavnostih ter embalaži živil.

Spodbujamo uživanje lokalne hrane.

Veliko naravoslovnih dni planiramo in organiziramo na temo lokalne pridelave hrane (npr. obisk eko socialne kmetije Korenika v Šalovcih) in vključevanje vsebin kmetijstva in okolja v učni proces. Zato smo se v šolskem letu 2015/2016 vključili v mednarodni projekt Odgovorno s hrano.

Še predno smo začeli z načrtovanjem dejavnosti projekta, smo podrobneje pregledali metodologijo 7 korakov do odgovornega prehranjevanja:

- odbor eko šole
- ocena prehranjevanja
- akcijski načrt
- nadzor in ocena
- delo po učnem načrtu
- obveščanje in vključevanje
- eko listina – izjava o odgovornem prehranjevanju

2.1.1 Eko odbor

Ekoodbor na naši šoli sestavljajo naslednji člani:

- koordinatorici projekta,
- učitelji razredne in predmetne stopnje,
- vodja šolske prehrane,
- vodja šolske kuhinje in
- člani ekokrožka.

Člani ekoodbora smo se sestajali večkrat letno, skupaj smo načrtovali dejavnosti, jih izvajali in na koncu šolskega leta smo podali tudi evalvacijo projekta in oddali končno poročilo projekta programu ekošole.

Člani ekoodbora so bili tudi učenci ekokrožka na predmetni stopnji, ki so prav tako sodelovali pri oblikovanju akcijskega načrta, načrtovanju in izvajanju dejavnosti. Učenci ekokrožka so z veseljem sodelovali v projektu Odgovorno hrano.

Naloga ekoodbora je bila torej koordinacija projekta in izvajanje dejavnosti projekta.

2.1.2 Ocena prehranjevanja

Še pred izvajanjem projekta smo na podlagi vprašalnikov raziskali prehranjevalne navade učencev v šoli in doma.

Učenci 7. razreda so reševali vprašalnik: Pregled hrane za učence, njihovi starši pa so reševali vprašalnik: Ekoodbora za starše. Večina učencev in staršev je tudi vrnila vprašalnike.

Skupaj z učenci 7. razredov pa smo rešili tudi vprašalnik: Prigrizki iz moje torbe. Vprašalnik: Pregled hrane – šolska kuhinja pa je rešila vodja šolske prehrane v sodelovanju s šolsko kuhinjo.

Skupaj z učenci ekokrožka pa smo naredili tudi analizo vprašalnikov.

2.1.3 Akcijski načrt

Na podlagi analiz naslednjih vprašalnikov:

- pregled hrane za učence,
- ekoodbora za starše,
- prigrizki iz moje torbe in
- pregled hrane – šolska kuhinja

smo sestavili akcijski načrt. Kot vodilno temo smo izbrali lokalna pridelava hrane, saj imamo svoj vrt, sadovnjak, čebelnjak in njivo.

V mednarodnem projektu Odgovorno s hrano smo si zastavili naslednje cilje:

- razvijati pozitiven odnos do hrane oziroma odgovornega prehranjevanja,
- navajanje učencev na uživanje lokalno pridelane hrane,
- urejanje šolske okolice,
- gojenje vrtnin, zelišč in sadja,
- skrb za čebele in pridelava medu,
- priprava zdravih in tradicionalnih jedi – sadni in zelenjavni napitki, zeliščni namazi,
- sistematično uvajanje projekta s podporo programa ekošole.

Zastavljene cilje smo uresničili s številnimi zanimivimi in poučnimi dejavnostmi:

- spremljanje porekla sadja in zelenjave v šolski prehrani,
- priprava jedi iz lokalno pridelanih živil,
- vključevanje tradicionalnih jedi in jedi iz lokalno pridelanih živil v šolski jedilnik,
- skrb za čebele in ureditev vrta medovitih rastlin,
- urejanje šolske okolice-permakulturnega vrta (vrtnine in zelišča),
- priprava jedi iz pridelanih vrtnin in zelišč - sadni in zelenjavni napitki, zeliščni namazi,
- Dan Zemlje – Lokalna pridelava hrane – delavnice za učence in starše ter predstavitev projekta,
- dnevi dejavnosti o hrani.

Tabela 1: Akcijski načrt OŠ Puconci

Ime/naziv aktivnosti	Opis aktivnost	Namen in cilj	Udeleženci / izvajalci	Obdobje izvajanja	Kazalci uspešnosti	Povezava z učnim načrtom	Stroški ali prihranki
Poveklo sadja in zelenjave v šolski prehrani.	S pomočjo podatkov na dobavnih bomo spremljali poreklo sadja in zelenjave in to beležili v tabeli.	Pregled zastopanosti lokalno pridelanega in sezonsko dostopnega sadja in zelenjave CLI; povečati delež lokalno pridelanega in sezonsko dostopnega sadja in zelenjave v šolski prehrani	Učenci pri izbirnih premetih sodobna priprava hrane, načini prehranjevanja in pri gospodinjstvu v 6. razredu.	Februar, marec 2016.	Povečan delež lokalno pridelanega in sezonsko dostopnega sadja in zelenjave v šolski prehrani.	Dejavnost je povezana z učnim načrtom gospodinjstvo, sodobna priprava hrane in načini prehranjevanja.	
Jedi iz lokalno pridelanih živil.	Delavnice priprave jedi iz lokalno pridelanih živil.	Učencem približati jedi iz različnih lokalno pridelanih živil.	Učenci pri izbirnih premetih sodobna priprava hrane, načini prehranjevanja in pri gospodinjstvu v 6. razredu ter v okviru dni dejavnosti.	Februar, marec, april, maj 2016.	Degustiranje jedi in spremljanje sprejetosti posamezne jedi pri učencih (anketa).	Dejavnost je povezana z učnim načrtom gospodinjstvo, sodobna priprava hrane in načini prehranjevanja	Sprotni materialni stroški
Čebelarški krožek – lokalna pridelava hrane (medu)	Učenci spoznavajo pomen narave, čebele. Skrb za čebele Čebelarška opravila Točenje medu Jedi iz medu	Pomembnost čebele za naravo, človeštvo Pomen čebelijih pridelkov Pomen in pridelava medu Pomen lokalno pridelane hrane, domače hrane	Učitelj Učenci-čebelarški krožek	Celo šolsko leto	Ozaveščanje učencev in širše okolice Znanje učencev Pridelani med Jedi iz medu Čebele družine v panju	Dejavnost je povezana z učnim načrtom naravoslovje 6, naravoslovje 7, biologija 8.	Sprotni materialni stroški Prihranek – pridelan med
Vrt medovitih rastlin	Ureditev vrta z medovitimi rastlinami	Poznavanje medovitih rastlin			Vrt medovitih rastlin		
Permakulturni vrt	Urejanje eko gredic in skrb za vrtnine Zbiranje in shranjevanje semen s šolskega vrta Priprava in pakušna ekoreceptov-namazi, napitki, sladice Gojenje vrtnin na permakulturni načinu	Ozaveščanje učencev o zdravi prehrani in lokalni samooskrbi Učenci spoznajo, kako potrošništvo vpliva na okolje, varčevanje z energijo, urejanje okolja	Učitelj Učenci-eko krožek	Celo šolsko leto	Več znanja Urejen permakulturni vrt Jedi – pripravljene iz lokalno pridelanih pridelkov	Dejavnost je povezana z učnim načrtom spoznavanje okolja, gospodinjstvo ter naravoslovje in tehnika.	Sprotni materialni stroški Prihranek – pridelane vrtnine

ŠOLSKI EKOVRT - ZELIŠČA	Sejanje ekoloških semen in sajenje ekoloških sadik Priprava jedi in pripravkov iz zelišč	Ozaveščanje učencev o pomenu zelišč in ekološki pridelavi ter lokalni samooskrbi	Učitelj Učenci – zeliščarski krožek in podaljšano bivanje	Marec, april, maj	Več znanja Urejen zeliščni vrt Jedi – pripravljene iz lokalno pridelanih pridelkov - zelišč	Dejavnost je povezana z učnin načrtom spoznavanje okolja, gospodinjstvo ter naravoslovje in tehnika.	Prihranek – pridelana zelišča Sprotni materialni stroški
DAN ZEMLJE, DAN HRANE 22.APRIL	Sajenje različnih sadnih grmovnic (borovnice, aronije, josta.....) Priprava zdravih jedi (namazi, presne sladice, napitki, sokovi, čajji...) Urejanje vrta medovitih rastlin.	Ozaveščanje učencev in staršev o pomenu zelišč in ekološki pridelavi ter lokalni samooskrbi	Učitelji razredne in preclimne stopnje in podaljšanega bivanja Učenci razredne stopnje skupaj s starši	22.april	Več znanja Zasajene grmovnice Zdrave jedi Vrt medovitih rastlin	Dejavnost je povezana z učnin načrtom spoznavanje okolja, gospodinjstvo ter naravoslovje in tehnika.	Sprotni materialni stroški
ŠOLSKA OKOLICA – SADOVNIJAK IN NIJVA	Pridelava jabolka v sadovnjaku Stiskanje jabolčnega soka Pridelava poljščin na šolski njivi (buče, rž) Stiskanje bučnega olja Prilaz žetve nekoč Naravoslovni dan – Vzgoja za zdravje in buče v prehrani	Ozaveščanje učencev o lokalni pridelavi hrane	Učitelji Učenci Hišnik	Celo šolsko leto	Več znanja Pridelano sadje in poljščine Pridelani jabolčni sok in bučno olje Jedi iz buč	Dejavnost je povezana z učnin načrtom spoznavanje okolja, gospodinjstvo, naravoslovje in tehnika, naravoslovje, biologija, izbirni predmeti. Razredne ure.	Sprotni materialni stroški Prihranek – pridelane poljščine in sadje
ODGOVORNO S HRANO	Delavnice za učence šolske skupnosti – izvajalci učitelji Delavnice za vse učence – izvajalci učenci skupaj z razredniki Kulturno uživanje hrane Zdrava prehrana- dnevno uživanje sadja in zelenjave ter zadostne količine vode Tradicionalne jedi in jedi iz lokalno pridelanih živil v šolski prehrani	Ozaveščanje učencev o zdravi prehrani in lokalni samooskrbi	Učitelji Učenci	Celo šolsko leto	Več znanja Spoštljiv odnos do hrane Nove ideje	Razredna ura Naravoslovni predmeti	

2.1.4 Nadzor in ocenjevanje

Člani ekoodbora smo ves čas ocenjevali realizacijo ciljev projekta. Z realizacijo ciljev smo bili zadovoljni.

2.1.5 Delo po učnem načrtu

Pregledali smo učne načrte in poiskali cilje, ki so povezani s cilji projekta. Dejavnosti projekta smo uskladili s cilji naslednjih učnih načrtov: Spoznavanje okolja, Naravoslovje in tehnika, Gospodinjstvo, Naravoslovje, Biologija, izbirni predmeti; Načini prehranjevanja in sodobna priprava hrane. Cilje projekta smo realizirali tudi pri razrednih urah in dnevih dejavnosti.

2.1.6 Obveščanje in vključevanje

Projekt smo predstavili učiteljem na konferenci, učencem na šolski skupnosti, za starše in učence od 1. do 5. razreda pa smo organizirali delavnice ob Dnevu Zemlje. Dejavnosti projekta smo predstavljali tudi na šolski spletni strani in v lokalnih medijih ter v ekokotičku.

2.1.7 Eko-listina – izjava o odgovornem prehranjevanju

Šolsko ekolistino, ki smo jo podpisali 1.3.2010, smo dopolnili s cilji odgovornega prehranjevanja.

3 PRIMERI DEJAVNOSTI

3.1 JEDI IZ LOKALNO PRIDELANIH ŽIVIL, POREKLO SADJA IN ZELENJAVE V ŠOLSKI PREHRANI

Učenci so skupaj z mentorico pri gospodinjstvu in izbirnih predmetih načini prehranjevanja ter sodobna priprava hrane pripravljali jedi iz lokalno pridelanih živil. Pripravili so pečeno polento in sestavljeno solato ter paličinke iz ajdove in pirine moke ter mlečni napitek. Vse jedi so učenci tudi degustirali in razvijali pozitiven odnos do hrane. Cilj delavnice je bil približati jedi iz lokalno pridelanih živil učencem.



Slika 1: Pečena polenta, sestavljena solata – kisló zelje, motovilec, rdeči radič.



Slika 2: Palačinke iz pirine in ajdove moke, mlečni napitek.

RECEPT:

Sestavine:

180 g pirine in ajdove moke
2 jajci (veliki)
0,125 l mleka
0,125 l mineralne vode
repično olje (ali orehovo olje)

Priprava:

Za palačinke z metlico za sneg v posodi premešamo moko, mineralno vodo in mleko. Sestavine morajo biti dobro premešane.

Posodo pokrijemo in pustimo stati 30 minut ali še boljše 1–2 uri. Nato vmešamo jajca. Testo naj bo redko tekoče. Če je pregosto (kar je odvisno od moke), dodamo še nekaj mleka in vode.

V ponvi segrejemo malo olja. Na sredino ponve z zajemalko vlijemo nekaj testa in ga z vrtenjem ponve razporedimo po celotni površini. Čez nekaj časa obrnemo. Obe strani morata biti zlatorumeno zapečeni.

S pomočjo podatkov na dobavnih so spremljali poreklo sadja in zelenjave v šolski kuhinji za mesec januar in to beležili v tabeli. Pregled zastopanosti lokalno pridelanega in sezonsko dostopnega sadja in zelenjave

Cilj delavnice je bil povečati delež lokalno pridelanega in sezonsko dostopnega sadja in zelenjave v šolski prehrani.

Tabela 2: Poreklo sadja in zelenjave – januar 2016

Vrsta sadja in zelenjave	Poreklo
Banane	Ekvador
Klementine	Italija
Kislo zelje	Slovenija
Ananas	Kostarika
Čebula	Slovenija
Hruške	Italija
Fižol	Italija
Solata	Italija
Korenje	Nizozemska
Čebula	Avstrija
Paradižnik	Maroko
Kivi	Italija
Zelena paprika	Italija
Paradižnik	Maroko
Česen	Španija
Čebula	Slovenija
Belo grozdje	Italija
Kitajsko zelje	Italija
Belo zelje	Slovenija
Rdeči radič	Italija

3.2 SKRB ZA ČEBELE IN UREDITEV VRTA MEDOVITIH RASTLIN

V okviru čebelarkega krožka so učenci skupaj z mentorico spoznavali pomen čebel, skrbeli za čebele, točili med ter pripravljali jedi iz medu. Spoznavali so tudi čebelarke opravila. Uredili pa so tudi vrt medovitih rastlin. Najprej so poiskali primerno lokacijo za vrt in naredili načrt za vrt. Začeli so s pripravljanjem gredice. Spoznavali so medovite rastline in začeli zbirati ideje za nakup medovitih rastlin. Ob Dnevu Zemlje, ko je potekalo srečanje učencev, učiteljev in staršev so pa na vrtu zasadili medovite rastline. Skozi celo šolsko leto pa so skrbeli, da je bil vrt medovitih rastlin vedno urejen. Oblikovali so tudi leseno tablico z napisom Medoviti vrt in logotipom projekta Odgovorno s hrano. Tablico so postavili na vrtu. Nakup medovitih rastlin smo financirali s finančnimi sredstvi projekta Odgovorno s hrano.



Slika 3: Urejanje vrta medovitih rastlin ob Dnevu Zemlje.



Slika 4 in 5: Urejanje vrta medovitih rastlin – čebelarski krožek.

3.3 ŠOLSKA OKOLICA – PERMAKULTURNI VRT, SADOVNJAK, NJIVA

Pri šoli imamo tudi permakulturni vrt z zelišči. Učenci so skupaj z učiteljicami skrbeli za vrtnine, zelišča in gredice, zbirali ter shranjevali so semena, pripravljali jedi - namaze, napitke in sladice iz vrtnin in zelišč.

V šolskem sadovnjaku pridelujemo jabolka, na šolski njivi pa smo pridelali buče in pripravili dan dejavnosti na temo Vzgoja za zdravje in buče v prehrani. V okviru naravoslovnega dne so učenci imeli delavnice o zdravi prehrani in pripravljali jedi iz buč in bučnih semen. Letos smo imeli na šolski njivi žito – rž. V času poletnih počitnic je tam tudi potekala prireditev – Žetev in mlatitev nekoč.

Za učence 6. razredov pa smo organizirali naravoslovni dan Lokalna samooskrba.

Učenci so sodelovali v naslednjih delavnicah:

- TRAJNOSTNA ŠOLA
- ŠOLSKI SADOVNJAK, NJIVA-BUČE, ČEBELNJAK –
- PERMAKULTURNI VRT IN ZELIŠČA
- ZDRAVA PREHRANA

Učenci so spoznali, kaj je to lokalna samooskrba in kaj pomeni naziv trajnostna šola. Pripravljali so pripravke in jedi iz zelišč, s priročno stiskalnico so stiskali jabolčni sok, spoznavali so pomen čebel, delo čebelarja,... Delavnice so potekale v ekoučilnici in v naravnem okolju – v sadovnjaku, na vrtu,....



Slika 6: Naravoslovni dan - Vzgoja za zdravje in buče v prehrani.

3.4 DAN HRANE

Osrednjo prireditev – neformalno srečanje s starši in učenci prve in druge triade smo organizirali ob Dnevu Zemlje na temo Lokalna pridelava hrane. Oblikovali smo tim za prireditev, ki je skrbel za same priprave na prireditev in koordinacijo prireditve. Učenci v posameznih razredih so se prav tako pripravljali na delavnice. Vsak razred je pripravil tudi svojo kulturno točko.

Delavnice ob Dnevu Zemlje so se začele z nagovorom vodje prireditve, ravnatelja OŠ Puconci in župana občine Puconci ter predstavitev projekta. Nato je sledil kulturni program učencev po razredih in predstavitev delavnic.

Učenci in starši so aktivno sodelovali v naslednjih delavnicah:

- permakulturni vrt,
- moj ogracek in zeliščni čaji,
- medoviti vrt in čebele,
- sadne gredice,
- zeliščni namazi,
- fitnes na prostem,
- analiza vode in
- zeleni mešančki-smutiji.

Učenci so skupaj s starši ter razredniki zasadili vrtnine in zelišča, pripravljali zeliščne čaje, namaze, sadna nabodala, sadne in zelenjavne napitke, se preizkusili fitnes napravah na prostem, opravili analizo vode, zasadili medovite rastline in podali končno podobo vrtu medovitih rastlin...

Vsako delavnica pa je imela tudi svojega mentorja – učitelja razredne ali predmetne stopnje. Jedi, ki so jih pripravili v posameznih delavnicah, so tudi poskušali. Same prireditve se je udeležilo veliko število učencev s starši, ki so pridobili nova znanja o zdravi prehrani in predvsem pa o lokalni pridelavi hrani. Na prireditve smo povabili tudi župana Občine Puconci in nekaj zunanjih sodelavcev ter lokalne medije. Sam dogodek je bil predstavljen tudi na šolski spletni strani in v lokalnih medijih.



Slika 7, 8, 9 in 10: Delavnice ob Dnevu Zemlje.

3.5 ODGOVORNO S HRANO

V okviru projekta smo učence navajali na kulturno uživanje hrane in na zmanjšano količino zavržene hrane. Dnevno smo vključevali v prehrano sveže sadje in zelenjavo ter učence navajali na zadostno količino vode. V šolski jedilnici smo imeli tudi kotiček za sadjem za vse učence. V šolski jedilnik smo vključevali tudi tradicionalne prekmurske jedi.

Vsebine smo vključevali v pouk gospodinjstva, biologije, naravoslovja, spoznavanje okolja, razredne ure in dneve dejavnosti ter izbirne predmete načini prehranjevanja in sodobna priprava hrane.

V projektu so aktivno sodelovali tudi učenci ekokrožka na predmetni stopnji. Učenci so sodelovali pri analizi vprašalnikov – pregled hrane, izdelavi akcijskega načrta, izvajanju dejavnosti in evalvaciji projekta.

Projekt smo predstavili učiteljem na konferenci, učencem na šolski skupnosti, za starše in učence od 1. do 5. razreda pa smo organizirali delavnice ob Dnevu Zemlje. Dejavnosti projekta smo predstavljali tudi na šolski spletni strani in v lokalnih medijih ter v ekokotičku.

4 ZAKLJUČEK

4.1 REZULTATI PROJEKTA:

- sistematično uvajanje projekta s podporo programa ekošole (delavnice in strokovna predavanja za vodje projektov),
- nova znanja o lokalno pridelani hrani,
- pozitiven odnos do hrane,
- uživanje zdrava prehrane,
- vrt medovitih rastlin,
- nove sadike in semena,
- mešalnik za pripravo napitkov,
- finančna podpora projekta....

Finančna sredstev smo porabili za:

- nakup sadik in semen ter opreme za permakulturni in zeliščni vrt ter za vrt medovitih rastlin (maline, robide, jasmín, solata, zelje, paprika, cvetača, špinača, plodovke, dišavnice, zelišča,...),
- sadja in zelenjave ter živil,
- mešalnik za pripravo sadno – zelenjavnih napitkov.

Z izvajanjem projekta želimo nadaljevati tudi v prihodnje in smo si že zadali nekaj smernic:

- delavnice o prehrani za učitelje,
- strokovno predavanje za starše,
- postopno uvajanje novih zdravih jedi v šolske jedilnike,
- lokalna pridelava hrane v šoli,
- delavnice za učence o pomenu zdrave prehrane,
- priprava zdravih jedi,
- naravoslovni dan – delavnice na eko-socialni kmetije Korenika (priprava jedi iz lokalno pridelanih živil, zeliščni vrt in zelišča v prehrani, domače živali),
- nadaljevanje dosedanjih aktivnosti.

5 VIRI IN LITERATURA

- http://www.mkgp.gov.si/si/delovna_podrocja/promocija_lokalne_hrane/lokalno_pridelana_zelenjava/lokalno_trajnostna_oskrba_in_kratke_verige/
- <http://www.ekosola.si/projekt-odgovorno-s-hrano/>
- <http://ekosola.si/uploads/2010-08/pomen%20lokalno%20pridelane%20hrane.pdf>
- <http://www.czs.si/>
- <http://tradicionalni-zajtrk.si/>

NAZAJ H KORENINAM (LOKALNO NAD GLOBALNO)

IZVLEČEK

Za temo Nazaj h koreninam (lokalno nad globalno) smo se odločili, ker smo želeli predstaviti lokalno pridelano hrano. Naš cilj je bil, da vzpodbujamo uživanje hrane, ki jo lahko pridelamo doma na vrtu ali kupimo pri lokalnih pridelovalcih in najmanj obremenjuje okolje.

Izvedli smo kuharske delavnice, ekološki tržnici, predavanja, izdelava zloženek, vabil.

Najboljše rezultate smo dosegli s tistimi aktivnostmi, kjer so dijaki kreativno sodelovali, je bil prisoten vpliv vrstnikov, staršev, pridelovalcev lokalne hrane in medijev. Zavedamo se, da spremembe ne pridejo čez noč. Potrebujemo še veliko znanja, idej, sodelovanja, zaupanja, potrpežljivosti, poguma in pripravljenosti za velike spremembe.

POVZETEK

Za temo Nazaj h koreninam (lokalno nad globalno) smo se odločili, ker smo želeli približati dijakom, staršem in zaposlenim na šoli lokalno pridelano hrano. Hkrati pa tudi vsem, ki jim ni vseeno, ali uživajo hrano, ki prihaja iz daljnih krajev in o kateri ne vemo, kako je bila pridelana. Za cilj smo si zastavili, da bomo spodbujali uživanje hrane, ki jo lahko pridelamo doma na vrtu ali kupimo pri lokalnih pridelovalcih in najmanj obremenjuje okolje.

S pomočjo ankete smo dobili podatke o prehranjevanju z lokalno pridelano hrano. Odgovori na vprašanja so bili presenetljivi. Dijake je bilo potrebno pripraviti, da so sploh prisluhnili tej pomembni temi. Začeli smo s predstavitvijo Kemijskega koktajla na krožniku. Podatki o tem, kaj vse zaužijemo, jih niso pustili ravnodušnih. Napredovali smo počasi in potrpežljivo. Z vsako nadaljnjo aktivnostjo, delavnico, predstavitvijo, dokumentarci, tržnico, razstavami in razpravami smo dosegli globlje zavedanje o pomembnosti odgovorne izbire za lokalno pridelano hrano. Izvedli smo kuharske delavnice (ljubezen gre skozi želodec), ekološki tržnici, predavanja, izdelava zloženek...

Najboljše rezultate smo dosegli s tistimi dejavnostmi, pri katerih so dijaki kreativno sodelovali in je bilo čutiti vpliv vrstnikov, staršev, pridelovalcev lokalne hrane in medijev.

Lokalna hrana je tema, ki je trenutno zelo zanimiva za medije, kar smo s pridom izkoristili. Večino naših dejavnosti so mediji z veseljem podprli.

Menimo, da smo na dobri poti do odgovornega ravnanja s hrano. Zavedamo se, da se spremembe ne zgodijo naenkrat. Potrebujemo še veliko znanja, idej, sodelovanja, zaupanja, potrpežljivosti, poguma in pripravljenosti za velike spremembe.

Ključne besede: hrana, lokalno, pridelava, ekološko, ozaveščenost, odgovornost.

ABSTRACT

We chose the topic Back to the roots (local over global) as we wanted to raise more interest for locally produced food among students, parents and staff at our school. We also wanted to address all people who care about where their food comes from and how it was produced. Our goal was to encourage the consumption of food that can be grown at home in the garden or bought from local producers, and burdens the environment the least.

Through the survey, we obtained the information about the number of people who eat locally produced food. The results of the survey were surprising. Our next challenge was to change the shopping habits in favour of local food. How do you make people change? That was the most important question for us and still is.

We offered them a chance to discover more about what they eat and how their choices influence and shape the world. We started with the presentation of Chemical cocktail on a plate. Information about what we consume did not leave them indifferent. We progressed slowly and patiently.

We have reached a deeper awareness of the importance of responsible choice for locally produced food with each activity, workshop, presentation, documentary, organic market, exhibition and every discussion. We conducted cooking workshops (love goes through the stomach), organised organic markets, lectures, prepared brochures,...

The best results were achieved by those activities where students took an active part, felt influence of peers, parents, local food producers and the media.

Local food is a topic that is currently of great interest to the media, which we took advantage of. Most of our activities had a great support of the media.

We believe that we are making progress to responsible food consumption. We know that changes do not happen overnight. We are determined to increase our knowledge, develop skills, ideas. We are going to work on cooperation, trust, patience, courage and willingness for major changes.

Keywords: food, local, production, eco- friendly, awareness, responsibility, change.

1 UVOD

Na Biotehniški šoli Maribor se trudimo, da bi dijaki in zaposleni cenili hrano, ki jo pridelujemo na šoli ali jo sami pridelujejo doma. Zato menimo, da smo se prav odločili, da se vključimo v pilotni projekt Odgovorno s hrano – We Eat Responsibly. Že v šolskem letu 2015/2016 smo se intenzivno ukvarjali s temo **Nazaj h koreninam (lokalno nad globalno)**. Za cilj smo si postavili, da približamo lokalno pridelano hrano dijakom, zaposlenim na šoli, staršem in vsem, ki jim ni vseeno, ali uživajo hrano, ki jo uvažamo iz tujine in o kateri ne vemo, kako je bila pridelana, ali pa posegamo po hrani, ki jo lahko pridelamo doma na vrtu ali kupimo pri lokalnih pridelovalcih. Zavedati se moramo, da hrana pomembno vpliva tudi na okolje, v katerem živimo. Koliko hrana pozitivno in negativno vpliva na ljudi in tudi na celotni planet, je odvisno od številnih kajev: kaj in koliko jemo, koliko hrane zavržemo, kako je bila pridelana in kdo je imel od tega korist.

Pomen lokalno pridelane hrane smo predstavljali s pomočjo prireditev, ki smo jih organizirali med šolskim letom, in problematike, ki smo jo obravnavali pri pouku. Zato smo v projekt vključili dijake iz vseh programov, ki jih imamo na šoli.

1.1 HRANA V NAŠIH GOSPODINJSTVIH

Predno smo začeli s projektom, smo med dijaki in starši izvedli anketo Hrana v naših gospodinjstvih. Anketna vprašanja so zajela široko področje našega prehranjevanja. Zanimalo nas je: kje kupujejo hrano, ki je ne pridelajo sami; kaj vpliva na njihovo odločitev, da jo kupijo; kolikokrat imajo na jedilniku meso, zelenjavo, sadje, idr.

Odgovori na anketna vprašanja so bili presenetljivi. Okoli 60 odstotkov družin si sama doma pridelava hrano (različna zelenjava in meso). Še bolj presenetljivo pa, da kar 75 odstotkov družin naših dijakov, ki prihaja s podeželja, kupuje hrano v trgovinah. To pa pomeni, da so odvisni od tega, kar kupijo v trgovinah. Žal so tudi trendi naravnani tako, da bo stanje v prihodnje še slabše. Domnevali smo, da je zato kriva še vedno prepoceni hrana v trgovinah, ki ne spodbuja ljudi, da bi se jih več odločilo, da si jo sami pridelajo ali kupijo na tržnici ali neposredno na kmetijah. Žal pa rezultati niso povsem potrdili naših domnev. Na tržnici jo kupuje le nekaj družin, komaj 4 odstotke, 17 odstotkov pa se redko odloči za nakup na njej. Verjetno tudi zaradi tega, ker so kmečke tržnice redke, sploh v manjših krajih, zato ljudje raje kupujejo hrano v trgovinah, ki so jim bolj na dosegu rok. Za globlji premik miselnosti bo nujna večja promocija kmečkih tržnic in pogostejša odprtost: ne le enkrat na teden ali ponekod samo enkrat na mesec.

Rezultati, ki se nanašajo na prodajo hrane na kmetijah, so podobni. Podatek, da družine zelo malo kupujejo neposredno od kmetov, ni presenetljiv, še posebej, ker prihajajo naši dijaki večinoma s podeželja. Je pa zaskrbljujoče, da bolj zaupajo kupovanju v trgovinah kot na bližnjih kmetijah. Razlog, da kupujejo tako malo hrane neposredno od kmetov, je najverjetneje tudi v tem, da le malo kmetov hrano prodaja na domu.

Ker so rezultati pokazali, da ljudje v glavnem kupujejo hrano v trgovinah, nas je tudi zanimalo, ali se sploh sprašujejo o izvoru hrane in o lokalno pridelani hrani. Iz odgovorov je bilo razvidno, da skoraj polovico družin ne zanima, kako težko je slediti njenemu izvoru, kako je bila pridelana in od kod prihaja: iz Azije, Južne Amerike ali Afrike.

Prav ti podatki so nas usmerjali tudi pri izvedbi projekta: osredotočili smo se na lokalno pridelano hrano. Z drugimi besedami: potrebno se je ponovno vrniti h koreninam, kar pomeni, da se je potrebno prehranjevati, kot so se prehranjevali naši predniki, ki niso bili

toliko odvisni od hrane, ki bi jo uvažali iz tujine, kot jo danes. Če je lokalna samooskrba pred nekaj desetletji predstavljala okoli 80 odstotkov, danes predstavlja le še okoli 60 odstotkov, in še pada.

Verjetno se bodo spremembe pokazale šele takrat, ko bo domača hrana dovolj cenjena in slovenski kmet dovolj spoštovan. Še le takrat lahko upamo, da bo na našem jedilniku le še večinoma lokalno pridelana hrana. V tem trenutku se bo začelo tudi odgovorno prehranjevanje. To pa je naloga, ki smo si jo zadali v okviru tega projekta.

1.2 PRIGRIZKI IZ MOJE TORBE

Cilj projekta Odgovorno s hrano je osveščanje mladih o zdravem prehranjevanju tako doma kot v šoli. Žal pa ugotavljamo, da dijaki vse pogosteje nadomeščajo zdravo hrano s slanimi prigrizki in slaščičami.

Zanimalo nas je, kaj dijaki jedo na celodnevni strokovni ekskurziji. Pričakovali bi, da bodo vzeli s seboj na pot doma pripravljene sendviče. Zgodilo pa se je povsem drugače. Dijaki so s seboj prinesli čokoladice, kekse in čokoladne rogljičke in le redki doma narejen sendvič in sadje. Razlog: da na to niso pomislili ali pa so računali, da bo možno malico kupiti v trgovini, kar se na naših ekskurzijah redko dogaja.

Zato se bomo pri izvedbi projekta potrudili, da bi dijaki spremenili dosedanje navade in bolj skrbeli za zdravo prehranjevanje. In kaj naj bi potem dali v svoj nahrbtnik poleg sadja, pa je že drugo vprašanje. Odgovor ponujajo številne zdravstvene težave mladih, ki jih povzročajo tudi nepravilna prehrana: alergije, pretirana debelost, prebavne motnje in drugo. Je pa potrebno izpostaviti tudi nekaj tistih dijakov, ki nosi v šolo in na ekskurzije doma pridelano in pripravljeno hrano.

2 NAZAJ H KORENINAM

Cilji, ki smo si jih zastavili, so nas kar sami silili, da jih začnemo čimprej udeležati. Problematiko smo najprej predstavljali in obravnavali pri več različnih predmetih in tako še dodatno izpostavili, kako pomembno je, da se prehranjujemo z lokalno pridelano hrano. Pomen tako pridelane hrane smo še posebej podkrepili z različnimi predavanji in filmi. Za večjo prepoznavnost tovrstne hrane pa smo organizirali različne prireditve.

2.1 KEMIJSKI KOKTAJL NA KROŽNIKU

Prvi projekt v tej smeri je bilo predavanje o temi Kemijski koktajl na krožniku. Bilo je uvod in odlično izhodišče za vse, ki prisegajo na hrano, kupljeno v trgovini, ponudilo pa tudi možen razmislek o izbiri hrane, ki lahko kopiči najrazličnejše strupene kemične snovi (pesticide, težke kovine, umetne snovi). Ciljalo pa na pozornost na dodatke v hrani (aditive), ki izboljšujejo njeno kakovost, podaljšujejo rok uporabe, izboljšajo okus, aromo in videz. Ali je to res, ko pa so to le kemični dodatki, o katerih ne vemo, kako vplivajo na naše zdravje.

Morda se kdaj vprašate, zakaj tako radi posežemo po hitri prehrani, sladkih pijačah, sladkarijah in majonezi? Odgovor je preprost: Vsa omenjena hrana je energetsko bogata, kar pomeni, da si z njo hitro povrnemo prepotrebno energijo. Problem je le v tem, da potem

energije, ki nam jo da, ne porabimo. Zato takšno prehranjevanje vodi v prekomerno težo, povečevanje obolelih za sladkorno boleznijo in druge oblike sodobnih bolezni. Verjetno ni potrebno poudarjati, da pri športu izrabimo več energije kot pri gledanju televizije. Torej, zakaj se boste odločili?

Predavanje nam je gotovo ponudilo številne teme, o katerih je vredno razmisliti in tudi informacije, kako naj jih udejanimo tudi v vsakdanjem življenju. Ne bo lahko, še posebej, ker nas je izraba kemijski preparatov v hrani že močno zasvojila. Še kako težko se je odreči specifičnim vonjem in okusom, ki so postali stvar navade, in podprti z reklamo, ki je usmerjena na naše zavestne odločitve. Kljub temu pa imamo še kanček svobode, da lahko izbiramo med različnimi možnostmi. Ena od teh možnosti je tudi izbira lokalno pridelane hrane in izdelkov iz domačega okolja, ki so nam bližji in našemu telesu prijaznejši. Kako se bomo odločili, pa je odvisno samo od nas.

2.2 TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK IN MALICA

Odlična priložnost za promocijo lokalno pridelane hrane je tudi Dan slovenske hrane, namenjen zdravemu prehranjevanju otrok v vrtcih in učencev po osnovnih šolah. Na Biotehniški šoli Maribor pa mislimo, da je morda še bolj kritično prehranjevanje dijakov. Večina od njih zjutraj doma ne zajtrkuje, na naši šoli je takšnih skoraj 20 odstotkov in le tretjina jih zajtrkuje redno. Raziskave pa kažejo, kako pomemben je zajtrk za naš delovni dan. Če se zjutraj zdravo nazajtrkujemo, smo bolj zbrani, možgani so bolj aktivni in delovna storilnost večja. Najpogostejši odgovor, zakaj dijaki zjutraj ne zajtrkujejo je, da nimajo časa. Verjetno pa je glavni razlog v tem, da jih nihče že od otroških let ni na to navajal. Zato bo potrebno najprej osvestiti starše, da bodo spodbujali otroke, da že od zgodnjega otroštva naprej zajtrkujejo.

S tradicionalnim slovenskim zajtrkom smo želeli dijakom pokazati, da lahko predstavlja jutranja hrana pravi začetek dneva. Na ta dan so naši dijaki pripravili v šolski avli številne jedi, ki sestavljajo tradicionalni zajtrk: gozdni med, maslo, različne marmelade (marelična, marelična s sivko, slivova, češnjeva, mešana, marmelada z veliko vsebnostjo železa – Kup železa), najrazličnejše namaze (namaz liptaver, sončnični namaz, čičerikin in fižolov namaz), različno suho sadje in šolski jabolčni sok.

V šolski jedilnici pa smo pripravili nekoliko drugačno malico, kot so je običajno navajeni dijaki in zaposleni. Na jedilniku je bila gobova juha z ajdovo kašo in pečena prosena kaša z jabolki.

Zagotovo ne gre za revolucionarno drugačen jedilnik, je pa bil odličen pokazatelj, kako dijaki vse manj poznajo tovrstno hrano.

2.3 NE POZABIMO NA STARE RECEPTE

Pogosto se čudimo, zakaj ljudje vse manj posegajo po tipično slovenski hrani. Če boste vprašali mlade in tiste iz srednje generacije, boste ugotovili, da smo kar pozabili na stare recepte oziroma v vse bolj hitrem tempu življenja sploh nimamo več časa, da bi razmišljali, kaj bi skuhal in kako, ampak za pripravo jedi uporabimo, kar nam je pri roki.

Zato je bil informativni dan odlična priložnost, da se spet spomnimo na slovenske recepte, po katerih so hrano pripravljale naše babice. Pobrskali smo po knjigah, ki predstavljajo tradicionalno slovensko hrano, in ugotovili, da se je naš izbor priprave hrane osredotočil le še na dve ali tri jedi, ki se navadno pripravljajo ob praznikih. Med listanjem po starih kuharskih

knjigah, smo lahko le obžalovali, koliko raznolikih receptov priprave jedi je potonilo v pozabo. Z njimi pa tudi sestavine, ki jih ni mogoče več kupiti v velikih trgovskih centrih.

Dijakinje in mentorica Jolanda Zihelr Sajko so organizirale delavnico, na kateri so pripravljale jedi, s katerimi so se nekoč prehranjevali v zimskem času. Pripravile so tradicionalno orehovo potico, potratno potico, kruh, pečen v krušni peči, kruh iz pire, ajde in rži, koruzno pogačo, pečeno proseno kašo s suhimi slivami, ajdove kroglice, čokoladno sladico, namaz iz korenčka in namaz iz gomoljne zelene z orehi. Sestavine so bile domače, torej lokalno pridelane. Od prej naštetih jedi so ponudile še orehe, lešnike, jabolčne krhlje in suhe slive. Se pravi hrano, ki so jo poznali v vsakem domu.

Pripravljene jedi so ponudili vsem, ki so se udeležili informativnega dneva, prav tako dijakom in zaposlenim na šoli.



Slika 1: Jedi naših babic.

Odzivi na pokušnjo so bili odlični, zato smo starše povprašali, ali se poleg teh jedi spomnijo še kakšne iz otroštva. Omenili so močnik, matevž in jedi iz ješprenja. Mlajše pa smo povprašali, ali so jih že tudi prej jedli. Od jedi so poznali samo različne orehove potice in kruh.

Zanimivo je bilo opazovati dijakinje, ki so pripravljale namaz iz gomoljne zelene in orehov, pri tem pa ne malo kremžile obraz, češ da namaz gotovo ne more biti okusen. Toda izkazalo se je, da je potrebno najprej vsako jed poskusiti in šele nato komentirati. Žal največkrat jedi nočemo poskusiti, če nam ni znana. Seveda smo zato pogosto prikrajšani za številne kulinarčne užitke. Na našem jedilniku pa se še naprej pojavlja le nekaj vsakdanjih enoličnih jedi, ki jih poznamo že iz otroštva.

In kaj so pridobili tisti, ki so poskusili pripravljene jedi? Predvsem to, da ne obstajajo samo zrezki, hamburgerji, pice in krompir, ampak si lahko prehrano popestrimo tudi s starimi slovenskimi jedmi. Po drugi strani pa je veliko pridobila tudi narava, saj smo uporabili sestavine, ki so naše – lokalne, ne pa tiste, ki so prepotovale že tisoče kilometrov. Zato tudi v prihodnje posegajmo po slovenskih sestavinah in jedeh. Zdravje in narava nam bosta hvaležna.

2.4 NAZAJ H KORENINAM (LOKALNO NAD GLOBALNO)

Pod tem naslovom sta potekali tudi prireditvi, ki smo ju pripravili na šoli. Z njima smo hoteli predstaviti vrednost lokalno pridelane hrane, to je hrane, ki je veliko bolj okusna, zdrava, hkrati pa veliko manj obremenjuje okolje v primerjavi s hrano, ki prihaja k nam iz različnih delov sveta. V ta namen smo postavili stojnico, na kateri so si lahko obiskovalci ogledali sadje, zelenjavo, moko, konzervirane izdelke idr., ki so bili pridelani vse od Avstrije, Romunije, Turčije, Indije in Kitajske do Južne Amerike.



Slika 2: Kilometri, ki jih naredi hrana.

S tem smo hoteli opozoriti obiskovalce, da preveč posegamo po hrani, ki je opravila na tisoče kilometrov, predno smo jo kupili, po drugi strani pa imamo možnost, da kupimo svežo lokalno pridelano hrano. Njena prednost je že v tem, da poznamo pridelovalca in se lahko sami prepričamo o tem, kako je bila pridelana.

Da je kakovost ekološko pridelane hrane na zelo visoki ravni, smo se lahko prepričali na stojnicah, na katerih so predstavile svoje pridelke in izdelke kmetije, podjetja in institucije, ki se ukvarjajo s pridelavo in predelavo ekološke hrane, permakulturo, izdelavo eko kozmetike in čebelarstvom. Na stojnicah so imeli obiskovalci možnost, da tudi kupijo njihove izdelke.



Slika 3: Ekološka tržnica.

Obiskovalce pa so z domačimi dobrotami pogostile tudi dijakinje naše šole. Za to priložnost so izdelale tudi zloženko o odgovornem ravnanju s hrano.

V sklopu prireditve je potekalo tudi predavanje doc. dr. Silve Grobelnik Mlakar s Fakultete za kmetijstvo in biosistemske vede z naslovom **OZNAČEVANJE (EKO) ŽIVIL**.

Predavateljica je spregovorila o tem, kaj je ekološko kmetijstvo, kakšna sta pravna osnova in obseg pridelave ter predelave v Evropski uniji in Sloveniji in kakšen je pomen kontrole in certifikacije živil. Prav tako pa so bile koristne tudi informacije o označevanju in poreklu ekoloških živil.

Veseli nas, da je bila prireditev zelo lepo obiskana. Iz pogovora z obiskovalci se je dalo razbrati, da si želijo še več tovrstnih prireditev, kar dokazuje, da postajamo Slovenci vedno bolj osveščeni o tem, kaj jemo. Če bo še več tovrstnih in podobnih prireditev, sem prepričan, da bodo ljudje počasi postajali veliko bolj pozorni na to, od kod prihaja hrana, kako je pridelana, in predvsem, ali je kvalitetna.

2.5 OBJAVE V MEDIJIH O PROJEKTU NAZAJ H KORENINAM (LOKALNO NAD GLOBALNO)

Projekt Nazaj h koreninam (lokalno nad globalno) smo želeli predstaviti čim širši javnosti. Različni mediji so nam z veseljem prisluhli in nam namenili svoj prostor. Hrana je tema, ki je trenutno zelo zanimiva tudi za medije, kar moramo izkoristiti. Vsekakor je veliko lažje predstaviti temo, če so mediji, ki so pripravljeni podpreti dobre ideje.



Slika 4: Objava v časopisu Večer (4.5.2016).

Ker mladini niso najbolj blizu pisani mediji, jih skušamo privabiti in obveščati ter vzpodbuditi k razmišljanju na naši spletni strani, na kateri sproti objavljamo vse naše aktivnosti in gradiva. Gradiva vsebujejo različne filme, članke in povezave do različnih spletnih strani, ki prikazujejo različne poglede na prehransko industrijo in prehranske navade ljudi po svetu in pri nas. Z njimi povečujemo osveščenost ljudi o življenjsko pomembnem vplivu prehranske industrije na naše prehranjevanje, naše zdravje in na uničevanje okolja. Tudi vam priporočamo ogled naše strani, saj se nas besede ne dotaknejo toliko kot slika ali film. Vse o projektu in gradivih najdete na spletni strani www.bts.si pod ikono Odgovorno s hrano.

Pomembno se nam zdi, da se čim več govori o lokalno pridelani hrani in da ljudje vidijo, da imajo vse, kar potrebujejo, dejansko na dosegu svojih rok. Da pogrešajo takšno obliko ponudbe, kot smo je bili deležni na prireditvah, pa dokazujejo odmevi po dogodku.

3 ZAKLJUČEK

Če želiš spremembo, bodi sprememba (Gandhi).

Vsaka majhna sprememba je lahko zelo pomembna. V našem projektu smo morali začeti s spremembami pri sebi. Spreminjali smo odnos in obnašanje do hrane in okolja. Ko smo se zazrli v svoje navade, smo odkrili kruto resnico, da naloga ne bo enostavna, saj ljudje nimamo radi sprememb v vsakdanjem življenju. Vsak dan nas znova "bombardirajo" s prizori o trpljenju ljudi in problemih, s katerimi se srečujejo, kar vodi v pasivnost in pomanjkanje sočutja do ljudi in narave. Nočemo priznati, da z odločitvami o prehranjevanju pogosto vplivamo na nezdružno stanje pridelovalcev hrane v tretjem svetu in tudi pri nas.

Dijaki na začetku niso bili preveč navdušeni nad sodelovanjem. Šele ob soočanjih s številni tovrstnimi temami in iskanjem informacij ter seznanjanjem z vplivom naših odločitev na okolje so začeli razumevati, da tudi sami lahko pripomorejo k bolj odgovornemu prehranjevanju. Z vsako dejavnostjo, v katero so bili vključeni (predstavitve pri pouku, ogled in diskusije o filmih, razstave, tržnica ekoloških izdelkov, zgibanka o pomembnosti lokalne pridelave hrane) se je večala njihova osveščenost in pripravljenost, da bi sodelovali pri spremembah.

Ker vzgajamo kmetijsko-podjetniške tehnike, naravovarstvene tehnike in veterinarske tehnike je že v učnih načrtih poudarek na ekološkem kmetijstvu, trajnostnem razvoju in varovanju živali. Zaradi tega so bili dijaki tudi dovetnejši za določene teme, kot so uničevanje deževnega gozda zaradi plantaž palm in tisoče hektarjev velikih površin za pridelavo soje za krmo živali, izginjanje biotske pestrosti, nehumanega trpljenja živali in ljudi v industrijski reji živali.

Učitelji smo večkrat začudeni, kako malo dijaki vedo o nekaterih temah, ko priznajo, da so o njih prvič slišali (ne berejo deklaracij živil, pravična trgovina). Nekateri dijaki so apatični, nedovzetni in počutijo se nemočne. Imajo občutek, da sami ne morejo storiti nič, saj imajo velike korporacije preveč vpliva in moči.

Nekaj najbolj navdušenih dijakov pa meni nasprotno: spremembe so začeli udeležati pri sebi. Zavestno uživajo manj mesa ali nič, posegajo po lokalno pridelani hrani, pozorni so na njene sestavine, njihove družine so začele z obdelovanjem lastnega vrta.

Menimo, da smo na dobri poti do odgovornega ravnanja s hrano in v tej smeri hočemo tudi nadaljevati. Nas pa vznemirja vprašanje: "Kaj človeka spodbudi, da je pripravljen spremeniti svoj način življenja?"

Zavedamo se, da se spremembe ne zgodijo čez noč. Potrebujemo še veliko znanja, idej, sodelovanja, zaupanja, potrpežljivosti, poguma in pripravljenosti za velike spremembe.

ODGOVORNO S HRANO

IZVLEČEK

V prispevku je poudarjeno razumevanje vloge hrane in prehrane pri posamezniku ter poznavanje in razumevanje bioloških, kulturnih, okoljskih, socialnih in psihosocialnih razsežnosti, ki jih imata hrana in prehrana. Z učenci razredne stopnje od 1. do 3. razreda osnovne šole so bile v šolskem letu 2015/2016 izvedene aktivnosti na temo odgovornega ravnanja s hrano. V prispevku je predstavljena delavnica o zdravi prehrani, delavnica priprave zdravega prigrizka, šolski ekovrt in sodelovanje na pustnem karnevalu z naslovom »Na vrtu«. Predstavljen je primer dobre prakse na temo odpadne hrane v obliki medpredmetne povezave slovenščine (kreativno pisanje z naslovom »Pripoved na kraju kruha) in spoznavanja okolja (spoznavanje pomena ustreznega ravnanja z odpadki za varovanje in vzdrževanje okolja).

POVZETEK

Prispevek obravnava pojem odgovornosti do hrane in prehranjevanja na splošno. Ko govorimo o odgovornem ravnanju s hrano oziroma odgovornem prehranjevanju je potrebno razlikovati med pojmom. Hrana je dejansko živilo, namenjeno uživanju, prehranjevanje pa predstavlja dejanje, povezano s hrano - gre za uživanje hrane.

Razumevanje vloge hrane in prehrane pri posamezniku pomeni poznavanje in razumevanje bioloških, kulturnih, okoljskih, socialnih in psihosocialnih razsežnosti, ki jih imata hrana in prehrana. Hkrati vključuje poznavanje vloge hrane kot vira živil in hranil za življenje in zdravje posameznika, poznavanje značilnosti prehrane v lastni kulturi, poznavanje pozitivnih in negativnih vidikov, ki jih prinaša postopek pridelave, pridobivanja, predelave hrane za okolje, sestavo prsti, kakovost vode, biotsko pestrost, zdravje posameznika, povezavo med prehransko industrijo in vzpostavljanjem novih delovnih mest. Šele zavedanje, da imamo kot posamezniki odgovornost do hrane in prehranjevanja, lahko privede do odgovornega ravnanja. V prispevku so obravnavani tudi primeri dobre prakse. Z učenci razredne stopnje od 1. do 3. razreda osnovne šole so bile v šolskem letu 2015/2016 izvedene številne aktivnosti na temo odgovornega ravnanja s hrano. Prispevek predstavlja izvedbo delavnice o zdravi prehrani, delavnico priprave zdravega prigrizka, ki so ga učenci pripravljali pri kuharskem krožku in v času jutranjega varstva, šolski ekovrt in sodelovanje na pustnem karnevalu z naslovom »Na vrtu«. Predstavljen je tudi primer dobre prakse na temo odpadne hrane v obliki medpredmetne povezave slovenščine in spoznavanja okolja. Pri slovenščini so učenci brali delo slovenske otroške pisateljice Svetlane Makarovič (Pekarna Mišmaš), nato pa razvijali svojo kreativnost s kreativnim pisanjem zgodbe z naslovom »Pripoved na kraju kruha«. Pri spoznavanju okolja so učenci spoznavali pomen ustreznega ravnanja z odpadki za varovanje in vzdrževanje okolja.

Ključne besede: odgovorno ravnanje s hrano, zdrava prehrana, medpredmetno povezovanje, slovenščina, spoznavanje okolja.

ABSTRACT

Eat responsibly

The article describes the concept of responsibility to the food and nutrition in general. When we talk about responsible eating it is necessary to distinguish between the concepts. The food is actual food for consumption while eating represents an act connected with food - it is for eating.

Understanding the role of food and nutrition for an individual means knowledge and understanding of the biological, cultural, environmental, social and psychosocial dimensions that food and nutrition have. Pupils' understanding includes knowledge of the role of food as a source of food and nutrients for their life and health, knowledge of the characteristics of the food in their own culture, knowledge of the positive and negative aspects of the processes of food production for the environment, soil composition, water quality, biodiversity and health. At the same time it is important to understand the link between the food industry and new jobs.

Awareness of an individual's responsibility to food and nutrition leads to responsible behavior.

The paper presents examples of good practices. The students of first three grades of primary school were involved in great number of activities on eating responsibly in the school year 2015/2016. The paper presents the workshop on healthy eating, preparing healthy snacks, school eko garden and participation in carnival entitled »The Garden«. An example of good practice on the topic of food waste in the form of interdisciplinary connection between Slovene language lessons and learning about the environment is presented. In Slovenian language class pupils read the work of Slovenian children's writer Svetlana Makarovič (Mishmash Bakery) and then develop their creativity through creative story writing titled »The story of bread end«. In learning about environment students learned about the importance of proper waste management to protect and maintain the environment.

Key words: eat responsibly, healthy food, interdisciplinary lesson, slovene language, education about environment.

1 UVOD

V Slovarju Slovenskega knjižnjega jezika je pomen besede odgovornost med drugim razložen kot »sposobnost zavestnega sprejemanja posledic svojih odločitev oziroma ravnanja« (SSKJ, 2000). Odgovornost je pojem, ki zajema več različnih vidikov življenja. Odgovorni smo do samih sebe, do sočloveka in družbe na sploh, do narave, okolja, do svojega dela, svoje kulture, razmišljanja, do svojega zdravja, dobrega počutja, do hrane in prehranjevanja ...

Če govorimo o odgovornem ravnanju s hrano oziroma odgovornem prehranjevanju je potrebno najprej razlikovati med pojmom, ki ju v laični javnosti pogosto uporabljamo neustrezno. Hrana je dejansko živilo, neka snov ali izdelek, namenjen uživanju, medtem ko prehrana, prehranjevanje ali hranjenje predstavljajo sam akt oziroma dejanje, povezano s hrano - gre za uživanje hrane.

Že izraz odgovorno ravnanje s hrano pove, da gre za ravnanje, ki vključuje oboje, tako ravnanje s hrano kot živlom, kot tudi prehranjevanje – konzumiranje hrane.

Razumevanje vloge hrane in prehrane v življenju posameznika pomeni poznavanje in razumevanje bioloških, kulturnih, okoljskih, socialnih in psihosocialnih razsežnosti, ki jih imata hrana in prehrana v življenju posameznika. Vključuje poznavanje vloge hrane kot vira živil in hranil za življenje in zdravje posameznika, poznavanje značilnosti prehrane v lastni kulturi, poznavanje pozitivnih in negativnih vidikov, ki jih prinaša postopek pridelave, pridobivanja, predelave hrane za okolje, sestavo prsti, kakovost vode, biotsko pestrost, zdravje posameznika, povezavo med prehransko industrijo in vzpostavljanjem novih delovnih mest ... Šele ko posameznik pozna vse vidike, ki jih imata hrana in prehrana v življenju posameznika lahko rečemo, da z njima ravna odgovorno.

Učenje in poučevanje v osnovni šoli

Današnja družba je zaznamovana s tehnološkim napredkom, hitrim informacijskim razvojem, veliko količino podatkov in informacij. Vedno bolj smo priče nalaganju znanja, zato se pogosto sprašujemo, kakšen pristop je najustreznejši za razvoj kritičnega mišljenja pri učencih. Ob veliki količini novih informacij in pogostih spremembah v sodobni družbi namreč želimo učencem zagotoviti dobro podlago za kakovostno spopadanje s pogosto spremenljivimi življenjskimi situacijami. Dandanes učitelji in profesorji poučujemo generacije učencev, ki bodo opravljali poklice in storitvene dejavnosti, ki trenutno še ne obstajajo.

Že nekaj časa vemo, da uporabno znanje ni znanje, pri katerem gre zgolj za pomnenje podatkov. Ko govorimo o pravem znanju govorimo o sposobnosti učencev, da podatke, pridobljene na podlagi predhodnjih izkušenj, stališč, vrednot, zunanjih dejavnikov in predhodnega znanja interpretirajo in ga posledično uporabijo v vedno novih situacijah (Marentič Požarnik, 2008).

Poučevanje je ena od najstarejših, najpomembnejših, najobsežnejših, najraznovrstnejših dejavnosti učitelja. Zato v primerih, ko želimo uvesti spremembe in izboljšave znotraj izobraževalnega sistema uvajamo spremembe v učiteljeve pristope k poučevanju (Kramar, 2004).

Če želimo, da se bodo naši učenci razvili v suverene in kompetentne posameznike, moramo opustiti tradicionalni pristop k poučevanju in učenju. Potrebna je sprememba le-tega ali njegova nadgradnja (Plut Pregelj, 2004).

V zadnjih desetih letih se med pristopi k poučevanju v največji meri omenja konstruktivističen način podajanja učne snovi v kombinaciji z izkustvenim in inovativnim učenjem. Omenjeni stil poučevanja za razliko od tradicionalnega poučevanja, v katerem učenci usvajajo faktografsko-snovno znanje, pri učencih spodbuja sposobnost razumevanja, primerjanja, vrednotenja, kritičnega mišljenja in uporabo znanja v novih situacijah (Kramar, 2004).

Odgovorno ravnanje s hrano, odgovorno prehranjevanje ter povezava z učnimi vsebinami v osnovnošolskem izobraževanju

Če kot posamezniki želimo odgovorno ravnati s hrano in se odgovorno prehranjevati, moramo biti najprej ustrezno opremljeni z znanjem o hrani in prehranjevanju. V 2. členu Zakona o osnovni šoli (2016) je navedeno, da so cilji osnovnošolskega izobraževanja: (1) »vzgojanje in izobraževanje za trajnostni razvoj in za dejavno vključevanje v demokratično družbo, kar vključuje globlje poznavanje in odgovoren odnos do sebe, svojega zdravja, do drugih ljudi, svoje in drugih kultur, naravnega in družbenega okolja, prihodnjih

generacij«, (2) »razvijanje zavedanja kompleksnosti in soodvisnosti pojavov ter kritične moči presojanja«, (3) »spodbujanje skladnega telesnega, spoznavnega, čustvenega, moralnega, duhovnega in socialnega razvoja posameznika z upoštevanjem razvojnih zakonitosti« (ZOs, 1996).

Odgovorno ravnanje s hrano in odgovorno prehranjevanje torej spadata med temeljne cilje osnovnošolskega izobraževanja. V učnem načrtu se cilji povezani z odgovornim prehranjevanjem in odgovornim ravnanjem s hrano pojavljajo vzdolž celotne vertikale.

V prvem triletju učenci: (1) spoznajo vidike življenja ljudi v preteklosti in danes (med drugim tudi razlike v prehrani ljudi nekoč in danes), (2) vedo, da živali potrebujejo za življenje zlasti vodo, hrano in zrak, (3) razumejo, da rastline gojimo za hrano (polje in vrt) in da za pridelavo potrebujemo orodja in stroje, (4) spoznajo vrt kot življenjsko okolje, (5) vedo, da živa bitja iz okolja nekaj sprejemajo (hrana, zrak, voda), predelujejo in v okolje oddajajo, (6) spoznajo, da hrana vsebuje snovi, ki so nujne, da se telo giblje, raste in pravilno deluje, ter da živa bitja potrebujejo prostor, v katerem lahko živijo, (7) spoznavajo sebe in vedo, kako ljudje živijo, rastejo, se hranijo, premikajo in uporabljajo svoja čutila, (8) vedo, da jim zdrav način prehranjevanja, telesne vaje in počitek omogočajo rast in razvoj ter da jim pomagajo ohranjati zdravje, (9) poznajo pomen raznovrstne prehrane in razvijajo družabnost, povezano s prehranjevanjem, (10) znajo pojasniti, kako sami dejavno prispevajo k varovanju in ohranjanju naravnega okolja ter k urejanju okolja, v katerem živijo, (11) poznajo glavne onesnaževalce in posledice onesnaženja vode, zraka in tal, (12) razumejo, da so živa bitja zaradi hrane med seboj soodvisna, (13) vedo, da ob proizvodnji in v vsakdanjem življenju nastajajo odpadki, znajo opisati ustrezna ravnanja z odpadki za varovanje in vzdrževanje okolja in spoznajo, kako potrošništvo vpliva na okolje.

V drugem triletju učenci znajo: (1) opisati pomen hrane in razložiti, kaj se dogaja s hrano v človeškem telesu, (2) razložiti pomen pestre in uravnotežene prehrane za rast, razvoj in zdravje ljudi, (3) predstaviti in pojasniti vzroke in posledice podhranjenosti in prehranjenosti ljudi, (4) ločiti hrano po izvoru in načinu predelave, (5) pripraviti različne vrste jedi, (6) razložiti, zakaj se živila pokvarijo in je trajnost različnih živil omejena, (7) razložiti, da v rastlinah iz vode in ogljikovega dioksida nastaja hrana (organske snovi) in se izloča kisik, ter da sta za ta proces (fotosintezo) potrebna še sončna svetloba kot vir energije in klorofil, (8) razložiti pomen prepletanja prehranjevalnih verig v prehranjevalne spletke za ravnovesje v naravi, (9) spoznajo vplive in posledice gnojenja v kmetijstvu ter uporabe pesticidov (npr. herbicidi, insekticidi) na onesnaževanje podtalnice, (10) spoznajo pomen vode za organizem, saj z vodo v telo vnašamo snovi, z vodo pa se snovi iz telesa tudi izločajo.

V tretjem triletju so vsebine, povezane s hrano in prehranjevanjem povezane v tri predmetna področja gospodinjstvo, kemijo in biologijo. Tako ob koncu osnovne šole učenec: (1) razume povezanost prehrane in zdravja, (2) pojasni pojma zdrava in uravnotežena prehrana, (3) opiše potrebe človeka po hranilnih snoveh (našteje hranilne snovi) in energiji glede na telesno dejavnost, spol, starost, (3) izračuna in primerja potrebe energijskih vrednosti pri telesno dejavnem človeku in v času počitka, (4) pozna drugačne načine prehranjevanja na osnovi zdravstvenih, kulturnih ali drugih razlogov, (5) pozna živila na osnovi hranilnih snovi in jih zna razvrstiti tudi po hranljivih vrednostih, (6) pozna živila na podlagi hranilnih snovi in jih zna razvrstiti na beljakovinska, ogljikohidratna in maščobna, (7) navede zaščitne snovi, pojasni njihov pomen in našteje živila, ki jih vsebujejo največ, (8) navede in utemelji načine shranjevanja posameznih živil, (9) pozna osnovne kuharske postopke, (10) interpretira dobre prehranske navade, (11) navede razlike med fizikalnimi, kemijskimi in biološkimi postopki konzerviranja živil, (12) navede prednosti in pomanjkljivosti posameznih postopkov konzerviranja v gospodinjstvu, (13) našteje konzervirana živila in jih zna pripraviti za uživanje, (14) pozna osnovno higieno pri delu

z živil, (15) pozna posledice nehigienskega dela z živil, (16) opiše znake kvarjenja živil (mesa, kruha, mlečnih izdelkov, sadja, zelenjave), (17) našteje znake zastrupitev s hrano, (18) pozna posledice neustreznega roka uporabe živil, (19) razbere osnovne informacije iz deklaracije na embalaži živil, (20) našteje in razloži posamezne podatke na embalaži živil, (21) pojasni pomen znakov kakovosti.

Različni vidiki odgovornega ravnanja s hrano in odgovornega prehranjevanja

Odgovorno ravnanje s hrano in odgovorno prehranjevanje vključuje različne vidike ravnanja s hrano: (1) od sejanja semen ali saditve sadik do pobiranja pridelkov, (2) vpliv pridelave hrane na okolje, zaposlitvene možnosti, do (3) njenega transporta, embaliranja, skladiščenja, trženja, predelave, do (4) priprave hrane, uživanja hrane, (5) učinka, ki ga ima na naše zdravje, telo, dobro počutje, (5) kulturnega vidika hrane, nenazadnje pa tudi (6) vidika hrane kot odpadka.

Hrana kot živilo, hranilo

Hrana predstavlja vsoto hranilnih snovi, ki jih organizem potrebuje kot vir energije za svoje delovanje. Hrana se med prebavljanjem preoblikuje v enostavne molekule, ki jih telo lahko vsrka in jih celice lahko uporabijo za svoje delovanje. Neprebravljivi ali neuporabni ostanki hrane se iz telesa izločijo.

Prehranska piramida

Prehranska piramida je grafični prikaz šestih skupin živil, ki naj bi jih izbirali pri pripravi obrokov (mleko in mlečni izdelki, meso, sadje in zelenjava, živila, ki vsebujejo škrob, živila z nasičenimi maščobami in enostavnimi sladkorji). V spodnjem, najširšem delu prehranske piramide so predstavljena živila, ki naj bi jih v vsakodnevni prehrani najpogosteje zaužili, na vrhu piramide pa so živila, ki naj bi se jih izogibali v vsakodnevni prehrani. Pomembno je poudariti, da v vsaki od skupin živil prevladujejo hranilne snovi, ki jih naše telo potrebuje za dobro rast, razvoj in zdravje. Ene skupine živil ne moremo nadomestiti z večjim vnosom živila iz druge skupine (Maučec Zakotnik idr., 2001).

Pridelava hrane

V svoji zgodovini si je človeštvo zagotavljalo hrano z lovom, ribolovom in nabiralništvom. Zadnjih 10.000 let pa si človek hrano zagotavlja predvsem z načrtnim gojenjem rastlinskih in živalskih vrst (kmetijstvom). Dandanes je večina prehranske energije, ki jo zaužije človeštvo, produkt prehranske industrije. Ta z različnimi postopki predelave umetno spreminja sestavo živil.

Vpliv pridelave hrane (kmetijske dejavnosti) na okolje (vodo, biotsko pestrost, sestavo tal ...)

Glavna naloga kmetijstva je pridelava hrane. Razvoj kmetijske dejavnosti omogoča zemeljsko površje (relief), prst, podnebje, način, vrsta in intenzivnost izrabe kmetijskih zemljišč ter velikost posesti.

Po podatkih FAO (Organizacije Združenih narodov za prehrano in kmetijstvo), dejavnosti kmetijstva postajajo vse večji vir onesnaževanja. Kmetijske dejavnosti, ki pripomorejo k

onesnaževanju okolja so monokulturno sajenje rastlin (intenzivna industrijska pridelava žit, povrtnin in sadja na velikih površinah), izsekavanje gozdov za potrebe kmetijskih zemljišč, dejavnosti intenzivne živinoreje, onesnaževanje pitne vode in prsti z umetnimi gnojili, bakterijami in virusi, gojenje genetsko spremenjenih organizmov ter ogromna količina porabljene energije za pridelavo, predelavo in transport hrane.

Dejavnosti kmetijstva so vir onesnaževanja zraka, tal, vode oziroma podtalnice, kar posredno vpliva na pojav vremenskih ujm, poplav, suš. Kmetijstvo močno vpliva na biotsko pestrost, saj mnogokrat dejavnosti kmetijstva pripomorejo k izumrtju rastlinskih in živalskih vrst ter povzročajo selitve prebivalstva v večja mesta.

Lokalno pridelana hrana

Uživanje sadja in zelenjave iz lokalnega okolja se priporoča iz zdravstvenega vidika, saj ima tako pridelana hrana višjo biološko in hranilno vrednost. Višja biološka vrednost je posledica primerne dozorelosti sadja in zelenjave (lokalno pridelano sadje in zelenjava sta pobrana v času optimalne zrelosti, medtem ko so pridelki iz uvoza dozori med prevozom ali skladiščenjem v umetno ustvarjenem okolju). Višja hranilna vrednost je posledica dejstva, da hranilna vrednost plodu prične padati v trenutku, ko je odrezan od svojega vira hrane in vode, ter mora porabljati lastne zaloge. Domače sadje in zelenjava vsebujeta manj pesticidov, vsebujeta več vitaminov, mineralov, sta bolj okusna in sveža. Hrana lokalnega izvora ima manjšo vsebnost konzervansov, saj sadju in zelenjavi zaradi bližine pridelave ni potrebno dodajati konzervansov, ki predstavljajo negativen dejavnik na naše zdravje. Poleg že omenjenih prednosti uživanja lokalno pridelane hrane velja omeniti še, da ima lokalno pridelana hrana tradicionalen okus, na katerega smo posamezniki navajeni od svojega otroštva. Hrana lokalnega izvora ohranja genetsko pestrost, saj sodobno kmetijstvo pogosto izbira med zelo omejenim številom rastlinskih vrst, ki zorijo istočasno in jih je mogoče pobrati s pomočjo kmetijske mehanizacije. V nasprotju z njimi lokalni pridelovalci hrane ohranjajo pestrost vrst sadja in zelenjave, zagotovijo daljšo žetveno sezono, boljši videz in boljši okus pridelka. Nenazadnje pa z uživanjem lokalno pridelane hrane podpiramo lokalne pridelovalce, krepimo lokalno samooskrbo in varujemo okolje, saj poskrbimo za manjši izpust toplogrednih plinov v ozračje, ki nastanejo kot posledica prevoza hrane, za manjšo količino embalaže, ki je potrebna za obdobje prevoza in skladiščenja hrane.

30

Sezonsko pridelana hrana

Sezonsko pridelana hrana je v tesni povezavi z lokalno pridelano hrano. Potrebe našega telesa po različnih vitaminih, mineralih in drugih hranilnih snoveh se razlikujejo od letnega časa do letnega časa. Hrana, ki dozori v določeni sezoni je navadno v skladu s tem, kar naše telo potrebuje v določenem letnem času. Hrana, ki nam je v naravi na voljo pozimi ima več grelnih lastnosti za telo, medtem, ko ima hrana, ki dozori poleti, na naše telo osvežilen in hladilen učinek. Sezonska hrana je polna antioksidantov, ki lovijo proste radikale ter nam pomagajo, da ostanemo čim dlje mladi. Z neupoštevanjem načel uživanja sezonske hrane lahko svojemu telesu povzročamo škodo, saj mu ne omogočamo prehranjenosti s pestro ponudbo sadja in zelenjave. Poleg pozitivnega vpliva na telo, občutka večje povezanosti z naravo, pa nam uživanje sezonske hrane pomaga tudi prihraniti, saj je sezonska hrana, ki je je na voljo v izobilju navadno tudi cenejša.

Odpadna hrana – Kako jo preprečiti?

Tretjina vse pridelane hrane na svetu konča v smeteh. Zaskrbljujoče je dejstvo, da največ odpadkov hrane nastane v gospodinjstvih. Odpadna hrana ni nesprejemljiva samo z etičnega in moralnega vidika, ampak predstavlja tudi velik okoljski problem. Viški hrane predstavljajo 90% obremenitve okolja z odpadki, pri njihovem razkrajanju pa se tvorijo plini, ki močno vplivajo na podnebne spremembe. Zato je pomembno izobraževati in poučevati o pomenu zmanjšanja odpadkov hrane, ki so v največji meri posledica nepremišljenega, kompulzivnega nakupovanja hrane, nepremišljene priprave obrokov in pomanjkanja kreativnosti pri izkoriščanju ostankov hrane za nove jedi. Sprememb v navadah potrošnikov ne moremo pričakovati čez noč, lahko pa z izobraževanjem pripomoremo k dolgoročnim spremembam. Pri izobraževanju mladih je pomembno poudariti, da lahko količino odpadne hrane zmanjšamo s skrbnim načrtovanjem nakupa živil, ki vključuje nakupovalni seznam, poznavanjem zaloge živil v shrambi in v zmrzovalniku, načrtovanjem jedilnika, skrbnim preverjanjem roka uporabnosti živil, poznavanjem razlike med oznakama »uporabno najmanj do« in »porabiti do«, saj nam to preprečuje, da bi odvrgli še uporabno hrano. Trajanje živil, njihovo svežino, okus in hranilno vrednost lahko podaljšamo z ustreznim shranjevanjem živila v shrambi, v hladilniku ali v zmrzovalniku, zato je pomembno, da izobražujemo učence, da je živila potrebno hraniti v skladu z navodili na embalaži.

Socialni vidik prehranjevanja

»Hrana posamezniku v interakciji s socialnim okoljem služi kot sredstvo komunikacije o tem, kdo je in kakšen je njegov položaj glede na druge posameznike. Prehranjevalno vedenje posameznika kaže tudi njegov položaj v družbi: raziskave na primer kažejo, da posamezniki višjega socialnega sloja bolje skrbijo za svoje zdravje ter prehrano in imajo drugačen način prehranjevanja, medtem ko pripadniki nižjega sloja uživajo bolj redilno in kalorično bogato hrano. Hrana lahko predstavlja tudi sredstvo za povrnitev občutka kontrole. Posameznik lahko z nadzorom svojega prehranjevanja nadomesti občutek pomanjkanja kontrole, ki ga ima v svojem socialnem kontekstu. To je vidno predvsem pri motnjah hranjenja, kjer se občutek pomanjkanja nadzora nad socialnim dogajanjem prenese na zmožnost kontrole hrane. Zaradi tega je pomembno, da pri posamezniku razvijamo spretnosti kontroliranja okolja, saj na ta način doseže ravnotežje in se mu ni treba zatekati k bolezenskim oblikam nadzora. Hrana pa je lahko tudi povod za konflikte ali sredstvo izražanja konfliktnega vedenja do drugih. Komunikacija posameznika z okoljem namreč vsebuje tako pozitivne kot negativne vidike. Posameznik se skozi konflikte razvija in preko njih vstopa v odnose s člani družine in širše skupnosti. Širši socialni kontekst prehranjevanja vključuje tudi bonton, načine prehranjevanja itd. Skozi vse te kroge, ki posameznika obdajajo, pa se vpleta njegov odnos do hrane« (Kobal Grum, Seničar, 2011).

Pravična trgovina

Po definiciji WFTO (Svetovne pravičnotrgovinske organizacije) je pravična trgovina »trgovinsko partnerstvo, ki temelji na dialogu, transparentnosti ter spoštovanju in si prizadeva za večjo enakopravnost v mednarodni trgovini. Prispeva k trajnostnemu razvoju s tem, da ponuja boljše možnosti za prodajo in zagotavlja pravice marginaliziranih proizvajalcev in delavcev, predvsem na jugu. Organizacije, ki se ukvarjajo s pravično trgovino, se ob podpori potrošnikov aktivno vključujejo v podpiranje proizvajalcev, osveščanje in organiziranje kampanj za spremembe v pravilih in praksi konvencionalne mednarodne trgovine«. Pravična trgovina ima poleg socialnih (pošteno plačilo, enakopravnost spolov, primerne delovne razmere, prepoved dela mladoletnim

otrokom ...) tudi okoljske prednosti, saj je eno od desetih načel pravične trgovine tudi spoštovanje okolja - zagotavljanje, da so materiali, izdelki in prevoz narejeni ob skrbi za okolje. Izobraževanje o pravični trgovini je zelo pomembno, saj so naši trenutni učenci potencialni potrošniki, ki morajo biti opremljeni z znanjem o pravični trgovini, da se bodo lahko kritično odločili za nakup določenega izdelka ali ne.

Posameznikov odnos do hrane

Odnos do hrane je pomemben del vzgoje posameznika. Učence je potrebno naučiti, spoštovati hrano, saj predstavlja dobrino, ki je ne smemo jemati kot samoumevno, poleg tega pa je v en sam obrok pripravljene hrane vključenih veliko ljudi, ki so se trudili za to, da ga bomo lahko zaužili. Pri tem pa ne gre samo za kuharje in kuharice, ki so hrano pripravili ampak tudi za kmete in pridelovalce, ki so hrano pridelali, gre za ogromno količino energije, vode, ki je bila porabljena za to, da je hrana sploh prišla do njih. Pomembno je, da učenci vedo, da je hrana gorivo za njihovo telo in pomembno vpliva na počutje in zdravje – če jedo uravnoteženo prehrano, to pomeni, da spoštujejo sebe in svoje telo. Posameznikovega odnosa do hrane ni mogoče spremeniti čez noč. Razlog za slab odnos do hrane je namreč posledica dejstva, da otroci dandanes niso vključeni v proces pridelave hrane in priprave obrokov, zato tudi ne cenijo truda, vloženega v pridelavo in pripravo hrane.

2 EMPIRIČNI DEL – IZVEDENE AKTIVNOSTI V OKVIRU PROJEKTA ODGOVORNO S HRANO

V okviru projekta Odgovorno s hrano smo na Osnovni šoli Martina Krpana v Ljubljani izvedli številne aktivnosti. Z vsako od njih smo se želeli dotakniti enega od vidikov hrane in prehranjevanja ter na ta način učence ustrezno opremiti z znanjem, ki jim bo omogočalo odgovorne odločitve v zvezi z ravnanjem s hrano.

Tako so učiteljice razrednega pouka za učence prve triade pripravile naravoslovni dan na temo Zdrave prehrane. Naravoslovni dan je vseboval predavanje o glavnih skupinah živil, k ga je vodila šolska medicinska sestra, predstavitev prehranske piramide, pomena prehrane za njihovo zdravje v kombinaciji z gibanjem in ustrezno higieno. V okviru naravoslovnega dne so učenci v skupinah sami izdelali prehransko piramido ter si po receptu sami izdelali kreativno, zdravo sadno malico – »kosmate banane«.

Tekom celotnega šolskega leta 2015/2016 so učenci v jutranjem varstvu pod mentorstvom učiteljice Marjetke Hren pripravljali hrano, ki so jo sposobni pripraviti sami in je primerna za uživanje v času kateregakoli od glavnih treh obrokov. Naučili so se pripraviti pogrinjek na mizi in se navajali na kulturno prehranjevanje. Na ta način smo na šoli poskušali učencem dati občutek za vloženo delo, ki je potrebno za pripravo obroka ter jih na ta način nekoliko vpeti v prehransko verigo, ki bi jim lahko izboljšala odnos do hrane in pripomogla k manjši količini odpadne hrane.

Učenci naše šole so bili pod mentorstvom učiteljice Marjetke Hren dejavni na šolskem ekovrtu, v okviru katerega so spoznali nekaj glavnih značilnosti pridelave sadja in zelenjave, škodljivce in koristne živali na vrtu in poskrbeli za samooskrbo – sadje in zelenjavo, pridelano na šolskem ekovrtu, so postregli učencem naše šole v času dopoldanske malice. Tudi dejavnosti v okviru šolskega vrta poskrbijo za večjo vpetost učencev v prehransko

verigo, poskrbimo za večjo biotsko raznovrstnost v okolici šole in spodbujamo kreativnost v učencih, saj je od njih samih odvisno, kaj bodo pripravili iz sadja oziroma pridelane zelenjave.

Tekom celega šolskega leta 2015/2016 so učenci 3. razreda obiskovali tako imenovani Kuharski krožek. Na njem so pridobili veščine za ravnanje s hrano, veščine, ki jim bodo prišle prav pri pripravi obrokov, poleg tega pa so pridobili znanje o pripravi tradicionalne slovenske hrane (učenci so za pusta pekli krofe, za novo leto so se učili pripraviti medenjake, v času dobrega moža Miklavža so pekli parklje, v času velike noči pa so se učili peke potice ali orehovitih štrukeljčkov). Ko je bila zima mimo so se učili priprave zdravih in lahkih prigrizkov, pekli žemljice ...

V mesecu februarju 2016 so učenci naše šole sodelovali na prireditvi tradicionalnega pustnega Zmajevega karnevala, ki je organiziran v okviru »Ljubljane, Zelene prestolnice Evrope 2016«. Tema karnevala je bila »Na vrtu«. V okviru le-tega so učenci na delavnicah izdelali ekološke kostume polžev in škratov. Mentorici, učiteljici Janja Lamovšek in Marija Oražem pa sta napisali skladbo in besedilo pesmi z naslovom Polži in škratje. Pesem spodbuja k uživanju večje količine sadja in zelenjave (najpogostje zavrženi skupini živil), hkrati pa vsebina povezuje dve skupini bitij, ki sta sprva polni nasprotij, kasneje pa ugotovita da sta si v bistvu zelo podobni in razvijeta prijateljski odnos.

V nadaljevanju bo podrobneje predstavljen primer dobre prakse na temo odpadne hrane. Na šoli smo namreč ugotovili, da med skupinami živil, ki jih zavržejo naši učenci med obroki prednjačita sadje in zelenjava, sledijo pa jima kruh in pekovski izdelki. To je v skladu z ugotovitvami podjetja Snaga, ki ugotavlja, da v Sloveniji zavržemo največ zelenjave, sadja, mleka, mlečnih izdelkov, kruha, pekovskih izdelkov. Na učnih uri je sodelovalo 22 učencev. Med njimi je bilo 8 deklic in 14 dečkov. Stari so bili 8 let, obiskovali pa so 3. razred osnovne šole.


Dejavnosti so predstavljale medpredmetno povezavo dveh predmetov slovenščine in spoznavanja okolja. Učenci so pri pouku slovenščine spoznali zgodbo slovenske pisateljice Svetlane Makarovič z naslovom Pekarna Mišmaš. V nadaljevanju je navajam učno pripravo za izvedbo ure:

UČNA PRIPRAVA

OSNOVNI PODATKI

Osnovna šola:	
Učiteljica:	
Razred in oddelek:	Šolsko leto: 2015/2016
Datum:	Zap. št. ure:
Predmet: SLOVENŠČINA	Medpredmetne povezave: SPO

DIDAKTIČNO – METODIČNI PODATKI

Učna tema: POVEJ MI PRAVLJICO
Učna enota: Svetlana Makarovič: PEKARNA MIŠMAŠ
Učne oblike: frontalna, individualna, skupinska
Učne metode: metoda razlage, metoda razgovora, metoda dela s slikovnim gradivom
Učna sredstva: Delovni učbenik, učni list.
Učni pripomočki: IKT oprema, učni list
 Literatura: <ul style="list-style-type: none">- Krnel, D. [et.al.] (2012). Mlinček 3: slovenščina, matematika, spoznavanje okolja za 3. razred osnovne šole. Delovni učbenik (1. del). Ljubljana: Modrijan- Makarovič, S. (2011). Pekarna Mišmaš. Ljubljana: Mladinska knjiga.


UČNI CILJI

UČENCI: <ul style="list-style-type: none">• Poslušajo in berejo pravljico v celoti.• Po poslušanju/branju/ogledu izražajo svoje doživljanje, razumevanje in vrednotenje besedila.• Prepoznavajo 'dobre' in 'slabe' književne osebe in povedo, zakaj se jim zdijo take.• Prepoznavajo značilnosti glavne književne osebe in drugih pomembnih oseb, zaznavajo in doživljajo dogajalni prostor in čas.• Razumevajo potek dogajanja, sporočilo povezujejo z lastnimi izkušnjami (tudi z bralno izkušnjo).• Razvijajo zmožnost za identifikacijo z eno izmed književnih oseb, ki je sicer nekoliko drugačna od njih samih, a jim je po drugi strani še zelo podobna (podoba Mišmaša),• Oblikujejo si domišljjsko-čutno predstavo dogajalnega prostora in sicer tako, da povezujejo besedilo s svojimi domišljjskimi slikami ter s prostori, ki jih poznajo iz vsakdanjega sveta in iz umetnostnih del (književnost, ilustracija, film, risanka).• Prepoznavajo značilno pravljичno dogajanje in značilnosti pravljice.

POTEK UČNE URE

<p>UVODNI DEL (10 min): Pogovor o kruhu</p> <p>Usedemo se v krog.</p> <p>Učence prosim, da zaprejo oči. Potem jih jih povabim, da v mislih stopijo v prodajalno kruha. Spodbujam jih, da opisujejo svoje občutke (vonj po sveže pečenem kruhu).</p> <p>Vizualizacija:</p> <ul style="list-style-type: none">o „ Zaprite oči. Predstavljajte si, da potujete ven iz šole. Zelo ste lačni in zagledate pekarno. Kakšna je? Vstopite vanjo. Kaj zagledate na policah? Kako diši v pekarni? Lahko odprete oči.“o „ Kako ste se počutili?“ <p>Učenci pripovedujejo, katero vrsto kruha radi jedo, kje kupijo kruh, čigavi starši pečejo kruh doma, kakšna je razlika med doma pečenim kruhom in kupljenim kruhom.</p> <p>Vprašanja:</p> <ul style="list-style-type: none">o „ Ali tudi vi kupite kruh v pekarni ali ga starši pečejo doma?“o „ Kakšna je razlika med doma pečenim kruhom in kupljenim kruhom? Iz česa je kruh?“o » Katero vrsto kruha imate najraje?«
<p>OSREDNJI DEL (15 min): Delo z besedilom</p> <p>NAPOVED BESEDILA:</p> <p>„ Tudi v pravljичni deželi je odlična pekarna. V njej so pekli najboljši kruh dokler ...“</p> <p>„ Prebrala vam bom pravljico Svetlane Makarovič z naslovom Pekarna Mišmaš. S seboj sem prinesla še nekaj njenih pravljič. Katere še poznate? “</p> <p>„ Udobno se namestite in prisluhnite.“</p> <p>PREMOR PRED BRANJEM</p> <p>INTERPRETATIVNO BRANJE BESEDILA:</p> <p>(bere učitelj, učenci spremljajo ilustracije na e-tabli).</p> <p>ČUSTVENI PREMOR PO BRANJU:</p> <p>Vprašanja o vtisih učencev:</p> <ul style="list-style-type: none">- „ Kakšna se vam je zdela pravljica? Ali vam je bila všeč? Zakaj da/ne?“ <p>VPRAŠANJA ZA RAZUMEVANJE:</p> <ul style="list-style-type: none">- Kje se je nahajala pekarna Mišmaš? Od kod so dobivali moko? Kako se je začel dan?- Opiši Mišmaša. Zakaj so ljudje hodili prav k njemu po kruh? Kaj so ga ljudje spraševali? Kdaj se je Mišmaš nasmehnil?- Kam se je Mišmaš odpravil, ko so ljudje po hišah zaspali? Kako je bilo v podzemni dvorani? Kdo je Mišmašu pomagal peči kruh? Kako so miške pekle kruh? Kako je Mišmaš priganjal miške?- Do kdaj so miške delale?- Kaj se je zgodilo ob polnoči? Kako so ljudje – miške vzklikali Mišmašu?- Kako se zgodba konča? <p>VPRAŠANJE ZA VREDNOTENJE:</p> <ul style="list-style-type: none">- „ Kaj mislite, zakaj je Mišmaš odšel iz vasi?“ <p>NEZNANE BESEDE:</p> <ul style="list-style-type: none">- leščerba – preprosta svetilka na olje- skopulja - ekspr. <i>skopa ženska</i>: nihče ne mara te brezsrčne skopulje- opravljivka – <i>ženska, ki (rada) opravlja</i>: vaške opravljivke / ta novinarka je bila znana opravljivka- zavist – <i>občutek velikega nezadovoljstva, da kdo ima, je deležen česa, kar si osebek želi</i>: ob njihovem bogastvu, uspehu ga obide, prevzame zavist.- ciza – ročni voziček na dveh kolesih
<p>ZAKLJUČNI DEL (20 min): Vprašanja za razumevanje besedila</p> <p>Učenci rešujejo delovni list, na katerem so vprašanja, vezana na razumevanje besedila.</p>

POTEK 2. UČNE URE – SPOZNAVANJE OKOLJA
DIDAKTIČNO – METODIČNI PODATKI

Učna tema: ODPADKI
Učna enota: Ravnanje z odpadki
Učne oblike: frontalna, individualna, skupinska
Učne metode: metoda razlage, metoda razgovora, metoda dela s slikovnim gradivom,
Učna sredstva: Delovni učbenik, učni list.
Učni pripomočki: IKT oprema, učni list,
 Literatura: - Krnel, D. [et.al.] (2012). Mlinček 3: slovenščina, matematika, spoznavanje okolja za 3. razred osnovne šole. Delovni učbenik (1. del). Ljubljana: Modrijan

UČNI CILJI

UČENCI:
<ul style="list-style-type: none"> · Vedo, da ob proizvodnji in v vsakdanjem življenju nastajajo odpadki, za katere je treba poskrbeti in da nekatere odpadke lahko znova uporabimo. · Znajo opisati ustrezna ravnanja z odpadki za varovanje in vzdrževanje okolja.

UVODNI DEL (10 min):
Pogovarjamo se, kaj smo tisti dan že vrgli v smeti. Otroci naj pripovedujejo, kaj so zjutraj zajtrkovali in kaj so odvrgli v smeti (jogurtov lonček, papirnati serviet, embalažo, v kateri je bilo mleko, ogrizek jabolka ...).
Kaj pa se nahaja v košu za smeti v razredu?
OSREDNJI DEL (15 min): Pogovor
Otroci pripovedujejo, kako doma zbirajo odpadke. Zakaj je pomembno, da odpadke ločujemo? Kam pa damo oblačila, ki jih ne potrebujemo več? Ali lahko z njimi komu pomagamo? Otroke opozorimo na 22. april – dan Zemlje.
Spregovorimo tudi o čistilni akciji okolice šole. Akcija bo 22. aprila. Kako bomo sodelovali? Vsak izmed nas lahko veliko stori za varovanje okolja.
Sprehodimo se po okolici šole in pogledimo, kje so zabojniki za različne vrste odpadkov. Kakšne barve so? Kako vemo, katere stvari spadajo vanje?
Kam gredo odpadki potem, ko jih vržemo v zabojnik? Učencem na spletu predstavim dejavnosti centra za ravnanje z odpadki. Poiščemo gradivo, ki nam bo odgovorilo tudi na vprašanja, kot so: kaj se zgodi z nevarnimi odpadki, kako lahko uporabimo koristne odpadke, katerih odpadkov ne moremo predelati, kam odpeljejo rabljene gume ...
Učencem povem, da se velikokrat zgodi, da v smeti vržemo tudi snovi, ki bi jih še lahko uporabili, pa jih ne. To je na primer hrana.
Učence seznanim z dejstvom, da v letu vsak Slovenec zavrže 82 kg hrane, to je več, kot na primer tehta odrasla ženska.
Pogovarjamo se o tem, da največkrat zavržemo sadje in zelenjavo, sledijo mleko, mlečni izdelki in kruh ter pekovski izdelki.
Učenci pripovedujejo o tem, ali so sami doma že kdaj morali zavreči hrano. Zakaj so jo zavrgli? Kako bi lahko preprečili nastanek hrane kot odpadka?
Učencem s pomočjo prosojnic predstavim strategije za zmanjšanje količine odpadne hrane (skrbno načrtovanje nakupa živil - nakupovalni seznam, poznavanje zalog živil v shrambi in v zmrzovalniku, načrtovanje jedilnika, skrbno preverjanje roka uporabnosti živil, poznavanje razlike med oznakama »uporabno najmanj do« in »porabiti do«, ustrezno shranjevanje živil v shrambi, hladilniku ali v zmrzovalniku).
Pogovorimo se o tem, da v gospodinjstvu največkrat zavržemo krajec kruha, ki mu v pogovornem jeziku velikokrat rečemo kar „peta kruha“. Le-ta zaradi svojega videza pogosto postane krma za živali ali splesni.

ZAKLJUČNI DEL (20 min): Kreativno pisanje

Učenci v zvezek zapišejo kratko zgodbo z naslovom »Pogovor na kraju kruha«. V njej poskušajo predstaviti pogovor med prvim in zadnjim krajcem kruha ali med sestavinami, ki jih lahko nadevamo na konec kruha, ki je sicer osamljen ostal v papirnati vrečki za kruh, ker ga nihče ni hotel pojesti in njegovimi dogodivščinami.

Namen sestavljanja besedila je ustvarjanje leposlovnega besedila, ki otrokom na nevsiljiv način posreduje sporočila o zdravi prehrani in odgovornemu ravnanju z njo.

3 ZAKLJUČEK

Izvedene aktivnosti na temo Odgovornega ravnanja s hrano so pripomogle k boljšemu razumevanju vidikov ravnanja s hrano. Spodbujajo kreativnost, inovativnost in ustvarjalnost učencev, ki se učijo reševanja vsakdanjih, realnih problemov. Na ta način pridobivajo pomembne veščine za odgovorno ravnanje s hrano. Z vključevanjem podobnih projektov v učne vsebine navajamo učence na odgovornost do lastnega znanja in kritičnega presojanja posledic človekovega ravnanja na okolje.

4 VIRI IN LITERATURA

- Bajec, A. [et. al.]. (2000). Slovar slovenskega knjižnega jezika. [Elektronski vir]. Ljubljana: Slovenska akademija znanosti in umetnosti in Znanstvenoraziskovalni center Slovenske akademije znanosti in umetnosti, Inštitut za slovenski jezik Frana Ramovša ZRC SAZU. [10. 12. 2016]. Dostopno na: <http://bos.zrc-sazu.si/sskj.html>.
- Kobal Grum, D., Seničar, M. (2011). Psihološki vidiki prehranjevalnega vedenja. [Elektronski vir]. *Anthropos* 3–4 (223-224), 153-177. [9. 12. 2016] Dostopno na: http://www.anthropos.si/anthropos/2011/3_4/08_kobal_grum_senicar.pdf
- Kostanjevec, S. (2013). Prehransko znanje in prehranjevalne navade otrok. [Elektronski vir]. Ljubljana: Pedagoška fakulteta. [8. 12. 2016]. Dostopno na: http://www.pef.uni-lj.si/fileadmin/Datoteke/Zalozba/e-publikacije/Prehransko_znanje_Kostanjevec.pdf
- Kramar, M. (2004). Konstruktivizem in učiteljeva vloga v izobraževalnem procesu. V. B. Marentič Požarnik (ur.), *Konstruktivizem v šoli in izobraževanje učiteljev* (str. 113-122). Ljubljana: Center za pedagoško izobraževanje Filozofske fakultete.
- Lah, M. (2013). Poučevanje prehranskih vsebin z vidika različnih pristopov poučevanja. Diplomsko delo. [Elektronski vir]. Ljubljana: UL, Pedagoška fakulteta. [8. 12. 2016]. Dostopno na: http://pefprints.pef.uni-lj.si/1794/1/Lah_Pou%C4%8Devanje_prehranskih_vsebin_z_vidika_razli%C4%8Dnih_pristopov_pou%C4%8Devanja.pdf
- Marentič Požarnik, B. (2008). Psihologija učenja in pouka. Ljubljana: DZS.
- Maučec Zakotnik, J., Koch, V., Pavčič, M., Hrovatin, B. (2001). *Manj maščob – več sadja in zelenjave*. Ljubljana: CINDI Slovenija, Zdravstveni dom.
- Plut Pregelj, L. (2008). Ali so konstruktivistične teorije učenja in znanja lahko osnova za sodoben pouk? *Sodobna pedagogika*, 59(4), 14–27.
- Zakon o osnovni šoli (Uradni list RS, št. 81/06 – uradno prečiščeno besedilo, 102/07, 107/10, 87/11, 40/12 – ZUJF, 63/13 in 46/16 – ZOFVI-K). [Elektronski vir]. [10. 12. 2016]. Dostopno na: <http://pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO448>.

- http://www.cpi.si/files/cpi/userfiles/TrajnostniRazvoj/14_Onesnazevanje_okolja.pdf
- <http://lokalna-kakovost.si/izbrati-lokalno-hrano/>
- <http://ebm.si/o/sl/koristno/hrana/565-vpliv-intenzivnega-kmetijstva-na-okolje-in-mozne-resitve>
- <https://www.bodieko.si/lokalna-hrana>
- http://www.mkgp.gov.si/nc/si/medijsko_sredisce/novica/article/1328/7431/
- <http://www.delo.si/nedelo/kopljemo-se-v-odpadni-hrani-milijarda-pa-trpi-lakoto.html>
- http://snaga-mb.si/assets/Datoteke/Publikacije/Snaga_brosura%20recepti_A5_final_low.pdf
- http://www.odjuga.si/fair_trade.php
- <http://www.lisa.si/intervju/nina-sankovic-zavrzemo-150-tisoc-ton-hrane-priblizno-72-kg-na-prebivalca-na-letu/>

ZMANJŠANJE KOLIČINE ZAVRŽENE HRANE

IZVLEČEK

V današnjem svetu imamo ljudje do hrane zelo različen odnos. Nekateri z njo ravnavo varčno in premišljeno, drugi v njej vidijo potrošni material, ki je vedno in povsod na voljo, velik del svetovnega prebivalstva pa živi v pomanjkanju te dobrine. Skrb zbujajoči podatki o količinah zavržene hrane na prebivalca pričajo o tem, da s hrano v splošnem ne ravnamo odgovorno. Ker se odnos do hrane gradi od malih nog tako doma kot v vrtcu ali šoli, smo se na OŠ Roje odločili, da bomo z organizacijskimi spremembami in sistematičnim delom z učenci skušali zmanjšati količino zavržene in odpadne hrane ter tako prispevati majhen košček k ohranjanju hrane kot vrednote.

POVZETEK

Na Osnovni šoli Roje smo se v preteklem šolskem letu pridružili projektu *Hrana ni za tjavendan*. Za vključitev v projekt smo se odločili, ker se zavedamo vrednosti hrane in pomena odgovornega ravnanja z njo. Ob naraščanju količine odpadne hrane in s tem stroškov odvažanja bioloških odpadkov smo se vprašali, kakšen odnos imamo tako učitelji kot učenci do hrane, kako k njej pristopamo, kako z njo ravnamo in kaj lahko v tem ravnanju spremenimo.

Ob močni podpori vodstva in vseh zaposlenih smo se z raznolikimi aktivnostmi lotili sistematičnega dela z učenci. V učencih smo želeli vzbuditi še bolj spoštljiv in odgovornejši odnos do hrane, ki jo vsakodnevno uživajo v šoli, hkrati pa zmanjšati količino zavržene in odpadne hrane pri šolskih obrokih. Ob tem smo vpeljali nekatere organizacijske spremembe pri razdeljevanju hrane, ki so učencem dodatno omogočile odgovornejše ravnanje s hrano.

V doseganju ciljev smo bili uspešni, saj smo ob koncu šolskega leta ugotovili zmanjšanje količine odpadne in zavržene hrane po šolskih obrokih. Učenci so zelo dobro sprejeli spremembe pri razdeljevanju malice in kosila, kar nam je prineslo manj zavržene in več čiste preostale hrane. S tem smo dobili možnost, da jo lahko ponovno uporabimo in tako učencem omogočimo odgovorno ravnanje s hrano. Največja novost in uspešnica je bil kotiček *Mala mal'ca*, kjer zberemo čiste preostanke hrane in jih ponudimo učencem, da si po potrebi postrežejo z dodatnim obrokom.

Veseli nas, da učenci s hrano bolj premišljeno ravnavo, da so vpeljane spremembe del njihovega vsakdana, učitelji pa jih pri tem dosledno spodbujamo in usmerjamo.

Ključne besede: zavržena hrana, odpadna hrana, odgovornost, ponovna uporaba hrane, izboljšave.

ABSTRACT

At Roje Primary School we joined the project *Hrana ni za tjavendan* (No food down the drain) last year. We decided to do so because we are aware of the value of food and the meaning of a responsible food practice. Considering the increasing amount of discarded food waste and correlated growing costs of bio-waste disposal, we wondered what attitude towards food all of us - teachers and students - have, how we approach it, how we treat it, and what can we do to change our behaviour.

With the strong support of our school management and all the employees we started working systematically with our students through various activities. We wanted our students to have an even more respectful and responsible attitude towards food they eat daily in school. At the same time we wanted to reduce the quantity of discarded food and waste food at school meals. We also introduced some organizational changes in food distribution that allowed students to behave more responsibly.

We were very successful in achieving our goals. By the end of the school year we noted a reduction of discarded food and waste at school meals. Our students accepted the changes in food distribution well, which led to less discarded food leftovers. In this way we were able to collect intact food and reuse it later. It also allowed our students to treat food responsibly. The biggest novelty and the greatest hit was *Little brunch* spot, where we collected clean food after every meal and offered it to students as a bonus meal.

We are pleased that our students are more thoughtful and careful in their behaviour and that the introduced changes are part of their everyday life, and that teachers consistently encourage and guide the students.

Key words: discarded food, waste food, responsibility, food reuse, improvement.

1 UVOD

Osnovna šola Roje je že vrsto let vključena v projekte in dejavnosti Ekošole, s katerimi skušamo učencem približati skrb za zdravo življenje ter odgovoren odnos do narave, saj se zavedamo naše vloge v skrbi za čisto in varno okolje.

Smo osnovna šola s prilagojenim programom in izvajamo prilagojen program z nižjim izobrazbenim standardom (NIS), posebni program vzgoje in izobraževanja (PPVI) in program za najmlajše v razvojnem oddelku vrtca. Zaradi posebnih potreb naših učencev je v našem šolskem vsakdanu v ospredju učenje za življenje, pomemben del vsakodnevnega življenja pa zaseda tudi (pre)hrana.

Naši učenci imajo različne kognitivne, čustvene, motorične, komunikacijske zmožnosti in sposobnosti, pa tudi zelo različna socialna ozadja. S tem variira tudi njihov odnos do hrane in ravnanje z njo. Z dejavnostmi v okviru projekta smo v prvi vrsti želeli vse učence spodbuditi k razmišljanju o hrani in o njenem pomenu za vsakega posameznika ter s tem vzbuditi odgovornejši odnos do hrane, ki je vsakodnevno na njihovih krožnikih. Ob tem smo seveda upali tudi na zmanjšanje količine odpadne in zavržene hrane, predvsem na račun bolj premišljenega in preudarnega odmerjanja hrane in skrbi za čiste ostanke hrane po obrokih.

Učenci in učitelji so izkazali zanimanje in naklonjenost aktivnostim v okviru projekta, zato smo se upravičeno nadejali dobrih rezultatov in spodbudnih sprememb v smeri odgovornejšega ravnanja s hrano.

2 OPREDELITEV PROBLEMA IN CILJI

V šoli že vrsto let spremljamo prehranske navade naših učencev ter zadovoljstvo s šolskimi malicami in kosili. Malice pripravlja naše šolsko kuhinjsko osebje, kosila pa nam pripravi in dostavlja zunanja organizacija. V okviru zmožnosti skušamo poskrbeti za to, da so obroki učencem všečni in hkrati zdravi. Seveda vsem okusom ni moč ustreči, vendar pa so se pri določenih obrokih pojavljale večje količine zavržene hrane kot pri drugih.

Ker je v zadnjih letih količina odpadne hrane narasla in posledično stroški odvažanja le-te, smo v tem projektu videli priložnost, da poudarimo pomen hrane kot vrednote v današnjem svetu, ter vpeljemo nekatere spremembe pri razdeljevanju in zbiranju hrane, da bi čim več čiste hrane ostalo čiste in tako na voljo za ponovno uživanje.

Doseči smo želeli naslednje cilje:

- zmanjšati količino odpadne in zavržene hrane;
- ozavestiti učence o vrednosti hrane;
- ozavestiti učence o pomenu odgovornega in premišljenega ravnanja s hrano;
- vpeljati izboljšave pri razdelitvi malic za boljše ločevanje čiste in odpadne hrane;
- urediti točko za zbiranje preostale čiste hrane, kjer po malici ostane na voljo učencem čez dan;
- navajati učence na premišljeno odmerjanje hrane pri malici in kosilu;
- vzpostaviti sistem razdeljevanja odvečne, ostale hrane pri kosilu.

Za doseg teh ciljev pa smo načrtovali naslednje dejavnosti:

- anketa za starše in učence;
- meritve odpadne hrane in beleženje podatkov o ostankih hrane v razredu;
- delavnice na temo hrane po razredih;
- skupna predstavitev projekta za celotno šolo, s poudarkom na pomenu odgovornega, varčnega in premišljenega ravnanja s hrano;
- spremembe v razdeljevanju in vračanju hrane pri malici in kosilu;
- urejanje koticčka, kjer se lahko zbere čista preostala hrana in je na voljo za uporabo;
- reciklirani recepti;
- dnevi dejavnosti posvečeni odgovornemu ravnanju s hrano.

Učenci in učitelji so izkazali zanimanje in naklonjenost aktivnostim v okviru projekta, zato smo upravičeno pričakovali dobre rezultate.

3 IZVEDBA PROJEKTHNIH DEJAVNOSTI

3.1 ANKETA

Večina naših učencev in staršev zaradi njihovih posebnih okoliščin in potreb spletne ankete najverjetneje ne bi mogla uspešno izpolniti, zato smo se ankete lotili na svoj, prilagojen način. Sestavili smo jo v pisni obliki, prilagodili smo vprašanja in njihovo število ter izpostavili tista, za katera smo ocenili, da so za nadaljevanje dela v okviru projekta najpomembnejša. Vprašalnike smo razdelili učencem, da bi dobili vpogled v njihovo ravnanje s hrano v šoli, ter staršem, da bi dobili podatke o ravnanju s hrano doma. Učenci šolskega programa z nižjim izobrazbenim standardom so ankete reševali sami. Učenci posebnega programa pa so potrebovali pomoč učiteljev.

Iz zbranih odgovorov je bilo razvidno, da se starši zavedajo pomena odgovornega ravnanja s hrano. Na tako vedenje po anketnih podatkih vpliva socialno-ekonomski status posameznih družin, saj se je izkazalo, da veliko vlogo pri izbiri in nakupu hrane igra tudi cena, dostopnost, iz česar lahko sklepamo, da tudi pri porabi kupljenega ravnaajo preišljeno in varčno. Prav tako je pri odgovornem ravnanju s hrano pomemben lasten trud za pridelavo določene vrste hrane, saj kar v petini gospodinjstev hrano pridelujejo sami. Tudi redna priprava obrokov doma doprinese k sprotni porabi hrane in s tem manjši količini odpadne hrane. Prav tako imajo v teh gospodinjstvih najverjetneje boljši pregled nad hrano in njeno količino tako pri zalogi kot pri pripravi. Tako lahko hrano pravočasno uporabijo.

Pomembno vlogo pa ima po pričakovanjih tudi vedno večje ozaveščanje o odgovornem ravnanju s hrano, vplivu neprimernega odlaganja odpadkov na okolje ter posameznikova lastna moralna drža v odnosu do hrane, ki postaja vrednota. Skoraj vsi vprašani namreč v prvi vrsti zavržejo relativno majhne količine hrane, tisto hrano, ki pa jo zavržejo, ločujejo v biološke odpadke ali na kompost, le redki jo vržejo v smeti.

Tudi odgovori naših učencev so pokazali, da imajo do hrane in ločenega zbiranja bioloških odpadkov zelo odgovoren odnos. Veliko učencev vedno ali pogosto poje celoten obrok, kar posledično pomeni manj odpadne hrane. Ker našo šolo obiskujejo tudi učenci starejši od 15 let, je verjetno vzrok v nizki količini zavržene hrane tudi v večjih potrebah učencev, ki pri višji starosti zagotovo potrebujejo celoten obrok, da zadostijo svojim energetskim potrebam, in ob tem hrane ne zavržejo. Tisti učenci, ki ne pojedjo vsega, čisto hrano ponudijo sošolcem ali shranijo za kasneje. Le redki hrano zavržejo. K tako odgovornemu vedenju verjetno veliko prispeva dober zgled doma, saj so rezultati precej podobni tistim iz ankete za starše.

Veliko vlogo pri vzpostavljanju odgovornega in preišljenega ravnanja s hrano pa ima tudi šola. Naša šola je namreč šola s prilagojenim programom in posebnim programom vzgoje in izobraževanja, zato je v razredih in oddelkih število učencev manjše, kar učiteljem omogoča boljši pregled in usmerjanje učencev tudi pri prehranjevalnih navadah in vzorcih. Učitelji so redno prisotni pri šolskih obrokih, spremljajo učence in njihove prehranjevalne navade ter jih spodbujajo k ustreznemu ravnanju in porabi hrane. Ob tem je potrebno poudariti, da se na naši šoli že nekaj let posvečamo pozornost zmanjševanju količin odpadne hrane.

3.2 MERITVE ODPADNE HRANE PO ŠOLSKIH OBROKIH

Meritve količine odpadne hrane, ki smo jih izvedli v okviru projekta Hrana ni za tjavendan, na naši šoli nikakor niso bile prvo spremljanje količine odpadne hrane.

Naša šolska svetovalna služba in vodja prehrane so v okviru projekta Zmanjševanje ostankov hrane namreč nekaj let občasno spremljali količino odpadne hrane z namenom spremljanja kvalitete šolske prehrane in zavedanjem, da je potrebno učence spodbujati k odgovornemu ravnanju. Zanimivo je, da so bile meritve zelo podobne letošnjim, kar pomeni, da imajo naši učenci zanesljivo skrben odnos do hrane in da so k temu doprinesle tudi aktivnosti izvedene v preteklosti. Prav tako so bile podobne ugotovitve, da naši učitelji s svojim pedagoškim pristopom in zgledom spodbujajo in usmerjajo učence v njihovem ravnanju s hrano in imajo tako pomembno vlogo pri optimalni porabi in nizki količini odpadne hrane.

V lanskem letu smo z učenci za potrebe projekta dvakrat izvedli več naključnih meritev v obdobju enega meseca. Prvič ob začetku in drugič ob koncu izvajanja projekta. Merili smo

v nam razumljivih enotah (krožnik, kos...). Ker smo skušali zajeti količino odpadne hrane za celotno šolo, nam je pri tem pomagala kuharica. Meritve smo izvedli nenapovedano. Zajeti so bili različni dnevi v tednu, saj smo želeli izmeriti količino odpadne hrane po bolj in manj priljubljenih obrokih.

Rezultati meritev ob začetku niso bili presenetljivi, saj so se ujemali z odgovori učencev v predhodni anketi. Glede na količino razdeljene hrane pri malici ni prav velikih količin odpadne hrane. Večja količina ostankov je bila le pri mlečni hrani in zelju. Pri kosilu pa je bil v večjih količinah redno prisoten ostanek juhe in določenih vrst solate.

Tudi ob zaključku projekta smo merili količino zavržene hrane, da bi preverili uspešnost naših aktivnosti. Že pred uvedbo sprememb nismo imeli prav veliko odpadne hrane, saj so naši učenci precej pridni jedci. Kljub temu pa smo z navdušenjem ugotovili, da so se ostanki in nečisti odpadki hrane po obeh obrokih zmanjšali za približno četrtno. Ugotovili smo tudi, da se je spremenila struktura odpadkov. Kruha med odpadki skorajda ni več, saj učenci vračajo čiste kose, ki gredo naprej v promet v kotičku Mala mal'ca. Tudi količina odpadne mlečne hrane in juh se je zmanjšala v povprečju za liter. Učenci se večkrat odločijo pustiti juho, kadar jim vrsta le-te ne odgovarja, zato ostane čista juha na voljo bolj lačnim.

Sicer ostajajo juha in ribe še vedno hrana, ki je zavržena v največji količini.

3.3 IZVEDBA DELAVNIC

V razredih, vključenih v projekt, smo v okviru pouka gospodinjstva in delovne vzgoje izvedli tematske delavnice na temo hrane. Ukvarjali smo se s pomenom hrane, njenim izvorom in dostopnostjo, shranjevanjem, dnevnimi obroki, zavrženo ter neporabljeno hrana in njenim odlaganjem. Pod vodstvom učiteljic so učenci razmišljali, podajali svoje znanje, mnenja, predloge ter oblikovali plakate. Vsi razredi so na karseda domiseln in izviren način predstavili svojo tematiko – tako smo dobili na ogled plakate v obliki hladilnika, kuhinjske omarice, trgovine, ribe, krožnika in jedilnega pribora... Plakate so učenci kasneje predstavili celotni šoli in jih izobesili v projektnem kotičku, kjer so bili na ogled staršem in ostalim gostom šole.



Slika 1: Izdelava plakatov.

3.4 PREDSTAVITEV PROJEKTA HRANA NI ZA TJAVENDAN ZA CELOTNO ŠOLO

Ker smo želeli na sistemski in organizacijski ravni v projekt vključiti celo šolo, smo ga predstavili vsem učencem in učiteljem.

Najprej smo jih seznanili z namenom projekta in nekaterimi ključnimi podatki o zavrženi hrani po svetu in pri nas. Predstavili smo našo učiteljico, ki je organizatorica šolske prehrane, ter njeno delo. Seveda pa nismo pozabili tudi na kuharici, ki vsak dan skrbita za naše obroke.

Pogovorili smo se o rezultatih ankete, ki so jo učenci reševali v šoli in si ogledali rezultate meritev odvržene hrane po šolskih obrokih ter potegnili vzporednice z rezultati ankete. Učenci so potrdili ugotovitve projektne skupine in se strinjali, da so rezultati realni. Ugotovili smo, da že sedaj precej odgovorno ravnamo s hrano, vsi pa smo se strinjali, da bi lahko še bolj preudarno skrbeli za manjši odpad hrane.

Sledila je predstavitev plakatov, ki so jih izdelovali razredi udeleženi v projektu. Učenci so z zanimanjem prisluhnili, ob spodbudi in pomoči vprašanj pa so nekateri delili tudi svoje mnenje in spoznanja.

Srečanje smo zaključili s konstruktivnim pogovorom o tem, kaj lahko še storimo, da bo naše ravnanje s hrano in ostanki hrane še bolj odgovorno. Učenci so podali nekatere predloge in ideje za manj odvržene hrane, za optimalno porabo živil ... Predstavili smo še nekatere predloge s strani projektne skupine ter vse predloge zbrali za naše nadaljnje delo, ki se je odvijalo po posameznih razredih.



Slika 2: Predstavitev projekta za celotno šolo.

3.5 SPREMEMBE IN NOVOSTI

Ob razmišljanju, kaj ukreniti, da bi še izboljšali naš odnos do hrane, in kako z našim delom nadaljevati, da bi poleg že sodelujočih razredov dosegli vse učence, se nam je nabralo kar nekaj idej. Vpeljati smo želeli nekaj sprememb, ki bi omogočile ohranjanje čistih ostankov hrane in njihovo pot nazaj v kuhinjo. Članice projektne skupine smo se predstavitve sprememb lotile po posameznih razredih. Želele smo pridobiti pozornost vseh učiteljev in

učencev ter jasno predstaviti spremembe, da bi čim bolj zaživele. V razredih smo razdelile za to pripravljene plakate z opomniki in navodili za premišljeno odmerjanje in ravnanje s hrano ter navodila za posodobljen protokol vračanja malice in dogovarjanja glede kosila, ki so jih v razredu učenci izobesili na vidno mesto. Praktično smo obrazložile in prikazale novosti ter se z učenci o njih pogovorile.



Slika 3: Razredni opomniki.

Malica

Ker se večkrat srečujemo z ostanki hrane, ki bi bili uporabni, če ne bi bili pomešani z neuporabnimi ostanki, umazanimi skodelicami, smo se odločili, da bomo preuredili sistem razdeljevanja malice in prinašanja ostankov. Ker delamo s populacijo otrok s posebnimi potrebami, so članice projektne skupine z vsemi novostmi učence najprej seznanile po razredih, jim prikazale vse materiale in podale natančna navodila.

Da bi bili čisti preostanki hrane lahko malica nekemu drugemu smo želeli:

- dodati košarico za kruh, v kateri učenci pustijo čiste kose kruha in jih vrnejo v kuhinjo;
- dodati posode s pokrovom za namaze;
- vpeljati nov način vračanja hrane: učenci čiste preostanke hrane v prvotnih posodah v kuhinjo vrnejo na vrhu pokrova zabojčka za malico, v kuhinji jih odložijo na razdelilni pult (ne v pomivalnico), nečisti ostanki, skodelice pa so v zabojju, ki ga odložijo v pomivalnico.

Tako smo v zaboj za malico dodali košarice za kruh. V prvotnem načrtu smo želeli dodati tudi posodice s pokrovi za sir in namaze, vendar nam trenutni proračun tega ni dopuščal. Vpeljali smo izboljššan protokol vračanja zabojev za malico, da je čista hrana lahko ostala čista. Tako učenci dejansko prinesejo do kuhinje čisto hrano, ki jo primerno ločijo od nečiste, kuharica pa nato preostalo hrano zbere in jo v kotičku Mala mal'ca ponudi lačnim ustom.

Učitelji in učenci, še posebej mlajši, so z veseljem sprejeli novosti in na naše presenečenje celo sami takoj podali nekaj predlogov za izboljšanje. Tako so na primer predlagali, da bi kruh, ki ostane in se ponudi v kotičku Mala mal'ca, prerezali na pol, ker so včasih malo lačni in ne morejo pojesti celega kosa. Njihove predloge smo seveda upoštevali in še izboljšali naše ravnanje s hrano.

Kosilo

Pri kosilu smo se večkrat srečevali z ostanki zaradi prevelikih porcij hrane, ki je nekateri otroci niso mogli pojedli ali pa jim ni bila všeč in so jo zato skoraj v celoti zavržli. Večkrat je bilo težavno tudi sicer dobronamerno načelo »vzemi vse, kar sodi h kosilu«. V dogovoru z učitelji in vodjo prehrane smo bili enotni, da bi bilo smiselno učence spodbuditi k bolj premišljenemu odmerjanju porcij ter jim hkrati bolj prisluhniti in upoštevati njihove želje. Zato smo sklenili, da se učenci lahko dogovorijo za manjšo porcijo določene hrane, če ne bodo pojedli veliko ali pa bi radi hrano le poskusili. Če nečesa zagotovo ne bodo pojedli, to lahko kuharici povedo in pustijo svojo porcijo nekemu, ki bi rad pojedel več. Preostanek čiste hrane kuharica po koncu kosila ponudi v kotičku vsem, ki bi želeli jesti.

Po dogovorjenem, smo redno preverjali stanje in dogajanje v kuhinji. Učenci so večkrat izrazili željo po manjših porcijah. Tako je nekatera hrana, ki je bila prej zavržena v večjih količinah, ostala čista in jo je naša vestna kuharica lahko ponudila drugim učencem, učiteljem, tudi tistim, ki sicer nimajo kosila. Učence je občasno potrebno še spodbujati, da razmislijo o količini hrane, preden si naložijo pladenj, sicer pa se o količini dosledno dogovarjajo s kuharico. Tudi učiteljice, ki spremljajo učence pri kosilu, so vestno spodbujale učence k premišljenemu odmerjanju in uživanju obrokov. Vsi smo se navadili pokukati v kuhinjo in povprašati, če je kaj dobrega ostalo. Kar nekajkrat smo si tako lahko postregli z juhami, solato, kosi peciva, lazanjo ...

3.6 RAZREDNO BELEŽENJE OSTANKOV

Ob vsem kar smo v okviru projekta izvedli in izvedeli, smo želeli, da učenci aktivno razmišljajo o svojem ravnanju s hrano pri posameznem obroku in namenijo pozornost obrokom, ki jih zaužijejo v šoli. Tako smo, hkrati s predstavitvijo novosti, po razredih učencem in učiteljem razdelile tabele za beleženje ostankov hrane ter jih pozvale, da 14 dni beležijo ostanke hrane pri malici in kosilu, razloge zanje in njihovo ravnanje. Pri tem je bila zelo pomembna tudi aktivnost učiteljev, saj vsi naši učenci zaradi svojih posebnih potreb in različnih sposobnostih ne zmorejo sami beležiti tovrstnih podatkov, zato potrebujejo pomoč in/ali usmerjanje učiteljev.

Učenci šolskega programa so bili nekateri bolj, nekateri manj vestni pri beleženju ostankov hrane, vendar smo dobili dovolj podatkov za zanesljiv zaključek. Izkazale so se učiteljice v posebnem programu, ki so namesto učencev beležile podatke, saj sami tega niso zmogli. Potrdili smo ugotovitve naše začetne ankete, da več hrane ostaja pri mlajših učencih, pri starejših redkeje. Ob tem pa največkrat ostaja: del sendviča, večjih štručk, kruha, sadje, juha ali jedi na žlico, solata, ribje jedi.

Med razlogi za puščanje hrane je bil najpogostejši »ni mi bilo dobro«, takoj za njim pa »nisem bil več lačen«. Zelo redko so učenci izbrali odgovor »vzel sem preveč«, kar morda že kaže na to, da so razmišljali o količini, preden so si postregli.

Večina ostankov je šla po zbranih podatkih med bio odpadke, ob tem je šlo pogosto za jedi, ki jih učenci niso mogli spraviti za kasneje ali odstopiti sošolcu (juha, omake, solata, kosmiči). Pri suhi, kosovni hrani pa so bil običajno zastopani odgovori »spravil sem za kasneje; dal sem sošolcu; čisto sem vrnil v kuhinjo«.

3.7 UREJANJE PROJEKTNEGA KOTIČKA IN KOTIČEK MALA MAL'CA

V šolski jedilnici smo uredili projektni kotiček, kjer smo razobesili plakate, izdelke, recepte ... skratka vse, kar je nastalo v času trajanja projekta.



Slika 4: Projektni kotiček.

Kotiček pa smo izkoristili še za eno pridobitev – Malo mal'co.

Na naši šoli imamo širok starostni razpon učencev –od vrtčevskih malčkov (3 leta), do odraslih mladenk in mladeničev v posebnem programu (26 let). Temu primerno so zelo različne tudi njihove prehranske potrebe. Ob tem pa so predvidene porcije posameznih obrokov načeloma enake, ne glede na starost. Običajno je, da starejši učenci hrane ne puščajo tako pogosto kot mlajši ter bi velikokrat pojedli še več. Med učenci je razredno že do sedaj potekalo deljenje hrane med seboj, kadar je bilo za koga preveč in drugega premalo. Tudi učitelji v posebnem programu vzgoje in izobraževanja so shranili čisto hrano in jo razdelili drugim učencem. Ker pa smo želeli čiste ostanke hrane pri malici ponuditi na enem mestu vsem tistim, ki bi jim dodatek teknil, smo v šolski jedilnici uredili kotiček Mala mal'ca, kjer si vsak lahko postreže s tistim, kar je trenutno na voljo. Po vračilu malic je kuharica zbrala preostalo hrano in jo postavila v Malo mal'co, kjer je bila na voljo vse do kosila. Tako si je lahko vsak postregel s tistim, kar je bilo trenutno na voljo. Učenci so bili te novosti zelo veseli in so se je redno posluževali. Občasno jih je bilo potrebno le opomniti na primerno ravnanje in čistočo pri jemanju hrane, pijače, saj v svoji igrivosti in vihravosti niso vedno upoštevali načela »pusti, kot si dobil«.

Pri ponujanju hrane v kotičku Mala mal'ca smo bili malce omejeni s HACCP režimom, vendar si prizadevamo, da bi v okviru le-tega čim bolj izkoristili preostalo hrano.

Ob tem bomo tudi v prihodnje ponujali hrano na ta način, hkrati pa izkoristili priložnost za urjenje kulturnega ravnanja in uživanja hrane ter dosledne skrbi za red in čistočo.

*»Če si še lačen in je pri malici karkoli ostalo,
te v jedilnici čaka bistro Mala mal'ca,
kjer si lahko postrežeš.«*



Slika 5: Kotiček Mala mal'ca.

3.8 RECIKLIRANI RECEPTI

Naša želja ob razmišljanju o reciklirani kuhariji je bila, da bi našli jedi in recepte, ki so našim učencem razumljivi in jim omogočajo samostojno pripravo jedi iz čistih ostankov hrane. Ker po naših obrokih med hrano, ki jo še lahko uporabimo, največkrat ostaja kruh in sadje, smo iskali preproste jedi, recepte, ki pa so našim učencem kljub preprostosti predstavljale precejšnje kuharske izzive. Ob tem smo skušali upoštevati enostavnost postopkov priprave in čim krajši seznam sestavin. Tako smo pripravljali jedi naših babic (kruh in mleko, »pohane šnite«, prežganka s kruhovimi kockami, jabolčni »štrudl«, kompot, kruhovi cmoki) in zdrave malice (smoothie). Ukvarjali smo se tudi s shranjevanjem kruha in sicer z zamrzovanjem. Ugotovljali smo, da lahko kruh zamrznemo in kasneje odmrznjenega spet uporabimo. Zato smo tudi sami shranili kruh v zamrzovalno skrinjo, z namenom kasnejše priprave kruhovih cmokov.

Te recepte smo uporabili za pripravo jedi iz ostankov hrane. Tako smo porabili kruh, ki ostaja po malici in kosilu, mleko, ki občasno ostane, moko, ki jo sicer uporabljamo pri pouku gospodinjstva, pa jo v vsaki vrečki malo ostane, jajca, jabolka, hruške in še kakšen kos drugega sadja. Vsakega od receptov smo se lotili z načrtovanjem sestavin, postopka, zapisali ali narisali smo recept ter se lotili priprave. Ob tem smo bili vedno pozorni na odmerjanje in porabo vseh sestavin ter na čim manjši odpadki.

Naši učenci že pri pouku gospodinjstva strašansko uživajo in neverjetno radi in zavzeto sodelujejo pri pripravi obrokov. Zato je bil ta del projekta na njihovi strani težko pričakovan. Veselili so se vsakega novega recepta, v posebno veselje pa jim je bilo, ko so hrano dejansko pripravljali sami, saj je bila zahtevnost njihovemu znanju in sposobnostim primerna. Zelo dobro so razumeli namen reciklirane kuharije in so bili pri tem pozorni na sestavine, predvsem kje in kdaj jih bomo dobili, kar jim je predstavljalo posebno skrb.

Oblikovali smo tudi plakat in recepte predstavili v knjižicah s fotografijami postopkov ter jih v našem projektnem kotičku postavili na ogled vsem zainteresiranim - ostalim učencem in učiteljem, staršem.

3.9 DNEVI DEJAVNOSTI NA TEMO HRANE

Odločitev, da pripravi zdrave hrane posvetimo dan dejavnosti, je bila samoumevna. Tako smo se v šolskem in posebnem programu odločili, da bomo pripravili zdravo kosilo ter se pri tem učili pravnega načrtovanja ter ustrezne porabe sestavin. Naš cilj je bil pripraviti količinsko primeren obrok s čim manj odpadka ter z nič odvečne in zavržene hrane.

Učenci šolskega programa so se lotili priprave sarne s pire krompirjem kot glavne jedi ter kolačkov za sladico. Ob tem so izkoristili veliko količino ostalega kruha in so kot prilogo pripravili še kruhove cmoke. V posebnem programu pa smo si za predjed zaželeli zelenjavno juho, glavna jed je bil krompir z blitvo in česnom, pečen ribji file ter solata, za sladico pa smo pripravili bananin sladoled.

Učenci so uživali, pridobili dragocene izkušnje glede načrtovanja obrokov in racionalne porabe živil ter ustvarili fantastične jedi. Kljub zahtevnemu delu, so nam vse jedi odlično uspeli. Z veseljem smo jih zaužili ter ob tem z zadovoljstvom ugotovili, da odvržene hrane ni bilo, torej je bil naš cilj realiziran. Glede na odzive učencev in rezultate dela, bomo tovrsten delovni dan izpeljali tudi v prihodnje. Na ta način si res lahko vzamemo čas, ki ga naši učenci potrebujejo, da se lahko res temeljito posvetimo načrtovanju in realizaciji obrokov, učenci pa s tem pridobijo kvalitetna znanja, saj se učijo iz lastnih izkušenj.

4 ZAKLJUČEK

Ker smo šola s prilagojenim programom z nižjim izobrazbenim standardom, izvajamo pa tudi posebni program vzgoje in izobraževanja, so sposobnosti naših učencev precej specifične. Temu primerno smo se lotili aktivnosti projekta. Zamislili in načrtovali smo jih tako, da so nam bili cilji dosegljivi ter da so učenci lahko pri doseganju le-teh aktivni. V prvi vrsti nam je bilo pomembno njihovo učenje za življenje, praktičnost in uporabnost znanj, ki smo jih usvojili ter predvsem medsebojno sodelovanje in povezovanje. Ob tem smo dosegli tudi pomembne cilje na področju ravnanja s hrano ter vpeljali pomembne premike v naš sistem šolske prehrane, ki jih nameravamo ohraniti tudi v prihodnje. Naši dosežki, delo in napredek pa so bili potrjeni tudi z osvojenim 3. mestom v okviru projekta Hrana ni za tjavendan!

Ohranili bomo osvojeni protokol razdeljevanja in vračanja hrane ter nadaljevali z njim tudi v prihodnjem letu. Izboljšati in nadgraditi bomo skušali še nekatere podrobnosti pri razdeljevanju malice, ki jih letos nismo uspeli realizirati. Predvsem sistem dogovarjanja pri kosilu je zelo dobro stekel, vendar je pri naših učencih potrebno paziti, da se jih redno spodbuja k doslednemu razmisleku in upoštevanju dogovorov glede ravnanja s hrano. Vztrajali in nadaljevali bomo tudi v prihodnosti, saj so se pokazali pozitivni učinki uvedenih sprememb.

V prihodnjem letu bi prav tako radi v razmišljanje o hrani vključili celotno šolo, zato bi se z učenci radi lotili aktivnega sodelovanja pri načrtovanju jedilnikov za malico, da bi še izboljšali ravnotežje med željami, potrebami in skrbjo za zdravo prehrano.

V nadaljevanju projekta se bomo posvetili tudi hrani, ki ostaja v največjih količinah (juhe, ribe) in skušali ugotoviti razloge za to, da bi skušali te količine zmanjšati. Ker smo manjša šola, smo pri kosilih odvisni od druge organizacije, zato pri sestavi teh jedilnikov ne moremo sodelovati neposredno, bomo pa skušali posredovati mnenje in predloge glede tovrstne hrane, ki še vedno ostaja.

V kolikor nam bo uspelo v prihodnjem letu vključiti učence v načrtovanje jedilnikov, se bomo vsekakor posluževali podobnega beleženja posameznih obrokov, ostankov in razlogov zanje. Večino učencev smo namreč na ta način spodbudili k vsakodnevemu aktivnemu in ciljnemu razmišljanju o hrani sami in ravnanju z njo, kar nam bo v pomoč pri vključevanju njihovega mnenja v načrtovanje jedilnikov. Ob tem bomo vsekakor še naprej občasno izmerili količino odpadne hrane, tudi v različnih obdobjih za iste obroke.

Predvsem pa tudi v prihodnosti načrtujemo pripravo preprostih jedi iz čistih ostankov. Aktivnost bomo skušali nadgraditi tako, da bomo kakšno od jedi ponudili tudi v okviru šolske malice ali kosila. Na ta način bomo ozaveščali tako učence kot starše in širili idejo projekta, da *hrana ni za tjavendan*.

Po svojih močeh se bomo še naprej trudili slediti že začrtanim ciljem, da bomo doseženo stanje vzdrževali in ga skušali v naslednjem letu še nadgraditi, razširiti, poglobiti. Počasi, korak za korakom, kot pri vseh drugih nam pomembnih stvareh.

S TIMSKIM DELOM DO ZMAGE PRI PROJEKTU »HRANA NI ZA TJAVENDAN«

IZVLEČEK

V danem prispevku so predstavljene dobre strani pozitivno naravnane delovne klime, timskega dela in sodelovanja v okviru pedagoškega kolektiva na osnovni šoli Zadobrova. Timsko delo je specifična oblika medsebojne kolegialne pomoči in sodelovanja, v okviru katerega smo s konkretnimi dejavnostmi in načrtanimi etapnimi cilji v šolskem letu 2015/2016 zmagali v okviru projekta »Hrani ni za tjavendan«.

POVZETEK

Prispevek prikazuje poizkus predstavitve uspešnega dela učiteljev in učencev v okviru projekta »Hrana ni za tjavendan« na osnovni šoli Zadobrova v šolskem letu 2015/2016. V ospredje smo postavili tudi pomen dobrega timskega sodelovanja med učitelji in pozitivno naravnane delovne klime v okviru celotnega šolskega kolektiva. Dobri medsebojni odnosi s strani sodelavcev in samega vodstva kolektiva so bistveni za dobro delovno okolje, kjer je komunikacija med sodelavci dobro razvita in se zastavljene cilje dosega v timskem duhu z medsebojno kolegialno pomočjo. Prav v takšnem okolju in s pozitivnim delovnim elanom smo učitelji načrtovali in izpeljali tudi projekt »Hrana ni za tjavendan«. V želji, da bi bil projekt dobro izveden in da bi s tem prinesel tudi dobre rezultate, smo v prvih fazah dejavnosti izvedli analizo stanja, s katero smo opredelili, kje in kdaj se na nivoju naše šole zavrže največ hrane. Po analizi stanja smo na podlagi le-teh rezultatov z učenci izvajali različne aktivnosti, katerih glavni namen je bil, da bi otroke ozavestili s problematiko zavržene hrane. Z vedenjem, da se temelji prehranskih navad in odnosa do hrane gradijo v domačih gospodinjstvih, smo v naše aktivnosti vključili tudi družine otrok. Učenci in njihovi starši ter stari starši so se z zanimanjem odzvali ter z veseljem sodelovali na različnih aktivnostih, katerih glavni cilj je bil, da bi se količina zavržene hrane zmanjšala glede na analizo, ki smo jo naredili v začetku izvajanja projekta. Zavedali smo se, da je dani projekt težko dosegljiv v relativno kratkem času, saj vemo, da se odnos do vrednot spreminja skozi generacije in ne skozi eno šolsko leto, pa vendar je nekje treba začeti, saj se tudi z malimi koraki namreč nekoč pride do tako zelenega cilja. Ob koncu projekta smo bili zadovoljni z rezultati našega dela, saj se je količina zavržene hrane zmanjšala. Da pa bo naš projekt resnično obrodil dolgotrajne sadove, ki bi jih osvojile tudi naslednje generacije učencev, je vsekakor potrebno otroke kot tudi zaposlene v vzgojno izobraževalnih ustanovah konstantno spodbujati k odgovornemu ravnanju s hrano, saj hrana kot že mnogokrat slišano: nikoli ni in ne sme biti odpadek.

Ključne besede: timsko delo, medosebni odnosi, šola, zavržena hrana, odgovorno ravnanje, projekt.

ABSTRACT

The article presents an attempt to present the successful work of teachers and students involved in the project »Hrana ni za tjavendan« at Zadobrova primary school in the school year 2015/2016. It also focuses on the importance of good team work among teachers and a positive working environment for the entire school staff. Good relationships with colleagues and leadership are essential for good working atmosphere, where there are open lines of communication between colleagues and set goals are reached in team spirit and with mutual peer support. It is in this environment, and with positive and zealous working attitude, that we the teachers planned and carried out the project »Hrana ni za tjavendan.« In an effort to carry out the project successfully and with good results, we first performed an analysis of the situation, which allowed us to identify when and where most of the food in the school is being discarded. After analyzing the situation, we implemented various activities with the students on the basis of these results. The main purpose of these activities was to make children aware of the problem of food waste. Recognizing that the foundations of children's dietary habits and attitude to food are set in domestic households, we also included the families of the children in the activities. Students, their parents and grandparents, responded with interest and were happy to participate in various activities whose main objective was to reduce the amount of food waste, according to the analysis which was done throughout project. We are aware that it is difficult to achieve the goals of this project in such relatively short time, since attitudes and values change over generations, not over only one school year. Nevertheless, we need to begin somewhere. Even a series of small steps inevitably winds towards the goal. Therefore, we were satisfied with the fruits of our labour at end of the project, seeing that the amount of wasted food did in fact decrease. However, to ensure that our project brings about long-term results which would win over the next generation of students, it is of vital importance to constantly encourage the children as well as the employees of educational institutions to act responsibly with food, because food, as so often heard before: is not and never should be - waste.

Key words: teamwork, relationships, school, food waste, act responsibly, project.

1 UVOD

Zadovoljstvo na delovnem mestu je za zaposlenega največ, kar si lahko pri delu zaželi. Če malo pomislimo, kaj je lahko lepšega, kot če gremo radi v službo; kaj je lahko lepšega od tega, da se dobro razumemo s sodelavci; da je med nami spletena trdna vez zaupanja; da lahko brez pomisleka drug drugemu zaupamo naše težave; da se bodrimo in si vlivamo upanje; da se podpiramo v osebni in strokovni rasti itd.

Na osnovni šoli Zadobrova se pomena dobrih medosebnih odnosov na delovnem mestu tako vodstvo kot sami zaposleni zelo dobro zavedamo. Vemo, da so dobri odnosi v delovnem kolektivu izjemnega pomena, saj zaposlenemu omogočajo preživetje časa v prijetnem delovnem okolju, ga mnogokrat spodbujajo k delu in lahko pomagajo tudi pri premostitvi mnogih težav, s katerimi se vsakodnevno spopadamo pedagoški delavci. Poleg vsega naštetega so medosebni odnosi zelo pomembni za razvoj posameznikove osebnosti v socialnem, čustvenem in intelektualnem smislu. Na temeljih odnosov, ki jih gradimo s službenimi kolegi, si prav tako ustvarjamo svojo lastno identiteto. Vsekakor sta naša osebna in poklicna sreča močno povezani z učinkovitimi ter dobrimi odnosi.

Dobri medosebni odnosi med učitelji in učenci, kot tudi povezanost in sodelovanje med samimi učitelji, so se na naši šoli izkazali kot eden glavnih razlogov, zaradi katerih naša šola

tako velikokrat zelo uspešno sodeluje na tako številčnih projektih. Vključena je namreč v veliko število EKO projektov, ki jih mentorji in učenci z velikim zanosom vedno poskušajo izpeljati na čim bolj ustvarjalen, zanimiv in kvaliteten način. Učencem s pomočjo učiteljev uspe rešiti marsikatero ekološko zagonetko, predpogoj za tako uspešno delo pa je predvsem dobro medsebojno sodelovanje in pomoč vseh udeležencev na ravni celotne šole. Verjamemo, da nam delo vedno znova dobro uspeva, kar pa dokazuje tudi vsakoletno potrjevanje EKO zastave.

Dobro medsebojno timsko sodelovanje med učitelji na ravni celotne šole je torej eden glavnih razlogov, zaradi česar osnovna šola Zadobrova vedno znova dosega odlične rezultate v okviru različnih projektov, tako na državni kot na mednarodni ravni.

2 USPEŠNI MEDOSEBNI ODNOSI IN VLOGA RAVNATELJA

Uspešni medosebni odnosi v zbornici in na ravni celotne šole so med zaposlenimi odvisni od delovne in kulturne ravni zaposlenih ter tudi od stopnje splošnega, strokovnega in osebnega znanja. Večja stopnja izobraženosti in kulture kadrov naj bi pomenila tudi večjo možnost za reševanje težav v medsebojnih odnosih. Zato je zelo pomembno, da se vodstveni delavci šole zavedajo pomena in vrednosti dobre izobraženosti in kulture kadrov in da tudi z namenom ohranjanja in razvijanja dobrih medosebnih odnosov spodbujajo dodatna izobraževanja svojih zaposlenih na področju gradnje dobrih medosebnih odnosov.

Za vzpostavitev uspešnih medosebnih delovnih odnosov so zelo pomembni naslednji dejavniki:

- dobra komunikacija med sodelavci in vodstvom šole (točno in nedvoumno posredovanje misli in čustev; pomembno je, da znamo pravilno izraziti sprejemanje in naklonjenost do druge osebe; spretno komuniciranje omogoča pošiljanje sporočil tako, da jih drugi brez težav razberejo; sposobnost aktivnega poslušanja sogovornika, kar omogoča medsebojno razumevanje);
- medsebojno poznavanje in zaupanje (sposobnost samorazkrivanja, samozavedanja in sprejemanja samega sebe; pomembno je, da zna človek najprej sprejeti samega sebe in nato tudi drugega; s takimi dejanji se naučimo tudi zaupanja, ki pa je prvi pogoj, da lahko osebi dobro in kakovostno sodelujeta);
- medosebno sprejemanje in potrjevanje (potrjevanje in sprejemanje mora biti obojestransko, tako s strani sporočevalca kot poslušalca; tako spoznamo različne načine, kako pristopiti k osebi, ki potrebuje pomoč);
- konstruktivno reševanje konfliktov (potrebna je velika mera strpnosti in pozitivne naravnosti k reševanju problemov). (Stare, J. in drugi, 2012)

Vsekakor na izgradnjo dobrih odnosov vpliva tudi sam ravnatelj s svojim načinom in pristopom do vodenja karakterno in strokovno raznolikega pedagoškega kolektiva. Zelo pomembno je, da ravnatelj skrbi za dobro počutje vseh učencev in zaposlenih v šoli, jim daje občutek varnosti in samozaupanja ter potrditve. Ravnatelj naj bi predstavljal tudi zelo pomembno psihološko oporo vsem svojim zaposlenim, on je tisti, ki se mu pripisuje velik del odgovornosti za oblikovanje dobrih odnosov v kolektivu oz. timsko naravnane delovne klime. Ravnatelj je namreč tisti, ki lahko kot pedagoški vodja s svojim znanjem in dobrim pristopom do svojih zaposlenih s svojimi čustvenimi, socialnimi, inteligentnimi in empatičnimi sposobnostmi iz svojega kolektiva oz. tima dobi, izvleče najboljše v vsaki dani situaciji. (Roebuck, 1999, str. 8)

Tudi z vidika zaposlenih oz. učiteljev naj bi bil dober ravnatelj osebnost z visoko čustveno inteligenco, katere ključne lastnosti naj bi bile tudi:

- lastnosti dobrega besednega sporazumevanja in poslušanja,
- lastnosti ustvarjalnega odzivanja in sposobnosti prilagajanja,
- lastnosti obvladovanja sebe,
- lastnosti vztrajnosti, zaupljivosti in usmerjenosti proti smiselno ciljnemu delovanju,
- lastnosti zaupljivosti,
- in tudi pomembne lastnosti učinkovitega sodelovanja in timskega dela s proaktivno komunikacijo. (Burgar, 2006)

Zgoraj omenjene lastnosti in značilnosti dobrega ravnatelja so lastnosti, s katerimi vodja posredno in neposredno vpliva na razvoj strokovnih in osebnostnih potencialov učiteljev, ob enem pa omogoča tudi konkretne premike k zadanim ciljem. Kolektiv, ki je naravnano k timskeemu sodelovanju, katerega prežema ekipni timski duh sodelovanja in medsebojna kolegialna pomoč, lahko s sposobnim ravnateljem, ki se znajde v množici različnih si individuumov in obenem najde način, da vse te posameznike poveže v enoten kolektiv, kjer se razvija sodelovalni etos, je kolektiv, v katerem se lahko doseže veliko zastavljenih ciljev, veliko malih ter velikih zmag – tudi zmaga na projektu »Hrana ni za tjavendan«.

3 TIMSKO DELO

Naš šolski kolektiv lahko primerjamo z veliko družino. V naši šolski družini se tako kot v običajnih družinah vsakodnevno gradijo in rušijo medsebojni odnosi. Sodelavci si želimo predvsem sodelovalnih odnosov, saj to pomeni, da smo pri svojem delu usklajeni, da so naše naloge in zastavljeni cilji dobro ter uspešno opravljeni, da si med seboj kolegialno pomagamo, da skupaj rešujemo težave in probleme, ki lahko nastanejo v procesih našega dela itd. V želji razvijanja dobrih odnosov in pozitivno naravnane delovne klime se zaposleni na osnovni šoli Zadobrova poslužujemo tudi dela, načrtovanja in snovanja idej v okviru timskega sodelovanja.

Timsko delo se vedno najprej prične pri vsakemu posamezniku določenega tima, kolektiva. Začne se pri posameznikovih osebnih motivih, ki pa se sčasoma prilagodijo in razvijejo v timske motive. Navkljub temu pa se z znanjem o timske delu ne rodimo: učimo se ga namreč v praksi, ob samem aktivnem timske delu, lahko se ga učimo z usmerjanjem starejših izkušenejših pedagoških kolegov, s študijem strokovne literature. Spretnosti timskega dela lahko razvijamo tudi z aktivno udeležbo na različnih seminarjih in delavnicah, predvsem pa z veliko mero samokritičnega »dela na sebi« in reflektiranjem svojega ravnanja. (Polak, 2009, str. 5)

Ko govorimo o timske delu, v mislih nimamo individualnega reševanja problemov, ampak imamo v mislih bistveno drugačno kakovost dela. V okviru timskega dela kolektiv na poseben način dosega zadane cilje oziroma rešuje določene probleme. V tak način dela je vključeno večje ali manjše število ljudi, ki si morajo v želji, da bi dosegli skupen cilj, med seboj pomagati, prav tako pa morajo med seboj tudi komunicirati. Delo v timu se od dela v skupini razlikuje tudi po tem, da pri slednjem posamezniki v veliki meri neodvisno drug od drugega opravljajo delo, ki jim ga naloži njihov vodja. Pri taki obliki dela je izražanje lastnega mnenja in morebitnega nestrinjanja v veliki meri nezaželeno, ker neusklajenost deli enotnost skupine.

V začetni fazi oblikovanja tima si člani neformalno razdelijo vloge, postavijo cilje, vzpostavijo medsebojno komunikacijo, skupaj si izberejo način vodenja itd. Ko so

zagotovljeni omenjeni temelji in so vzpostavljene vse povezave, lahko govorimo o timu, ki je tudi neformalno pripravljen za doseganje skupnega cilja. V nasprotju z delom v skupini člani tima konflikte priznajo kot normalen pojav v medčloveških odnosih, saj v njih vidijo priložnost za nove rešitve in kreativnost. Učitelji, vključeni v tim, se po svojih najboljših močeh konflikt trudijo rešiti čim hitreje in čim bolj konstruktivno. To pa od njih zahteva zrelo soočanje, odkrit in iskren pogovor ter veliko mero tolerantnosti. (Lipičnik, 1996)

Tega se pri reševanju problemov, ko se ob izvedbi različnih projektov krešejo ideje in mnenja, v veliki meri poslužujemo tudi v kolektivu osnovne šole Zadobrova.



Slika 1: Dobra volja pri timskem delu.

4 PREDNOSTI TIMSKEGA DELA ZA UČITELJE

Učitelji se na osnovni šoli Zadobrova timskega dela poslužujemo predvsem zato, ker so temeljne prednosti članov našega pedagoškega tima predvsem večja medsebojna pomoč in skupno reševanje problemov oziroma doseganje zastavljenih ciljev, delitev vlog ter nalog itd.

Ostale prednosti timskega dela za učitelje pa so tudi:

- bogatitev načina doseganja ciljev z novimi pristopi in idejami;
- takšno delo vodi k novemu raziskovanju, k plodni diskusiji o problemih, s katerimi se učitelji srečujemo na poti do cilja;
- učitelj »polno izkorišča svoja močna področja« in z njimi dopolnjuje šibka;
- učitelji opazujejo in komentirajo šibka področja drug drugega ter si v sproščenem vzdušju izmenjujejo predloge, si pomagajo in se podpirajo med seboj, pri tem pa se vsi počutijo varne;
- več je socialne bližine in priložnosti za oblikovanje pristnih prijateljstev;
- učitelji – kolegi v timu so zgled in vir novih idej, pristopov;
- oblikujejo se občutki zaupanja, pripadnosti timu, šoli;

- medsebojna izmenjava negativnih občutkov zmanjša njihovo moč, občutki veselja in sreče se pri izmenjavi podvojijo;
- sodelovanje pri odločanju poveča samozavest posameznikov;
- timski uspehi povečajo samozavest tima in spodbujajo nove načrte, tim se strokovno razvija. (Buckley, 2000)

5 OVIRE IN KONFLIKTI, S KATERIMI SE SREČUJEMO V OKVIRU TIMSKEGA DELA

Seveda pa ima vsaka kolajna dve plati. Tudi pri timskem delu smo v sami praksi zaznali nekaj problemov, ki se lahko pojavljajo v okviru timskega dela v pedagoških kolektivih.

Pojavljajo se lahko predvsem sledeče težave:

- pojav konfliktov zaradi nejasno definiranih vlog v samem timu, ko se ne ve »kdo je kdo« v timu, iz česar izhajajo tudi medosebna pričakovanja, zaupanja in občutki, ki omogočajo pripadnost timu;
- pojav konfliktov med člani tima, ko naloge niso dovolj jasno razdeljene, ko cilji niso dovolj jasno začrtani;
- lahko se pojavijo tudi komunikacijske ovire, ki se kažejo v napačno razumljeni verbalni ali neverbalni komunikaciji med člani tima in osebami, ki niso del tima, njihovo delo pa kljub temu odločno pripomore k uspehu oz. neuspehu projekta itd. (Polak, 1999)

Predvsem je pomembno, da se v tim vključi vse sodelavce, ki so posredno ali neposredno vključeni v določen projekt in s svojim prisostvovanjem vplivajo na uspešno izvedbo projekta. Ob morebitnem pojavljanju konfliktov je zelo pomembno, da se problemi in težave, ki jih zaznavajo udeleženci, rešujejo sprotno, transparentno in z veliko mero potrpežljivosti ter spoštovanja do ostalih članov tima. Učitelji na osnovni šoli Zadobrova se zavedamo, da lahko nerešene konfliktne situacije, ki jih »pomedemo pod preprogo«, pustijo negativne posledice v odnosih znotraj kolektiva. Zato se v izogib krhanja odnosov trudimo, da se sodelavci med seboj znamo poslušati, da se vedno poslužujemo iskrenega komuniciranja, ki pa je na koncu koncev tudi najboljša preventiva pred morebitnimi konflikti. Učitelji se v šoli iz dneva v dan učimo, da je za uspešno reševanje konfliktov pomembno medsebojno spoštovanje in iskrena ter odprta komunikacija, kjer damo na stran vsa morebitna prikrievanja, obtoževanja in zamere. Na tak način poskušamo na osnovni šoli Zadobrova reševati naše težave in probleme, saj si ne želimo, da bi prihajalo do nepotrebnih medsebojnih zamer, ki bi lahko v naš kolektiv in tim zasejale seme spora, negativizma ter negativne energije.

Sami konflikti lahko prav tako prispevajo k pozitivnim učinkom pri timskem delu, saj lahko s pravim pristopom:

- pomagajo pri spoznavanju problema in pri iskanju primerne rešitve;
- preprečujejo stagnacijo dogajanja in mišljenja ter spodbujajo radovednost članov tima;
- lajšajo samospoznavanje, kar pomeni, da šele po odkritem soočanju z drugimi prihajamo do nekaterih spoznanj;
- med reševanjem konflikta gradimo vzajemno zaupanje, ki pogloblja odnos sodelavcev;
- problemi in konflikti izzovejo sposobnost dajanja in sprejemanja spoštljivih povratnih informacij;
- kadar pa konflikte rešujemo vzajemno, govorimo o ustvarjalnih konfliktih in o ustvarjalnih rešitvah. (Polak, 2009)

6 KAKO NA NAŠI ŠOLI SKRBIMO ZA TIMSKI DUH IN DOBRO KLIMO

Vemo, da uspešnost dela raste tudi s kvaliteto odnosov in seveda pozitivno komunikacijo med vsemi zaposlenimi, ki se dnevno srečujejo na posameznih šolah. Pravijo, da so ljudje naše največje bogastvo in srečo imamo, da smo na naši šoli deležni takšnega strokovnega vodstva, ki s pravnimi potezami, pravim ljudem dodeljuje prave naloge, ki so usklajene z njihovimi znanji predvsem pa sposobnostmi in ustvarjalnimi zmožnostmi. Na učiteljevo delovno vneto vsekakor pozitivno vpliva tudi povratna informacija s strani ravnatelja, saj je prav, da je dobro delo opaženo in vsekakor pohvaljeno, v nasprotnem primeru pa je dobro, če zna vodja pravilno presoditi, kdaj »se graja na štiri oči ter hvali pred vsemi«.

Tako v našem kolektivu prevladuje povezanost, utečena pozitivna komunikacija, kjer prevladujejo tudi pravi, pristni prijateljski odnosi, sprotna izmenjava mnenj, informacij, zamisli, znanj in veščin.



Slika 2: Pozitivna energija v kolektivu OŠ Zadobrova.

Ker se zaposleni med seboj resnično čutimo sprejete in ker občutek pripadnosti, vključenosti ter slišnosti niso le besede na papirju, je delovno vzdušje v naši zbornici v veliki večini vedno pozitivno naravnano. Za dobro klimo skrbimo tudi s tem, da poskrbimo, da prevladuje odprt pretok informacij in idej, da drug drugemu nudimo pomoč pri strokovnih problemih, pri raznih projektih, pri izpeljavi raznih prireditev itd. Poskušamo se držati načela, da v naši srenji namesto pridiganja prevladuje izobraževanje, usmeritev in medsebojna pomoč; da se realni problemi rešujejo skupaj. Predvsem pa stremimo k temu, da v kolektivu prevladuje timski duh ter da se procesi izboljševanja in skrbi za dobre odnose nikoli ne zaključijo.

Temelji naše pozitivne in sodelovalne klime se gradijo tudi izven šolskih prostorov. Za negovanje naših pozitivnih medsebojnih odnosov velikokrat poskrbimo tudi v okviru različnih neformalnih druženj učiteljev in ostalih zaposlenih na naši šoli izven rednega šolskega dela. Za dobro počutje v kolektivu tako poskrbimo tudi z raznimi športnimi dnevi, zabavami, družabnimi večeri, strokovnimi ekskurzijami, izleti, delavnicami itd., ki so vsekakor mnogo doprinesle k negovanju dobrih medsebojnih odnosov na naši šoli.

7 KAKO SMO S TIMSKIM DELOM IN DOBRO VOLJO ZMAGALI NA PROJEKTU »HRANA NI ZA TJAVENDAN«?

Na osnovni šoli Zadobrova se dobro zavedamo, da hrana ne bi smela biti odpadke in da vsekakor ne spada v smeti, smo se v šolskem letu 2015/2016 odločili, da pristopimo k projektu »Hrana ni za tjavendan«.

Projekta smo se zaradi tega, ker hrano pojmuje kot človeško dobrino oziroma vrednoto, do katere moramo gojiti spoštljiv odnos, lotili dosledno odgovorno in z veliko mero resnosti.

Učitelji smo v okviru delovnega tima opredelili cilje in naloge, ki jih želimo doseči v okviru projekta. Tako smo večino časa tri učiteljice bdele nad izvajanjem projekta, prav tako pa nam je pri izvajanju projekta svojo pomoč ponudilo tudi več drugih razrednih in predmetnih učiteljev. Učitelji smo si med seboj pomagali z različnimi idejami, si razdelili naloge, drug drugemu pomagali pri izvedbi le-teh ter se tako ali drugače skozi celoten projekt dopolnjevali s pozitivno naravnanim pristopom do samega projekta, saj smo projekt opredelili kot izziv, ki je spodbudil našo raziskovalno in delovno žilico.

Na samem začetku delovanja smo si ob spoznanju, da do velikih sprememb pri dojetju hrane kot vrednote lahko pride skozi daljši čas ter da je to kar počnemo danes v dobrobit naslednjim generacijam, zadali dolgoročne cilje, ki smo jih ter jih še vedno uresničujemo v več etapah, saj vemo, da lahko z malimi koraki pridemo do resnično velikega cilja, ki je: zmanjšati oziroma preprečiti nastajanje zavržene hrane na naši osnovni šoli.

Zavedamo se, da bo do večjih sprememb na področju odnosa do hrane prišlo skozi daljši čas, morda tudi leta. A vsak korak v pravo smer, pa naj je še tako majhen, je začetek poti k cilju. V šoli smo učitelji uvideli, da je dandanes tudi zaradi samega načina življenja, v katerega nas »sili« potrošniško naravnana družba, vse več otrok in mladostnikov, ki žal nima privzgojenega pravilnega kulturnega odnosa do hrane. Zato po posvetu med učitelji, v naš projekt nismo vključili le učencev, ki obiskujejo našo šolo, ampak smo v izvedbo projekta vključili tudi njihove družine, saj vemo, da otroci prehranske navade prinesejo od doma. Na podlagi tega lahko rečemo, da ima šola pomembno vlogo, nikakor pa ne odločilne vloge pri oblikovanju kulturnega odnosa do hrane in prehranskih navad otrok in mladostnikov.

V prvem letu sodelovanja je tako poleg omenjenih učiteljev k projektu aktivno pristopilo 58 učencev prve triade naše šole. Da bo v našem prvem letu sodelovalo največ otrok iz prve triade, samo se odločili zato, ker vemo, da ne glede na to da nas hrana spremlja skozi vse naše življenje, se naš odnos do nje pravzaprav oblikuje ravno v zgodnjih fazah človeškega odraščanja.

Učitelji smo na timih in z opazovanjem v realnih situacijah poskusili oceniti samo stanje v okviru zavržene hrane in odnosa učencev do same hrane. Želeli smo izvedeti, kje oz. kdaj na nivoju naše šole nastane največ zavržene hrane. Tako smo opazili, da veliko otrok večino hrane, ki so jo dobili na svoj krožnik, sploh ni poizkusilo (se jim mudi, so izbirčni, posnemajo druge sošolce, imajo odpor do spoznavanja novih okusov itd.) in so jo tako rekoč nedotaknjeno odvrgli v biološke odpadke.

Opazili smo tudi, da je ogromno otrok zaradi t.i. »velikih lačnih oči« večkrat vzelo količinsko prevelik obrok ter ga zaradi hitre sitosti niso uspeli pojesti do konca.

Glede na analizo situacije in začetna spoznanja smo na timu opredelili ter si zastavili glavni cilj, ki se je enostavno glasil: zmanjšati količino zavržene hrane. Poleg teh ciljev pa smo določili tudi ostale cilje:

- seznaniti učence o pomenu zdrave prehrane,
- seznaniti učence in starše o problematiki zavržene hrane (globalno, na ravni šole, domačega gospodinjstva),
- učencem privzgojiti kulturn in spoštljiv odnos do hrane,
- učencem privzgojiti kulturno obedovanje,
- popisati in oceniti količino zavržene hrane pri šolskih obrokih,
- spodbuditi učence, da poskusijo vso hrano,
- spodbuditi učence, da v naprej premislijo o količini hrane, ki jo želijo zaužiti.

V naslednji fazi smo učitelji vedoč, da se temelji prehranskih navad in odnosa do hrane gradijo v domačih gospodinjstvih, na roditeljskih sestankih starše seznanili s smiselnostjo in cilji projekta »Hrana ni za tjavendan«. Pravijo, da slika lahko pove več kot tisoč besed in prav zato smo izkoristili moč fotografij, s katerimi smo staršem predstavili, koliko hrane njihovi otroci dejansko zavržejo pri kosilu, malici. Starše so prikazane fotografije resnično negativno presenetile. Glede na videno in slišano, so odločno pritrdili vrednotam, za katere se zavzema projekt. Na takšen način smo naredili prvi korak k dobremu sodelovanju s starši, saj je to eden izmed pogojev, da lahko s skupnimi močmi poskušamo pri otrocih ozavestiti kulturn in odgovoren odnos do hrane kot dobrine in ne kot potrošnega materiala.

V naslednjih korakih izvedbe projekta je hrana v šoli tako ali drugače postala naš vsakdanjik. Učitelji so tematiko o pravilnem oz. kulturnem odnosu do hrane spretno vpletali v svoje učne ure, prav tako pa smo več učnih ur v okviru podaljšanega bivanja namenili danemu projektu. Tako smo se z učenci vsakodnevno pred, med in po obrokih pogovarjali o dani tematiki. Učencem smo s predvajanjem različnih video posnetkov (prispevki iz Tv Dnevnika, oddaje 24ur, Firbcologi, Infodrom itd.), branjem različnih člankov iz dnevnega časopisja in strokovnih revij na njim dojemljiv in razumljiv način poskušali prikazati resnično veličino dane problematike. Tudi učence smo poprosili, da nam zaupajo njihovo mnenje oz. razmišljanje o hrani kot taki in o hrani kot odpadek. Skupaj smo preko refleksij ugotavljali, kaj bi lahko pri prejšnjem obroku naredili bolje, preko debatiranja pa smo razvijali tudi morebitne rešitve, jih zapisali in le-te že ob naslednjem skupnem obroku poskusili spraviti v realnost.

V okviru projekta smo skupaj z učenci oblikovali tudi »Dnevnik zavržene hrane« in z njim doma ter v šoli merili, koliko hrane je dejansko zavržene pri posameznih dnevni obrokih (zajtrk, dop. malica, kosilo, pop. malica, večerja). Da izpolnjevanje dnevnika ne bi bilo samo sebi namen, smo na podlagi zapiskov učence in njihove družine prosili, da dobljene podatke poskusijo analizirati in se ob morebitnih presežkih hrane pogovorijo o vzrokih za to. Ob tem smo jih želeli opozoriti tudi na nič manj pomembne nepotrebne finančne stroške, ki jih povzročijo nepremišljeno zavržena hrana. Postavili pa smo jim tudi ključen izziv, da nam poskušajo zaupati, kako in na kakšen način bi po njihovem mnenju lahko zmanjšali količino zavržene hrane.

V okviru dnevnika smo učence, njihove starše in stare starše poprosili, da v domačih kuharicah poiščejo recepte za nove jedi iz živil, ki so ostala od prejšnjih obrokov. Izbrane recepte smo združili v kuharsko knjižico »recikliranih jedi«, katere smo izobesili v našem koticu. Nekatere izmed njih pa so učenci v okviru gospodinjstva pripravili tudi sami. Tako smo npr. iz poškodovanih in na prvi pogled neužitnih jabolk pripravili jabolčno čežano ali jabolčne krlje, iz zavrženih jabolčnih olupkov pa smo skuhalo odlično jabolčni čaj.

V eni izmed faz projekta smo na podlagi rezultatov dnevnika zavržene hrane, ki so ga učenci izpolnjevali v šoli s ciljem, da bi šolski jedilnik v določenih okvirih čim bolj prilagodili

željam otrok, naredili mini raziskavo, s katero smo želeli ugotovi, katere jedi so učencem v okviru malice in kosila najbolj všeč. Rezultate smo objavili v našem projektnem kotičku in jih ob enem predali tudi vodji šolske kuhinje.

Kot rečeno smo z učenci v šolski jedilnici oblikovali kotiček projekta »Hrana ni za tjavendan«, kjer smo predstavili vse naše izdelke in aktivnosti, ki smo jih izvajali v okviru projekta. V tem kotičku smo razstavili tudi različna likovna dela, s pomočjo katerih smo pri učencih ravno tako poskušali razvijati pravilen odnos do hrane.

Pri začetni analizi stanja smo ugotovili, da veliko otrok hrane zaradi različnih vzrokov sploh ne želi poizkusiti, smo z namenom, da bi otroke na zabaven način opogumili, da bi poskusili različno hrano in se s tem tudi navajali na nove okuse, v šoli v času kosila in malice izvajali dejavnost preizkuševalcev hrane z zavezanimi očmi. Učenci so se z veseljem javljali, da bi bili dnevni preizkuševalci kosila ali malice z zavezanimi očmi. Tako smo tudi preko igre našli način, s katerim smo učence navajali in spodbujali k poizkušanju novih njim neznanih jedi in okusov.

Obrok, ki ga učenci dobijo na svojem krožniku, je trud in delo več ljudi, zato smo učence seznanili tudi z osebjem, ki je zaslužno, da so njihovi obroki polnovredni in zdravi ter kar se da njim blizu. Tako so spoznali prostore šolske kuhinje, njenega kuharja in kuharice, z njimi opravili intervjuje in o njih pripravili plakate ter ob tem spoznali, da morajo biti za pripravljeno kosilo hvaležni tudi kuhinjskemu osebju ter da jim pri razdeljevanju kosila to hvaležnost tudi izkažejo s t. i. toplimi besedami: prosim in hvala.

Glede na rezultate in potek dela smo učitelji družno ugotovili, da k zmanjšanju količine zavržene hrane najbolj pripomore konstantna spodbuda in nadzor učencev s strani učiteljev, da si pri obedu postrežejo toliko hrane, kolikor jo nameravajo jesti. Uvideli smo namreč, da so učenci po tematskih pogovorih in naših spodbudah o vnaprejšnjem premisleku, koliko veliko porcijo si želijo na svojem krožniku, bolj odgovorno ravnali s hrano oz. so kuhinjskemu osebju pri razdeljevanju kosila večkrat jasno izrazili željo po manjši porciji hrane. Ob tem pa smo uvideli, da na kulturno obedovanje učencev dobro vpliva tudi sama prisotnost učitelja pri skupnem obedovanju, saj učitelj s svojim zgledom uči in opozarja na pravilno obnašanje za mizo.

Spoznali smo, da se je v razredih, kjer je učitelj učence konstantno spodbujal k odgovornemu ravnanju s hrano, količina zavržene hrane vsekakor občutno zmanjšala. Zato želimo še danes in tudi v prihodnje v čim večji meri v vseh oddelkih šole učence spodbujati k pozitivnemu in odgovornemu odnosu do hrane.

Privzgajanje kulturnega in spoštljivega odnosa do hrane je pomembna vzgojna naloga šole in stvar celotnega učiteljskega zbora posamezne šole že od samega začetka, ko učenec prvič prestopi šolski prag. Resnično pomembno je, da se delo in sodelovanje med učitelji, starši in kuhinjskim osebjem čim bolj dopolnjuje, da bomo tudi s takšnim delom učencem z majhnimi, a odločnimi koraki poskušali privzgojiti pravilne prehranske navade. Ob teh spoznanjih smo se na osnovni šoli Zadobrova ravnali po načelih timskega sodelovanja, s pomočjo katerega smo premagovali tudi različne težave, ki so se in se še vedno pojavljajo v sami izvedbi projekta. Glede na to da v naši šoli prevladujejo pozitivni medsebojni odnosi, optimistično zremo v prihodnost in se nadejamo, da bomo preskočili tudi omenjene težave.

Da pa bi naš projekt resnično obrodil dolgotrajne sadove, ki bi jih osvojile tudi naslednje generacije učencev, je vsekakor potrebno otroke kot tudi zaposlene v vzgojno izobraževalnih ustanovah konstantno spodbujati k odgovornemu ravnanju s hrano, saj hrana kot že mnogokrat slišano: nikoli ni in ne sme biti odpadek.



Slika 3: Zmagovalci projekta Hrana ni za tjavendan.

8 ZAKLJUČEK

Življenje nas vsakodnevno sooča z različnimi situacijami, kjer smo kot posamezniki postavljeni v različne vloge. Ljudje živimo v različnih socialnih krogih, učitelji, pedagogi in drugi delavci na področju vzgoje in izobraževanja pa velik del svojega življenja preživimo tudi v okviru šolskih pedagoških kolektivov, ki naj bi v osnovi delovali kot tim.

Ne samo odrasli tudi otroci se že pri različnih skupinskih igrah ali ekipnih športih zavedajo, da lahko le ob dobrem timskem sodelovanju zmagajo oziroma dosežejo zastavljen cilj. V okviru projekta Hrana ni za tjavendan smo si tudi na osnovni šoli Zadobrova zastavili skupni cilj, ki se glasi: vsi skupaj bomo tako na nivoju šole kot v domačem gospodinjstvu poskrbeli, da se bo količina zavržene hrane zmanjšala.

Ker se zavedamo, da smo tudi v šoli na nek način povezani v veliko družino, katere del smo tudi učitelji, smo k cilju pristopili premišljeno in z načrtovanimi koraki. Da pa bi naša »šolska družina« na skupnem projektu čim bolje delovala, smo morali v želji po dobrih rezultatih njeni člani med seboj čim boljše sodelovati in s tem graditi čim boljši timski duh. Z dobro voljo in pripravljenostjo za sodelovanje smo tako učitelji in učenci z družinami s skupnimi močmi dosegli prvo mesto med osnovnimi šolami v Sloveniji v okviru projekta »Hrana ni za tjavendan«.

9 LITERATURA

- Buckley, S. J. (2000). Team teaching – what, why and how? Thousand Oaks, London: Sage Publications.
- Burgar B. (2006). Osebnostna izraznost ravnatelja v funkciji managementa človeških virov na področju vzgoje in izobraževanja. file:///C:/Users/MKVR/Downloads/Osebnostna_URN-NBN-SI-doc-XYX2SBB.pdf (28. 11. 2016).
- Lipičnik, B. (1996). Reševanje problemov, namesto reševanja konfliktov. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- Polak, A. (1999). Aktivnosti za spodbujanje timskega dela – priročnik za timsko delo v šoli. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.
- Polak, A. (2009). Timsko delo v vzgoji in izobraževanju. Ljubljana: Modrijan.
- Roebuck, C. (1999). Effective leadership – The essential guide to thinking and working smarter. London: Marshall Publishing.
- Stare, J., Boštjančič, E., Buzeti, J., Klun, M., Kozjek, M., Tomažević, N. (2012). Boljše delovno okolje za boljše sodelovanje. Ljubljana: Fakulteta za upravo.
- Zavod Republike Slovenije za zaposlovanje: Opis poklica. http://www.ess.gov.si/ncips/cips/opisi_poklicev/opis_poklica?Kljuc=169 (23. 11. 2016).
- FOTOGRAFIJE:
- Foto 1: avtorica Š. Mušič
- Foto 2: arhiv osnovne šole Zadobrova
- Foto 3: Lidl Slovenija d.o.o.. <http://www.boljsi-svet.si/projekt/vec-kot-90-vrtcev-in-sol-za-manj-zavrzene-hrane/> (28. 11. 2016).

ŽIVIM ZDRAVO

IZVLEČEK

Živim zdravo je prispevek, ki opisuje primer uspešnih aktivnosti na to temo na OŠ Artiče v okviru krožka Šolski eko vrt in rednih ur pouka učencev te šole.

Kronološko opiše, kako je šola ustvarila šolski vrt in visoke gredice ob šolskem sadovnjaku. Predstavi cilje tega projekta in aktivnosti, ki so povezane z njim ter opredeli rezultate, ki so bili posledica tega delovanja. V osrednjem delu opiše kulinarično ustvarjanje koprivove omlete ob šolskem vrtu in poudari smiselnost neposrednega prenosa hrane z vrta na krožnik.

V zadnjem delu se osredotoči na pogled v prihodnost in nakaže idejne zasnove učilnice na prostem.

POVZETEK

Projekt Živim zdravo je ena izmed oblik uzaveščanja učencev in delavcev OŠ Artiče o pomenu zdrave prehrane, odgovornega ravnanja z njo in zdravim načinom življenja.

Prispevek opisuje primer uspešnih aktivnosti na to temo na OŠ Artiče v okviru krožka Šolski eko vrt in rednih ur pouka učencev te šole.

V uvodnem delu kronološko opiše, kako je šola ustvarila šolski vrt in visoke gredice ob šolskem sadovnjaku, oriše izkušnje z delom na vrtu v preteklosti in poda informacije o zasnovi šolskega sadovnjaka pred dobrima dvema desetletjema.

V nadaljevanju predstavi cilje projekta Živim zdravo in opiše aktivnosti, ki so povezane z njim. Nato opredeli rezultate, ki so bili posledica tega delovanja in izpostavi sodelovanje šole z društvom Regrat, ekološkimi kmetijami in vpetost vseh akcij v ostale sorodne projekte.

V osrednjem delu se osredotoči na kulinarično ustvarjanje tretješolcev ob šolskem vrtu. Opiše pripravo koprivove omlete ter poudari smiselnost neposrednega prenosa divje hrane in hrane z vrta na krožnik. Poudari pomen odgovornega ravnanja z odpadki in možnost uporabe kopriv kot gnojilo in škropivo.

V zadnjem delu se osredotoči na pogled v prihodnost in nakaže idejne zasnove učilnice na prostem, ki bo zaživela v prihodnjih letih vzporedno s prenovo šole.

Ključne besede: živim zdravo, eko šolski vrt, OŠ Artiče, koprivova omleta, kompostnik, učilnica na prostem.

ABSTRACT

I live healthily

The project *I live healthily* is one of forms how to make the pupils and the employees of Artiče primary school (OŠ Artiče) aware of importance of healthy diet, responsible food treatment as well as healthy way of life.

The article gives an example of successful activities, concerning the subject healthy diet, at OŠ Artiče during school eco garden extra-curriculum activity and regular school lessons.

The introduction part starts with chronological presentation of the school garden and raised flower beds establishment by the school orchard, experience with the garden in the past and gives information concerning the design of the school orchard two decades ago.

The following chapters introduce the project I live healthily and activities connected with it. It presents the results as a consequence of its implementation and emphasises co-operation of the school with the local society Regrat, organic farms and integration of all activities in other similar projects.

The main part focuses on culinary creation of class 3 pupils in the school garden. It describes preparation of nettle omlette and stresses the importance of direct transfer of wild and garden food on a plate. Furthermore, it also indicates the importance of waste treatment and using nettle as a fertilizer and spray.

The last part focuses on the future and points out some conceptual designs of an outdoor classroom which will be realised parallelly with the school renovation.

Key words: live healthily, eco school garden, OŠ Artiče, nettle omlette, compost bin, outdoor classroom.

1 UVOD

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.

O različnih poteh do zdravja so naše babice vedele veliko, mnogo več kot današnje mame, saj so bila njihova življenja vpeta z naravo in njene zakonitosti. Sodobni način življenja nas je prisilil v nenehno hitenje in tekmo s časom, ob tem pa smo izgubili stik z Zemljo in njenimi močmi. Bolezni sodobnega časa so posledica in davek zaradi prekinitve teh primarnih vezi med človekom in naravo, zato se večina vrne nazaj k modrostim »tete Pehte« šele, ko mu telo sporoči, da je DOVOLJ.

Šolski sistem je poleg družine primarni vir informacij, ki opremlja posameznika na poti življenja. Znanje je dobrina, ki jo za vedno nosimo v sebi in če je le to kakovostno in pridobljeno z izkušnjo, lahko v zrelih letih pri posamezniku rodi napredek. Znanj o zdravem načinu življenja, prehranjevanja in ravnanja s hrano je v zahodnem svetu žal premalo, zato je nujna naloga šol, da mlade opremimo o teh vedenjih, saj bodo oblikovali naš jutri. Mnoge šole se zadnja leta temeljito ukvarjamo s prehransko politiko znotraj šol, z ozaveščanjem mladih o kakovostni prehrani, ker smo skozi različne analize ugotovili, da je takega ritma negibanja, prenajedanja z nezdravimi izdelki, ponujanja mrtve hrane... DOVOLJ in da naši otroci zbolevajo za boleznimi, ki so posledica nezdravega načina življenja. V Sloveniji so se tako pojavila različna gibanja, ki uzaveščajo strokovne delavce, učence in njihove družine o zdravi prehrani, kroničnih boleznih kot posledici nezdravega življenja, o zdravem življenjskem slogu, s poudarkom na samooskrbi, lokalni pridelavi...

Del tega pozitivnega smisla je tudi naša šola, OŠ Artiče, ki se ponaša z dolgoletno tradicijo lokalnega, domačega in našega. Že pred štiridesetimi leti smo imeli za šolo **ogromne vrtove**, vsak razred svojega. Zaradi **izgradnje telovadnice**, ki je zrasla na mestu vrtov in delo na vrtu zamenjala z možnostjo gibanja v vsakem letnem času, smo vrtnarjenje opustili. Svoje proizvodno delo in stik z naravo smo pospešeno vlagali v **šolski sadovnjak**, ki nas je bogato hranil dve desetletji. Pred petimi leti pa je v sklopu vzpodbud s strani Eko šole ponovno vzknila **ideja o vrtičku**. Mesto zanj se je našlo ob sadovnjaku, oblikovali smo

zeliščno gredico. Učenci so ponovno dobili možnost neposrednega stika z zemljo. Začeli smo v oddelku podaljšanega bivanja, danes, v petih letih, je vrtiček postal mini učilnica na prostem namenjena vsem učencem na šoli. V šolskem letu 2015/2016 smo talno mini gredico nadgradili s pomočjo društva Regrat s tremi **visokimi gredami** vzporedno ob njej, v katerih smo ustvarili nov ekosistem v malem. Poleg smo postavili še **kompostnik in hotel za žuželke**. Ustvarili smo še dodatne možnosti, za širjenje zdravega duha v zdravem telesu – **Živim zdravo**. Sočasno s tem se je oblikovala skupina oz. **krožek Šolski vrt**, ki s pomočjo članov, mentorice in učencev, ki jih poučuje (tretješolcev), prostovoljcev **društva Regrat** in članov skupine izbirnega predmeta za sodobno pripravo hrane, ozavešča ostale učence s svojim delom, izobraževanjem in znanjem o pomenu zdravega prehranjevanja in odgovornega ravnanja s hrano. Vsi člani se posredno ali neposredno vključujejo v akcije: *Uživajmo v zdravju, obiske eko kmetij, kuhanja ob šolskem vrtu, sodelovanja na novoletnem sejmu in sejmu Altermed, sodelovanja v projektu EatThink in vseh aktivnostih znotraj akcij Eko šole*. Mnogi člani so sočasno tudi člani planinskega krožka, kjer z mentorico in s sodelovanjem staršev še dodatno krepijo in sledijo smislu zdravega življenjskega sloga.



Slika 1: Šolski eko vrt ob sadovnjaku z visokimi gredami.

V prispevku se bomo v nadaljevanju osredotočili na šolski ekološki vrtiček ob šolskem sadovnjaku, kjer učenci OŠ Artiče, učitelji in starši skupaj z lokalno skupnostjo in vrtcem ob šoli opazujemo dihanje narave, razvoj rastlin od semena do semena, srečujemo živali, ki najdejo zatočišče v vrtu, in ob različnih priložnostih kulinarično ustvarjamo. Podrobneje bomo predstavili namen in potek kulinaričnega ustvarjanja: Priprava eko jajčne koprivove omlete s sončnimi semeni.

2 CILJI IN AKTIVNOSTI PROJEKTA ŽIVIM ZDRAVO

Primarni cilj šolskega eko vrta, iz katerega izhaja rdeča nit in zasnova ideje Živim zdravo, sledi želji, da bi poleg jabolk, ki jih že dve desetletji pridelujemo, **pridelovali še ekološko zelenjavo in zelišča za potrebe pouka in spremljali razvoj rastlin od semena do semena**. Ekvivalentni cilji in aktivnosti, ki smo si jih zastavili vzporedno s tem pa so:

CILJI	AKTIVNOSTI
konstantno delo na vrtu skozi celo leto	priprava tal v vrtu, sejanje semen, sajenje sadik, pletje in zastiranje pleveli, zračenje zemlje, zalivanje rastlin, dodajanje opore rastlinam, kompostiranje zelene mase, preprečevanje razmnoževanja škodljivcev, naravno preganjanje škodljivcev, pobiranje pridelka in semen
opazovanje narave v vseh letnih časih	v okviru pouka in krožka redni obiski na vrtu, pouk ob vrtu in doseganje učnih ciljev naravoslovja, likovne umetnosti in drugih predmetnih področij ob vrtu; opazovanje sprememb v naravi v vsakem letnem času; živali in rastlin
kuhanje v naravi	izvajanje kuharskih delavnic in naravoslovnih dni, ter posebnih kulinaričnih dogodkov ob šolskem vrtu
pridelovanje lastne hrane za učne namene	sajenje in sejanje manj zahtevnih plodovk, kapusnic, solat, cvetnic in zelišč, ki so avtohtone sorte in imajo koristno vlogo v vrtu (kapucinke, sončnice, žametnice, bazilika, meta, janež, melisa, ognjič, žajbelj, kopriva, buče, brstični ohrovt, navadna posavka, radič, redkvica, korenje in peteršilj)
odgovorno ravnanje z ostanki hrane	kompostiranje ostankov
odgovorno ravnanje s presežki	uporaba presežkov hrane v kuharskih delavnicah, predelava presežkov v okviru šolskega vrta, uporaba hrane v šolski kuhinji; prodaja presežkov na novoletnem sejmu in Altermedu
priprava lastne in divje hrane	kuhanje – uporaba živil na delavnicah, naravoslovnih dnevih
kompostiranje odpadkov	kompostiranje odpadkov z vrta in šolske kuhinje
pobiranje in shranjevanje semen	izdelava svoje semenske banke, čiščenje semen in pravilno shranjevanje le – teh, izdelovanje osebne izkaznice semen, pakiranje semen za darila in prodajo
ozaveščanje vseh učencev na šoli o koristnosti vrtnarjenja	z vzgledom in različnimi akcijami v okviru pouka ali popoldne navduševanje vseh učencev na šoli o pomenu stika z zemljo, samooskrbe, smiselnosti pridelave svoje hrane...
izobraževanje v okviru društva slovenskih Eko kmetov, Eko šole, sodelovanje z vsebinsko podobnimi akcijami	izobraževanje mentorice in prenos znanja na ostale zaposlene: <ul style="list-style-type: none"> - v novembru na predavanjih Eko kmetov v Brežicah – vsako leto 5 sklopov predavanj po 3 ure, - na jesenskem in spomladanskem srečanju šol v okviru projekta Eko šola, - vključevanje in povezovanje mentorice in ostalih članov krožka z akcijami: Altermed, EatThink, Uživajmo v zdravju, Zdrava šola, Tradicionalni slovenski zajtrk, - komunikacija in pomoč mentorici s strani eko kmetov in društva Regrat.
obisk biodinamičnih in ekoloških kmetij	vsako leto obisk oddelkov v okviru rednega pouka: <ul style="list-style-type: none"> - biodinamične kmetije Černelič, - ekološke kmetije Valenčak.
opazovanje živali in rastlin na vrtu	srečevanje z žuželkami ob hotelu za žuželke, opazovanje ptic, opazovanje razvoja rastlin
vrt = poligon za vzgojo lastnih	iz lončkov sadimo direkt na vrt in seme sejemo neposredno v vrtno zemljo... vrt je tako živa učilnica, kjer imajo prsti neposreden stik z zemljo

vzgoja delavnosti na vrtu	obdelovanje vrta je konstantna aktivnost, ki nima odmora in krepi pri posamezniku permanentnost in privzgaja delovne vrednote, ki rodijo uspeh v življenju... skozi celo leto
vrt = priložnost za podjetnost	presežki omogočajo, da iz njih ustvarimo izdelke in jih prodajamo ter si posledično z zaslužkom privoščimo nova znanja in širino; ogled botaničnega vrta Ljubljana...
vrt = prostor za sprostitev	v naravna energijska kisikova točka ob šoli ne služi le pri pouku, namenjena je kot oddih, prostor za sprostitev
vrt = okras šole	barvitost rastlin, vonj zelišč in urejenost žive učilnice na prostem omogoča obiskovalcem in nam, ki bivamo v tej šoli, prijeten pogled na dišeč in koristen kotiček

3 REZULTATI NAŠEGA DELOVANJA

So vidni vsak dan. Vtkani so v cilje pouka in izven njega, saj so si mnogi učenci z znanjem, ki so ga pridobili ob uzaveščanju pomena vrta in pojmovanja zdravega načina življenja, tudi sami ali skupaj s starši ustvarili podobne ekosisteme doma, od mini visokih gredic do večjih vrtov. Recepte, ki so jih spoznali v šoli, so prenesli v svoje domove in znanje širijo naprej med svoje družine.

Rezultati so tudi:

Naši **PROIZVODI** in sicer ekološka semena (buče, žametnice, ognjič, melisa, bazilika, mini paradižnik, sončnice) in čaji (meta, žajbelj) in kot dodatek k malici. Prodajamo jih na novoletnem sejmu in sejmu Altermed.

PRIDELKI, ki smo jih uporabili med letom za kuhanje eko juhice (paradižnik, buče, peteršilj, čebula, drobnjak), izdelavo zeliščnih namazov (drobnjak, peteršilj, bazilika), omlete s koprivami (sončnična semena) in za postrežbo med obroki (solata in redkvica) so tudi naša pridobitev in zavedanje, da kdor seje, tudi žanje.

POVEZANOST mladih med dejavnostmi na vrtu in po njih, med delom v krožku in pri snovanju skupnih ciljev za naprej so tudi nezanemarljivi dosežki, še posebno v teh časih tehnologije, ko učenci ne vidijo pravega pomena v neposredni medsebojni komunikaciji in povezovanju ter delavnosti, ki pa so neizbežne pri vzdrževanju ciljev, ki smo si jih zastavili. Dobra komunikacija na vrtu vzpostavlja pristne in trdne medsebojne odnose in spontano vodi mlade do spoznanj, da je smiselno druženje v naravi, med delom in drug z drugim, brez elektronskih medijev in posrednikov kot so družabna omrežja ipd..

DEJAVNOSTI, ki so se in se še naprej rojevajo ob sledenju cilja živeti zdravo so nenehni in najmočnejši rezultat našega osmišljanja uzaveščanja prehranske politike in sobivanja z naravo. Naše dejavnosti, ki delujejo pod okriljem krožka Šolski vrt, pokrivajo nekaj naravoslovnih in tehniških dni različnih oddelkov, ponujajo učiteljem naravoslovja, razrednim učiteljem, likovnim pedagogom, vzgojiteljem in drugim možnost pouka v učilnici na prostem. Te dejavnosti so umeščene tudi v LDN šole.

Tako smo in bomo tudi v prihodnje:

- **kulinarično ustvarjali neposredno ob vrtu,**
- imeli pouk na prostem,
- popoldne kuhali z otroci, ki imajo prekomerno težo (vzporedno smo sodelovali pri pilotskem projektu Uživajmo v zdravju)

- sodelovali na sejmu Altermed skupaj z društvom Regrat
- prodajali semena in čaje na novoletnem sejmu,
- obiskovali eko kmete...

4 KULINARIČNO USTVARJANJE OB ŠOLSLEM VRTU – PRIMER DOBRE PRAKSE

Z učenci tretjih razredov in s pomočjo društva Regrat smo spomladi 2016 v okviru pouka naravoslovja na temo zdrave prehrane kulinarčno ustvarjali ob šolskem vrtu. Pripravili smo ekološko omleto s koprivami – divjvo hrano, jajci s kmetije, domačo mastjo in sončničnimi semeni z lastnega vrta. Sočasno s tem smo iz kopriv izdelali škropivo za listne uši, gnojilo za povrtnine in skompostirali jajčne lupine ter ostale odpadke zelenjave.

Učenci so koprive nabrali doma in v okolici šole. Sončnična semena so pridelali na šolskem vrtu. Jajca in mast je priskrbel šola. Posodo in pripomočke za kuhanje smo prinesli od doma oz. šole. Prostovoljci društva Regrat so nam pomagali pri izvedbi kulinarčnega dogodka in pri predelavi kopriv.

Ob šolskem vrtu smo očistili koprive, jih nasekljali, oluščili semena, umešali jajca in pripravili maso za peko. Učenci so bili aktivni ves čas kuhanja, odrasli smo jim pomagali predvsem pri nasvetih. Sprva čudno in na prvi pogled neokusno jed, so na koncu povsem pojedli in se prepričali, da je lahko divja hrana – koprive, ne le zdrava, temveč tudiokusna. Ob tem so čutili lastni napredek ob samostojni pripraviokusnega obroka.



Slika 2: Priprava koprivove omlete s sončničnimi semeni.



Slika 3: Priprava koprivove omlete s sončničnimi semeni.

Ko smo pripravljene obroke pojedli, smo se pogovorili o ostankih hrane in jih odnesli na kompost. Pogovorili smo se o smiselnosti kompostiranja.

Preostale koprive smo namočili v vedro vode in jih pustili ob vrtni 24 ur oziroma 48 ur, da smo naslednji dan pridobili škropivo oz. čez dva dni gnojilo.

Podobno kulinarčno ustvarjanje smo ponovili oktobra letos v sklopu pilotskega projekta Uživajmo v zdravju, kjer smo popoldne z otroci, ki imajo prekomerno telesno težo, kuhali zdrave obroke.

Priprava hrane na način, kjer so učenci neposredni izvajalci, proizvajalci in na koncu potrošniki, način, kjer prihaja hrana neposredno z vrta in domačega okolja na krožnik, ozavešča v mladih pomen zdrave hrane in jih spodbuja k odgovornemu ravnanju z njo. Hrana, ki jo sam prideláš ali zanjo veš, kako je prišla na krožnik, postane v očeh porabnika pomembnejša in je ne zavrže brez premisleka v smeti.

5 POGLED NAPREJ

Okolje, v katerem se naša šola nahaja, nudi idealne pogoje za pouk v naravi in ustvarjanje z njo. Večji del teh priložnosti že pridno izkoriščamo ob gibanju na svežem zraku, pri obdelovanju sadovnjaka in šolskega vrta. Kljub vsemu se nam v prihodnosti ponujajo nove možnosti in priložnosti. Ob prenovi šole, ki se bo začela v prihodnjih letih, načrtujemo novo pridobitev – učilnico na prostem v smislu: zunanje kuhinje, klopi in miz, table, vode in umivalnika, elektrike, vremenske hišice... Lokacija le - te bo ob šolskem vrtni, sadovnjaku in kozolcu. Služila bo dosedanjim dejavnostim in širšemu pouku naravoslovnih, umetnostnih in družboslovnih predmetov. V fazi načrtovanja bomo sodelovali vsi strokovni delavci in učenci, kjer bomo izrazili svoje potrebe po obliki, vsebinski zasnovi in lokaciji učilnice.

Postavitev učilnice na prostem bo bila ne le izobraževalna, temveč tudi pridobitev za družabne namene, kot so druženja s starši in z lokalnimi institucijami, ki se povezujejo s šolo.

Tako bomo nadaljevali moto rdeče niti: Živim zdravo in vanj vključili še gibalne dejavnosti. Povezali se bomo s planinskim krožkom, potepi v naravi, kjer bomo nabirali divjo hrano in jo uporabili pri kuhi, sušenju. Tudi razne gibalne popoldneve bomo ustvarjali neposredno ob vrtni, v naravi.

Uredili bomo zalivalni sistem v visokih gredah in ga povezali z zalivalnim sistemom šolskega sadovnjaka.

Velik poudarek bomo sočasno namenili tudi podjetniškemu cilju. Podjetništvo predstavlja osmišljanje naših ciljev, produktov, ki so plod našega ustvarjalnega uspeha na šolskem vrtni. Učenci so, kadar imajo pred sabo jasen cilj, veliko bolj motivirani za delo, saj v njem vidijo smisel. Poleg tega se pri trženju in direktni prodaji učijo odgovornega ravnanja z denarjem, se učijo preračunavanja, denarne menjave, postavljanja cen produktom in vrednotenja izdelkov glede na povpraševanje in aktualnost. Učijo se, kako iz nič ustvariti nekaj, kar bo imelo na trgu veljavo, kar bo koristno za zdravje širšega uporabnika. Podjetniške cilje smo do sedaj uresničevali na šolskem sejmu in Altermedu, v prihodnosti pa se bomo udeležili še sejmov šol na medobčinski ravni. S tem bomo sočasno promovirali šolo in zdrav način prehranjevanja.



Slika 4: Neposredna prodaja naših produktov.

6 ZAKLJUČEK

Živeti zdravo je naš moto, ideja, ki jo uresničujemo skozi različne akcije, sodelovanja in povezovanja s podobno mislečimi. Končni cilj je zavedanje v tem smislu, da bi tovrstno razmišljanje postalo samoumevna stalnica slehernega posameznika, učenca ali učitelja, da bi postal zdrav življenjski slog način življenja.

POVEJ MI, KAJ JEŠ IN POVEM TI, KDO SI GIBANJE = ŽIVLJENJE.

7 VIRI IN LITERATURA:

1. Fotografije: Natalija Vahčič, 2016
2. LDN OŠ ARTIČE 2015/2016, 2016/2017.

ZELEMENJAVA

IZVLEČEK

Vrtnarski navdušenci, mladi in stari, takšni z enim samim lončkom na balkonu kot tisti s kilometrsko njivo, ki želijo menjati pridelke z domačega vrta, deliti izkušnje vrtnarjenja in pomagati tistim, ki si vrta ne morejo privoščiti, to počnejo pod imenom Zelemenjava. Zelemenjava je dokaz, da ekonomija ni samo nakup in prodaja, kjer osrednjo vlogo igra cena, temveč da še obstajajo solidarni in dobrosrčni ljudje, ki svoj presežek z vrta z veseljem menjajo ali pa celo podarijo. Zakaj smo se odločili za izvedbo Zelemenjave na naši šoli, kakšne cilje smo si zadali, na katere ovire smo naleteli in kako smo dogodek izpeljali si lahko preberete v prispevku.

POVZETEK

Velike količine odvržene hrane so globalni problem, ki tudi v Sloveniji v zadnjem času pridobiva vedno večjo pozornost. Po statistikah Evropske agencije za okolje zavržemo ali izgubimo tretjino pridelane hrane. Kot primer dobre prakse v Sloveniji, ki se ukvarja s presežki hrane je zanesljivo tudi vseslovenski projekt Zelemenjava. Zelemenjava je dogodek, ki se pod okriljem Darje Fišer prireja že po celi Sloveniji, z namenom povezovanja vseh navdušencev dobrot in lepot, ki zrastejo na domačem vrtu. Obiskovalci so povabljeni, da prinesejo presežke pridelkov iz svojih vrtov, ki jih ne morejo porabiti, kar pomeni tudi manj zavržene hrane. Zelemenjava je druženje vrtnarskih gurujev in popolnih začetnikov, mladih in starih, takšnih z enim samim lončkom na balkonu in tistih s kilometrsko njivo, da delijo svoje presežke. Namenjena je izmenjavi semen, sadik, pridelkov, receptov, izkušenj in navdihov z domačega vrta. Cilj Zelemenjave je, da na solidaren in zabaven način poveže vse navdušence dobrot in lepot z domačega vrta ter to navdušenje raztroši tudi med ostale someščane in sovaščane. Pri menjavi "blago za blago" lahko sodelujemo vsi, ne glede na svoj družbeni ali ekonomski položaj. Projekt ima tudi socialni pridih. Presežke z vrta, ki se ne zamenjajo, se po končanem dogodku podari družinam v stiski. Zelemenjava torej spodbuja solidarnost, dobrosrčnost in spoštovanje do lokalno pridelane hrane in skrbi, da presežki hrane pristanejo na krožniku, ne pa v smeteh. Referat ima namen predstaviti izvedbo Zelemenjave na OŠ Brinje Grosuplje. Začetni opredelitvi izhodišč in ciljev dogodka sledijo predstavitev organizacije dogodka, ovire pri izvedbi in sklep. Organizatorji dogodka se vsako leto trudimo k obisku dogodka pritegniti čim več učencev, učiteljev in sokrajanov.

Ključne besede: menjava, zelenjava, druženje, presežki hrane, lokalna hrana, zavržena hrana.

ABSTRACT

Large quantities of discarded food represent a global problem that has been gaining an increasing attention in Slovenia as well. According to statistics of the European Environment Agency a third of produced food is discarded. The national project Zelemenjava (Crops2swap), dealing with the surplus food, is an example of good practice in Slovenia. Under the guidance of Darja Fišer Zelemenjava has been organized all over Slovenia in order to connect all enthusiasts of delicacies and beauties that grow in the home garden. Visitors

are invited to bring surplus produce from their gardens which results in less food waste. Zelemenjava is socializing gardening gurus and complete beginners, young and old, those with a single pot on the balcony and those with a field in order to share their surpluses. It is intended for the exchange of seeds, seedlings, crop, recipes, experiences and inspirations from the garden. The aim of Zelemenjava is to connect all enthusiasts of delights and beauties of the garden and also to spread this enthusiasm onto the local people and other citizens. The exchanging of »goods for goods« is open to all, irrespective of their social or economic status. The project also has a social touch. Surpluses in the garden, which have not been exchanged, are donated to families in need after the event. Zelemenjava thus promotes solidarity, charity and respect for local food production and ensures that excess food finds its place on the plate, not in the trash. The aim of the paper is to present the implementation of Zelemenjava at Brinje Grosuplje Primary School. The initial definition of the principles and aims of the event is followed by a presentation of the event organization, the obstacles in the implementation and the conclusion. Every year the organizers of the event strive to attract as many students, teachers and local people as possible.

Keywords: exchange, vegetables, socializing, excess food, local food, food waste.

1 UVOD

Po podatkih Evropske komisije se je v Sloveniji leta 2006 zavrglo okoli 102 663 ton hrane. Od tega se je po podatkih Eurostata 42 072 ton hrane zavrglo pri proizvodnji in v predelovalni dejavnosti, 23 971 ton v trgovinski dejavnosti, 25 215 ton v gospodinjstvih in 11 405 ton pri gostinski dejavnosti. Med zbranimi komunalnimi odpadki naj bi v letu 2011 zavrgli 86 kg bioloških odpadkov na prebivalca. Od tega naj bi bilo ločeno zbranih bioloških odpadkov 51 kg na prebivalca, ostalih 35 kg na prebivalca pa najdemo v frakciji mešanih komunalnih odpadkov, kamor seveda ti odpadki nikakor ne spadajo. V tujini je kar nekaj projektov, ki si na različne načine prizadevajo zmanjšati količine zavržene hrane. Poleg humanitarnih organizacij, ki zbirajo viške hrane za pomoč ranljivim družbenim skupinam, se širijo tudi druge pobude in iniciative, ki osveščajo širšo javnost o problematiki zavržene hrane ter jim ponudijo aktivnosti in gradiva, ki dolgoročno zmanjšujejo količine zavržene hrane. V Sloveniji imamo organizacije, ki prestrežejo pot živlom namesto do koša, na krožnik.

1.1 PRIMERI DOBRIH PRAKS V SLOVENIJI, KI SE OKVARJAJO Z VIŠKI HRANE

Pred tremi leti so članice Lions kluba Celje Mozaik začele s projektom Viški hrane, v sklopu katerega vsak večer zberejo hrano, ki ostane v trgovinah, in jo razdelijo socialno ogroženim posameznikom in družinam. Hrano iz tople peke, kruh, pecivo, sadje in zelenjavo, ki bi se po zaprtju trgovine zavrglo, so začeli dostavljati celjskim brezdomcem.

Društvo Hrana za življenje je slovenska podružnica največje veganske humanitarne organizacije FOOD FOR LIFE GLOBAL. Humanitarno društvo je prostovoljska humanitarna organizacija, ki z deljenjem brezplačnih obrokov po vsem svetu prinaša hrano in upanje tistim, ki to potrebujejo. V letu 2008 so se povezali z vegetarijansko restavracijo Govinda's od koder ekipa prostovoljcev po koncu vsakega delovnega dne prevzema ostalo hrano, ki jo poleg brezdomcem, dostavlja tudi v varno hišo Stigma ter materinski dom Šiška.

Donacije v obliki hrane zbirajo tudi v organizaciji **Vincencijeva zveza dobrote**. Njihovi donatorji, ki so tako podjetja kot fizične osebe, donirajo hrano za okoli 80 brezdomcev v Ljubljani.

Na **Karitasu** dobijo hrano na različne načine: deloma jo dobijo v dar od posameznikov, ki jim pripeljejo hrano, deloma od proizvajalcev in trgovcev. V poletni sezoni, ko se na vrtovih pojavljajo viški sadja in zelenjave, le-to sprejmejo odprtih rok. Poleg tega pa se dogovarjajo tudi za prevzem hrane, ki ostane v gostinskih obratih. Viške hrane razdelijo lačnim ljudem.

Zelo uspešno za lačne skrbijo tudi v organizaciji Anina zvezdica pod vodstvom Ane Lukner. Za svoje delovanje ne prejemajo denarnih donacij, zbirajo le hrano, ki jo razdelijo številni prostovoljci. Hrano tako darujejo proizvajalci hrane, podjetja, posamezniki, šole, hrano pa za njih zbirajo tudi slovenski vojaki, policisti ter gasilci. Poleg tega jo je možno donirati v Sparovih trgovinah, od koder jo nato dostavijo v lastno skladišče in razdelijo.

Popolnoma samoiniciativno pa so se zbiranja hrane lotili v okviru projekta Odprta kuhna. Gre za kulinarični dogodek, ki v središču Ljubljane vsak petek združi več kot 50 gostinskih ponudnikov. Organizatorji projekta niso želeli, da se hrana, ki ostane po dogodku zavrže, zato so skupaj z Zvezo prijateljev mladine poiskali nekaj družin iz Ljubljane, ki jim po koncu dogodka razdelijo preostalo hrano.

Kot primer dobre prakse v Sloveniji, ki se ukvarja s presežki hrane je zanesljivo tudi projekt [Zelemenjava](#).

1.2 KAJ JE ZELEMENJAVA?

Zelemenjava je pobuda za samoorganizirane dogodke, kjer obiskovalci menjajo semena, sadike, pridelke, recepte, izkušnje in navdihe z domačega vrta. Obiskovalci so povabljeni, da prinesejo viške pridelkov iz svojih vrtov, ki jih ne morejo porabiti, kar pomeni tudi manj zavržene hrane. Cilj Zelemenjave je, da na solidaren in zabaven način poveže vse navdušence dobrot in lepote z domačega vrta ter to navdušenje raztroši tudi med ostale sokrajane. Zelemenjava vabi vse brez izjeme: vrtnarske guruje in popolne začetnike, mlade in stare, takšne z enim samim lončkom na balkonu in tiste s kilometrsko njivo, da delijo svoje presežke. In ker se želi vedno več ljudi zdravo prehranjevati, želijo biti seznanjeni s tem, od kod prihaja njihova hrana, ne želijo proč metati doma pridelane hrane, želijo zelemenjalci k udeležbi na Zelemenjavi spodbuditi tudi najmlajše generacije.

1.3 NASTANEK ZELEMENJAVE

Gospa Darja Fišer, docentka prevajalstva na ljubljanski filozofski fakulteti, ljubiteljska vrtičkarica in pobudnica projekta Zelemenjava za spletno mesto Dnevnik.si pove, kaj je bil prvotni razlog za nastanek vseslovenskega projekta Zelemenjava: »Ko sem se prvič lotila sejanja semen, sem pridelala toliko sadik, da je bilo naše stanovanje kot džungla. Ne samo, da jih nisem imela kam posaditi, še premikati se je bilo težko po stanovanju, povsod so bili neki lončki in zemlja in klorofil. Ker sem sadike vsak dan zalivala in obračala proti soncu, sem se nanje tako navezala, da si nisem mogla niti predstavljati, da bi jih zavrgla. Pa sem povabila prijatelje in prijateljice, ki tudi vrtnarijo, in jim sadike podarila. Prvo druženje je bilo zasebno, pri meni doma, potem pa so zanj zvedeli še drugi prijatelji in znanci, ki so me prosili, naj prihodnjič povabim še njih, da bi še oni prinesli svoje sadike. Tako sem prihodnjo sezono obljubo iz čiste radovednosti držala, hkrati pa mi je postalo jasno, da vseh ne morem povabiti domov, zato sem srečanje priredila v KUD Franceta Prešerna. Vabilo sem poslala vsem zainteresiranim in jih prosila, naj novico razširijo še med svojimi znanci. Nekdo je vabilo objavil na Facebooku, kmalu se je razširilo tudi na Twitterju, tako da sem na srečanju poznala manj kot tretjino ljudi, ampak vzdušje je bilo kljub temu čisto domače«. Ob prebranem članku smo dobili idejo, da bi bilo dobro, če bi se tudi v

občini Grosuplje odvijal vseslovenski dogodek Zelemenjava, ki smo ga poimenovali kar Zelemenjava na OŠ Brinje Grosuplje.

1.4 NAMEN IN CILJ DOGODKA

Namen dogodka je navajati učence, učitelje in krajanje občine Grosuplje na pridelovanje, izmenjevanje in uživanje lokalno pridelane hrane, kar je tudi eden od pomembnih ciljev Ekošole.

Dogodek poteka v času, ko po statistikah Evropske agencije za okolje zavržemo ali izgubimo tretjino pridelane hrane. To, da mečemo pridelke stran, se nam zdi zelo narobe oz. kriminalno. Najprej smo vanje vložili veliko truda, potem pa jih zavržemo na kompost. Zakaj jih ne bi raje podarili? S tem bi pripomogli k uresničitvi cilja, količino zavržene hrane zmanjšati oz. tovrstno početje v celoti preprečiti.

Poleg omenjenega je naš cilj tudi to, da si stvari izmenjujemo, ne pa prodajamo. Zelemenjava je dokaz, da ekonomija ni samo nakup in prodaja, kjer osrednjo vlogo igra cena, temveč da obstajajo še druge oblike dostopa do dobrin.

1.5 ZAKAJ BREZ DENARJA?

Ker živimo v času kapitalizma, nas je ta skorajda prepričal, da je cena rezultat procesa ponudbe in povpraševanja oziroma neodvisnega in nevtralnega tržnega mehanizma. Pri Zelemenjavi nihče nima dobička, nihče ne obogati na račun drugega.

Pri Zelemenjavi se posameznik lahko odloči, da gajbico jabolk zamenja za nekaj semen solate ali pa se odloči, da bo jabolka nekemu preprosto podaril, ker jih pač ne potrebuje in se mu jih zdi škoda vreči proč. Na tak način lahko dobi dobrega prijatelja, ki mu bo nekoč v prihodnosti brezplačno pomagal položiti ploščice.

Neposredna menjava, medsebojna delitev, souporaba in druge ekonomske oblike, bodo postopno preoblikovale podobo sodobne ekonomije. Nakup in prodaja seveda ne bosta izumrla, ne bosta pa več edini ekonomski obliki dostopa do dobrin.

1.6 NAČELA MENJAVE

Vsi zelemenjalci spoštujemo in se držimo naslednjih etičnih načel:

1. Menjava temelji na medsebojnem zaupanju in spoštovanju.
2. Za menjalna razmerja se dogovorimo med seboj.
3. Za vse menjave, dogovorjene mimo organiziranih dogodkov v skupnostih, se zavezujemo k spoštovanju dogovorjenega časa in kraja menjave. O nepredvidenih situacijah, ki bi dogovorjene menjave onemogočile, bomo v čim krajšem času obvestili somenjalca.
4. Zavedamo se, da je čas dragocen, zato bomo se bomo trudili biti odgovorni, zanesljivi in pravočasno na dogovorjenem mestu.
5. Na Zelemenjavi dobrine izmenjamo ali jih podarimo brez nadomestila.
7. Menjamo le tisto, kar bi sprejeli tudi sami. Izogibamo se hitro pokvarljivi hrani, ribam, mesu in mesnim izdelkom, surovim jajcem in pripravljenim jedem).
8. Smo skrbni in menjamo le neoporečne pridelke/izdelke, skrbimo za čistočo.

1.7 KAJ MENJAMO?

1. sadove domačega vrta (krompir, paradižnik, jabolka, ...),
2. izdelke iz doma pridelanih vrtnin (ozimnica – vložena in sušena zelenjava, čaji, suho sadje, pecivo in podobno);
3. darove narave (kostanj, šipek, jurčki, zelišča, ...),
4. semena in sadike (tudi potaknjence, cepiče).
5. prostor za vrtiček ali njivo, morda opuščena kmetija;
6. pomoč – delo na vrtu, obiranje sadja, predelava pridelkov in podobno;
7. knjige o vrtnarjenju, kuhanju, zdravilnih zeliščih;
8. embalaža za shranjevanje ozimnice in drugih pripravkov (stekleni kozarci z navojem, pločevinaste škatle s pokrovom, steklenice, ...),
9. oprema (motike, lopate, označevalne tablice, ...).

1.8 KAJ NE SODI NA ZELEMENJAVO?

1. jajca,
2. meso in
3. mesni izdelki.

V izogib morebitnim zdravstvenim težavam na Zelemenjavi ne menjamo jajc, mesa, mesnih izdelkov, poltrajne oz. trajne domače mlečne izdelke pa menjamo z zdravo mero previdnosti.

1.9 ORGANIZACIJA DOGODKA

Organizacija Zelemenjave je preprosta in vam ne bo vzela veliko časa. Lotite se jo lahko tudi, če z organizacijo dogodkov nimate še nobenih izkušenj. Če česa ne zmorete ali ne znate, na pomoč povabite kakšnega prijatelja ali znanca, ki ga te stvari veselijo. Tako bodo priprave tekle še hitreje in zabavnejše. Pričakujete lahko, da bo verjetno prvih nekaj Zelemenjav v novem kraju manjših, kar je povsem normalno, saj morajo krajani zanjo šele izvedeti in se nanjo navaditi. Bistvo Zelemenjave je prijetno druženje vrtičkarjev, ne pa vrhunska organizacija. Prav tako je pomembno, da na prvem srečanju predvsem osveščate sokrajane o principu Zelemenjave (izmenjava presežkov, ne prodaja izdelkov, solidarnost med sokrajani, druženje). Vzdušje naj bo prijazno in neformalno, menjalno valuto naj določita menjalca sama, naj bo čim bolj spontano in s čim manj pravil, to po naših izkušnjah najbolj deluje.

Pri načrtovanju dogodka smo si prizadevali uresničiti več ciljev, izhajali pa smo zlasti iz teze, da obiskovalce vedno znova pritegnejo dejavnosti, ki so rezultat dela njihovih sokrajanov, zato smo poskušali k sodelovanju pritegniti čim več sokrajanov.

1.10 PREDPOSTAVKE

Predpostavljali smo, da bo naš dogodek povezal sokrajane, spodbujal solidarnost, dobrosrčnost in spoštovanje dela naših rok. Krajani bodo lahko uživali kvalitetno, lokalno pridelano in predelano hrano, ki je bolj okusna in hranljiva. Sadje in zelenjava sta najboljša, ko sta optimalno dozorela. Hranljivost, svežina, aromatičnost oziroma kakovost lokalno pridelane hrane so daleč pred tisto, ki ima, preden pride na naše police, za seboj dolgo pot. S kupovanjem lokalne hrane bomo prijaznejši do okolja, s tem pa bomo pripomogli tudi k zmanjšanju transporta, zmanjšanju rabe pesticidov in gnojil.

Obiskovalci si bodo pri menjavi presežkov tako prizadevali za zmanjševanje in preprečevanje nastanka zavržene hrane.

Pri menjavi "blago za blago" bomo lahko sodelovali vsi, ne glede na svoj družbeni ali ekonomski položaj.

2 PREDSTAVITEV DOGODKA

Odločili smo se, da bo Zelemenjava potekala kar v šolski avli OŠ Brinje Grosuplje, kjer je pretok obiskovalcev največji, hkrati pa bomo na tak način lahko ogovorili še kakšnega od mimoidočih in mu predstavili namen dogodka. Da so priprave na dogodek tekle še hitreje, smo k sodelovanju povabili krajana, ki ga te stvari zelo veselijo. Na prvem srečanju smo sokrajane osveščali o principu Zelemenjave (izmenjava presežkov, ne prodaja izdelkov, solidarnost med sokrajani, druženje).

Ravnateljica gospa Irena Kogovšek, ki je bila tudi ena izmed glavnih pobudnic Zelemenjave v Grosuplju, nam je prijazno odstopila prostor. Šolska avla je bila odlična izbira prostora, saj so tam že mize in stoli za postavitvev dogodka. Med samo organizacijo dogodka smo pomislili tudi na parkirni prostor. Udeleženci so lahko parkirali na bližnjem parkirišču, da pridelka niso nosili predač. Predlagamo, da v toplejših mesecih izberete prostor izven šole, z možnostjo pobega pod streho v primeru dežja, saj se lahko pri menjavi pridelka neposredno z vrta notranji prostor umaže. S tem se izognete dodatnemu delu čiščenja prostorov. V hladnejših mesecih pa je izbira šolske avle odlična izbira.



Slika 1: Prostor dogodka.

Zelemenjavo smo oglaševali preko uradne spletne strani Zelemenjave <http://www.zelemenjava.si>, kjer smo našli tudi vse informacije o organizaciji dogodka in odgovore na vprašanja, ki so se nam porajala ob organizaciji dogodka. Poleg omenjenega smo dogodek oglaševali še na šolski spletni strani, po mailing listi, na lokalni spletni strani, v lokalnem časopisu in na lokalnem radiu. Na uradni spletni strani Zelemenjave smo našli tudi vzorec vabila, ki smo ga razobesili na primernih mestih, kot so šolske oglasne deske, mestna knjižnica, tržnica, javne ustanove. V prilogi imate vzorec vabila na 1. Grosupeljsko Zelemenjavo in oglas besedila v lokalnem časopisu za lažjo organizacijo dogodka.



Slika 2: Transparent pred OŠ Brinje Grosuplje.

Po naših izkušnjah za srečanje zadostujeta 2 uri. Če je srečanje daljše, vzdušje začne zamirati. Predlagamo, da v letaku objavite začetek in konec dogodka. Tako lahko obiskovalci načrtujejo svoje popoldanske dejavnosti.

Prostor je bilo treba opremiti z napisom Zelemenjava in učenci so skušali biti pri njegovi izdelavi čim bolj ustvarjalni. Učencem pustite proste roke pri oblikovanju napisa, kajti njihova domišljija ustvari prečudovite napise.

Pripravili smo tudi kratek program, v okviru katerega smo vse udeležence lepo pozdravili, se jim zahvalili za udeležbo in jih predstavili pomen Zelemenjave. Napisali smo tudi pesmico, ki je postala »himna« grosupeljske Zelemenjave.

Pripravili smo tudi okroglo mizo z zelevčnico za vrtničarje in predstavili osnove permakulture. V sklopu zelevčnice za vrtničarje smo razpravljali o primernih prostorih za vrtniček ali njivo, o tem, kako ustvariti in negovati vrt brez prekopavanja, o embalaži za shranjevanje ozimnice in drugih pripravkov ter o tem, kako se boriti s koloradskim hroščem.

Veliko zanimanje pa so obiskovalci pokazali pri nepoznavanju besede permakultura. Predavatelj nam je prijazno povedal, da je permakultura načrtovan sistem, ki poskuša ustvariti trajnostni življenjski prostor habitat s posnemanjem vzorcev iz narave. To je način, s katerim ustvarjamo uravnotežena okolja in vzpostavljamo uravnotežen odnos med etiko, ekologijo in ekonomijo. Permakultura sama po sebi ne pomeni zgolj trajno kmetijstvo, ampak tudi permanentno kulturo, saj kulture ne morejo dolgo preživeti brez uravnoteženega in zdravega kmetijstva in pravične uporabe zemlje, socialni vidik pa je eden izmed ključnih delov trajno stabilnega sistema. Po eni strani se permakultura ukvarja z rastlinami, živalmi, zgradbami in infrastrukturo (voda, energija, cestne povezave), vendar pa pri permakulturi ne gre za te stvari same, ampak gre bolj za odnos med njimi in za način, kako jih umeščamo v pokrajino. Permakultura je samozadostnost, neodvisnost in svoboda. Je osebni odnos in stik z naravo. Je pomen samopreživetja po načelu: z minimalnim trudom in naravnimi cikli do večjega pridelka. Permakultura prav tako zagovarja preživetje štiričlanske družine na 60 kvadratnih metrih obdelovalne površine. O tem ali že razmišljamo o lastnem vrtu, smo razpravljali kar precej časa.



Slika 3: Okrogla miza.

Februarja 2014 se je na OŠ Brinje Grosuplje prvič menjalo. Na prvem dogodku nas je veliko obiskovalcev spraševalo, kaj vse lahko menjajo. Prijazno smo jim povedali, da lahko menjajo semena, sadike, plodove, domače marmelade, vloženo zelenjavo, čaje, zelišča, vrtnarske knjige, recepte, gobe, orehe, kostanj ipd.

Izkušnje kažejo, da ljudje največ povprašujejo po pridelku, ki zaradi vremena v tistem letu večini ne uspeva (paradižnik).

Nekateri so nam zaskrbljeno postavljali vprašanja, kot je: »Kaj pa, če nimam česa menjati?« Takšne smo potolažili, da lahko čisto vsak kaj prispeva, četudi nimajo vrta, lahko recimo spečejo kakšno pecivo ali kruh.

Opazili smo, da je bilo krajanom, ki so samo vzeli, zelo nerodno in da so obljubili, da bodo že prihodnjič kaj prinesli.

Zanimivo je tudi to, da se dogodka udeleži veliko mladih družin, ki nimajo svojega vrta. Ti se dogodka udeležijo zato, da otrokom pokažejo, kaj jedo in kako nastane pridelana zelenjava.



Slika 4: Menjava.

3 OVIRE PRI IZVEDBI DOGODKA

Ugotovili smo, da je edina ovira, ki otežuje naše delo, obisk Zelemenjave. Menimo, da je to povsem normalno, saj morajo krajanje zanj izvedeti in se nanjo navaditi. V ta namen se vedno znova trudimo, da krajanje o dogodku obvestimo pravočasno in da jim podamo kar se da natančna navodila.

4 SKLEP

Udeleženci in obiskovalci so ugotovili, da je to resnično lep dogodek, na katerem lahko spoznaš nove ljudi, menjaš in pridobiš nova znanja. Na OŠ Brinje Grosuplje upamo, da bomo z organizacijo dogodka nadaljevali in k obisku pritegnili čim več krajanov.

V čast bi nam bilo, če bi nam uspelo someščane navdušiti, da si na okenskih policah, balkonih, terasah in gredicah ustvarijo oaze zelenja, ki nam bodo polepšale bivanje v mestu in izboljšale jedilnik.

Želimo si izdelati zemljevid, na katerem so označena sadna drevesa na javnih in zapuščenih lokacijah, kjer si lahko krajanje naberejo jabolka, slive, orehe, kostanj in podobno. Tako bi prebivalcem omogočili dostop do brezplačnega in kvalitetnega sezonskega sadja, hkrati pa bi zmanjšali onesnaženost, ki ga neobrano sadje povzroča, ko dozori in pade z drevesa ter nato propada na tleh.

Super bi bilo, če bi nam uspelo narediti seznam ljudi, s pomočjo katerih bo mogoče menjati presežke tudi takrat, ko se dogodkov Zelemenjave ne bomo mogli udeležiti.

V prihodnje si tudi želimo dogodek povezati z EKO tržnico, kjer bi obiskovalcem predstavili še lokalne pridelovalce hrane. Želimo si, da bi krajanje Grosuplja vedno več posegali po lokalni hrani.

Največja želja pa je povezati ljudi, ki vrtove imajo, a jih ne morejo ali ne želijo obdelovati, s tistimi, ki bi to z veseljem počeli, če bi le imeli kje. Obdelovalci bi se lahko za izposojene grede zaposlenim ali ostarelim lastnikom zemljišč oddolžili s košarico svežih pridelkov, obrezali drevje, pokosili okoli hiše, sprehodili kužka, popazili otroka in podobno. Tako bi bilo v mestu nasmejanih še več obrazov, zapuščeni vrtovi pa ne bi več žalostno samevali.

5 REFERENCE

- *Zelemenjava*. (2013). Creative Commons. Pridobljeno 1. 9. 2014, s <http://www.zelemenjava.si/>
- Levičnik, V. (2016). *Zelemenjava: Najbolj vroča je zelenjava, ki zaradi vremena ne uspeva*. Pridobljeno 3. 9. 2016, s <https://www.dnevnik.si/1042740209/dom/vrt-in-okolica/najbolj-vroca-je-zelenjava-ki-zaradi-vremena-ne-uspeva>
- Gruden, I. (2013). *Zelemenjava: Zelenjavni podarim dobim*. Pridobljeno 2. 12. 2016, s <http://www.delo.si/zgodbe/nedeljskobranje/zelemenjava-zelenjavni-podarim-dobim.html>

- Željan, K. (2014). *Sadje in zelenjava kot plačilno sredstvo*. Pridobljeno 3. 12. 2016, s <http://www.delo.si/novice/slovenija/sadje-ali-zelenjava-kot-placilno-sredstvo.html>
- Zajc, T. (2013). *Nori na zelenjavo*. Pridobljeno 3. 12. 2016, s <http://www.mladina.si/147347/nori-na-zelenjavo/?cookieu=nok>
- Ruševac. (2013). *Kaj je permakultura?* Pridobljeno 5. 12. 2016, s <http://www.rusevec.com/kaj-je-permakultura.html>
- Uršič, A. (2013). *Hrano na krožnik, ne v koš za odpadke!* Pridobljeno 5. 12. 2016, s <http://ebm.si/o/sl/novice/449-hrano-na-kroznik-ne-v-kos-za-odpadke>
- Kralj, R. (2013). *Zelemenjava*. Pridobljeno 11. 12. 2016, s <https://za-misli.si/kolumne/rok-kralj/1187-zelemenjava>
- Mikuš, Š., Džudović, T., Grapulin, T. (2014). *Če ljudje sodelujejo, se marsikaj dobi brez denarja*. Pridobljeno 11. 12. 2016, s <http://www.finance.si/8354305/%C4%8Ce-ljudje-sodelujejo-se-marsikaj-dobi-brez-denarja>

6 PRILOGE

Priloga 1: Pesem učencev OŠ Brinje Grosuplje pod mentorstvom Katarine Pust Badovinac

ZELEMENJAVA

Zelenjava, menjava, Zelemenjava,
to je ena čisto navadna zmešnjava.
In pravijo, da zelenjava je zdrava,
a meni jo jesti je muka prava.

Tudi sadje se najde,
pa sok iz brajde,
od vsega pa mi
marmelada najbolj diši.

Iz semena ovoja
pokuka sekvoja,
ko seme vsadiš,
ven čudež dobiš.
In Zelemenjava
postane zabava.
In tukaj srečaš dobre ljudi.
Naenkrat zagledam
najlepšga soseda
in svet se takoj mi lepši zazdi.

Zdaj Zelemenjava
postane stvar prava.
Veseli smo mi,
da jo Brinje gosti.

Priloga 2: Vabilo

Grosupeljska

ZELEMENJAVA

Petek 4. 4. 2014

Od 15. 30 do 17. 30 ure

V avli OŠ Brinje – Grosuplje



ZELEMENJAVALO SE BO!

Na Zelemenjavi bomo menjali **pridelke, sadike** domačih vrtnin, začimbnih, okrasnih rastlin in vsa njihova **semena, vrtnarske knjige, izkušnje** iz prakse. Dobrodošla je preostala **ozimnica** iz shramb in doma pečene **dobrote**.

VABLJENI!

Dogodek bomo popestrili še z okroglo mizo ob 16. uri z zeleučilnico za vrtničarje ter predstavili osnove permakulture.

ZELEMENJAVA

**V petek, 7. 2. 2014, med 15.30 in 17.30 uro,
V avli OŠ Brinje, Ljubljanska ceta 40a, Grosuplje**

Nekaj razmišljajočih posameznic, s čutim za soljudi in sodelovanje ter z viškom vzgojenih sadik in pridelane zelenjave je v lanskem letu v Ljubljani pripravilo prvo ZELEMENJAVO. Kmalu so sledile naslednje in tudi že vseslovenska v trinajstih krajih od Murske Sobote do Nove Gorice in Novega Mesta.

In kaj je Zelemenjava?

Cilj Zelemenjave je, da na enem mestu, na solidaren, zabaven in neformalen način poveže vse privržence dobrot z domačega vrta ter to navdušenje raztrosi tudi med ostale someščane in sokrajane.

V tem zimskem času bomo menjavali (pa tudi kaj podarili) predvsem vse še preostale viške domače ozimnice sadja in zelenjave, semena, domače marmelade, vloženo in suho sadje in zelenjavo, sokove, darove gozda, domače čaje, zelišča, gobe, orehe, kostanj, pa tudi vrtnarske knjige, recepte ipd.

Pridružite se nam lahko tudi s kakšno domačo slaščico ali pecivom, v vsakem primeru pa nasmejanega obraza. S polnimi žepi dobre volje in brez denarja.

Seveda nam bodo kaj posebnega pripravili tudi učenci šole gostiteljice iz svojega Eko usmerjenega programa.



Zelemenjava vabi vse, brez izjeme: izkušene vrtnarje in popolne začetnike, mlade in stare, take z enim samim lončkom na balkonu, urejenim bio vrtom in tiste s kilometrsko njivo. Najvažneje je, da na formalen način spet začnemo graditi skupnost v pravem pomenu besede, spodbujati zaupanje in solidarnosti. In da se pri tem imamo fino.

Več o začetkih teh dogajanj si lahko pogledate na povezavi: <http://www.youtube.com/watch> in odtipkajte: zelemenjava.

Veselimo se srečanja z vami.

V DIC-U ODGOVORNO RAVNAMO S HRANO

IZVLEČEK

V predelih, kjer je hrane dovolj, imamo vse prevečkrat pomanjkljivo spoštovanje do hrane. Hrana se tako ponekod v velikih količinah meče proč. Tudi v Dijaškem domu Ivana Cankarja nismo bili izjema. Ob akcijah merjenja ostankov hrane na pladnjih smo pred leti zabeležili veliko odpadne hrane. V zadnjih dveh letih je ob naših merjenjih odpadkov hrane na pladnjih in vsestranskih aktivnostih za odgovorno prehranjevanje bilo odpadne hrane že za polovico manj. Z vključitvijo v projekt Odgovorno s hrano pa smo te aktivnosti še popestrili. Veliko smo delali na oblikovanju zavesti o pomenu kakovostne, polnovredne hrane, informirali smo dijake o pomenu lokalne in sezonske hrane, povečali sodelovanje med kuharskim osebjem, vodjo prehrane in dijaki oz. vzgojitelji. Hkrati smo ponudili več lokalne in sezonske hrane. V splošnem smo zavzeli kritičen odnos do našega prehranjevanja, še posebej smo ozavestili, kakšen vpliv ima proizvodnja in poraba hrane na okolje in gospodarstvo v celoti.

POVZETEK

Hrana je bistvenega pomena za življenje. Tega se sicer v našem življenjskem prostoru, kjer je dovolj hrane, ne zavedamo tako kot v predelih, kjer vsakodnevno grozi lakota. Nam je predvsem pomembno, da je dobra, da prijetno diši, da je okusna, ... da lahko uživamo ob njej. Vse prevečkrat pozabimo, da tega privilegija vsak deveti Zemljan nima in da bo hrana kmalu postala svetovni problem, ko bo potrebno nahraniti toliko več ljudi, kolikor več jih bo po številu naraslo iz leta v leto. Zato ne moremo mimo tega, da je potrebno čedalje bolj osveščati, kaj damo v usta, kolikšno količino, kako je bila hrana pridelana in predelana, in seveda zelo pomembno pri tem je, koliko je zavržemo. Predvsem pozabljamo zavzeti spoštljiv odnos do hrane in biti hvaležni za vsak grizljaj, ki nam je na voljo. Zavedanja o perečih problemih okrog hrane je potrebno privzgajati tako pri odraslih kot pri otrocih in mladostnikih, na katerih, pravimo, da svet stoji. In tukaj imamo ključno vlogo pedagogi. Tako tudi v našem Dijaškem domu Ivana Cankarja delamo na tem, da med mladimi nenehno poudarjamo, kako pomembno pravilno izbrana hrana ter zdrav življenjski slog v celoti vplivata na naše zdravje in kvalitetno življenje. Hkrati dijake nenehno motiviramo in jih usposabljammo za globalno odgovoren način prehranjevanja. Ozaveščamo jih o pomenu medsebojne soodvisnosti lokalnih in prehranjevalnih verig. Pri tem nam je zlasti pomembno, da dijaki spoznajo, kakšen je vpliv našega prehranjevanja na okolje in gospodarstvo v celoti. Ob vsem predstavljajo pereč problem tudi odpadki in ker govorimo tu o hrani, mislim predvsem na zavrženo hrano.

S svojim prispevkom želim prikazati, da smo z vključitvijo v projekt Odgovorno s hrano še bolj sistematično pristopili k problematiki prehranjevanja v Dijaškem domu Ivana Cankarja. Z merjenjem odpadkov hrane smo pričeli že leta 2011 in ponovili meritve vsako leto doslej. Dobili smo resnično lepe rezultate. V zadnjih dveh letih je odpadne hrane na pladnjih več kot polovico manj kot pri prvem merjenju. Več kot s samimi merjenji pa smo dosegli še z drugimi aktivnostmi, ki dvigujejo zavest o pomenu zdrave hrane, o tem, kako pride na krožnike in od kod naša hrana in kakšen odnos imamo do nje med prehranjevanjem. Hkrati smo izboljšali ponudbo hrane – naš solatni bife bogati kar osem

vrst solate, pri katerih, kolikor se le da, upoštevamo lokalnost in sezonskost (pomen kratkih verig). Solatnemu bifeju smo v zadnjem času dodali začimbe, zelišča ... Veliko smo tudi naredili na odnosih med kuhinjo oz. kuharskimi delavci in dijaki oz. vzgojitelji. Skupaj s kuharskim osebjem dijaki večkrat pomagajo pripravljati določeno hrano (ob posebnih priložnostih: palačinka party, pomoč pri pripravi arabskega kosila, peka medenjakov, priprava tortilj – mehiško kosilo ...). Vse to nedvomno bolj prispeva k toplini medsebojnih odnosov, k okusnejše pripravljani hrani in posledično k večjemu spoštovanju hrane in odgovornejšemu odnosu do nje.

Ključne besede: zavržena hrana, merjenje odpadkov hrane, dvigovanje zavesti, spoštljiv odnos do hrane.

ABSTRACT

Food is essential for life. Sometimes we are not aware of this fact as we live in the area where there is enough food in comparison with the areas in the world where there is the daily risk of starvation. We consider it important that our food looks good, smells good and that it is tasty so that you can enjoy it. Too often we forget that such privilege has not been given to every ninth human being in the world. The issue of food will soon become a global problem as it is going to be necessary to feed more and more people as their number grows year by year. Therefore, we can't ignore the fact that it is increasingly necessary to raise awareness of the quality of food you put in your mouth, its amount, the way the food has been produced and processed, and, of course, how much food is discarded. We tend to forget to take a respectful attitude towards food and be grateful for each bite of bread. Critical issues facing the food system should be raised and taught and transmitted to both adults and the young people. Our proverb says that the youth is the hope of our future and that's where our key role as educators appears.

Here in Ivan Cankar Boarding School in Ljubljana, we constantly emphasize that it is important to properly select food and have a healthy lifestyle as they affect both our health and quality of life. At the same time we constantly motivate our students and train them for a globally responsible way of eating food. We help them raise awareness about importance and interdependence of local food chains. We particularly feel that it is important for students to know the impact of our diet on the environment and the economy as a whole. The pressing problem in our example is also the discarded food. This work aims to show that by joining the project entitled "Be responsible to food" we have taken even more systematic approach to the problem of eating food at the Ivan Cankar Boarding School. We started measuring food waste back in 2011, and these measurements have been repeated annually ever since 2011. We have gradually got really good results. In the last two years, the amount of food waste was cut by more than half in comparison with our first measurement taken in 2011. We didn't only measure food waste but we took other activities as well such as raising awareness of the importance of healthy food, learning about the food production chain from the farm to the dining tables and changing attitudes towards our food during eating meals. At the same time we improved school food offerings for our students. Eight different kinds of salads are now available from our salad buffet based on local availability and seasonality (the importance of short supply chains). We have recently added spices and herbs to our salad buffet as well. Much has been done to improve relations between kitchen staff on one side and students and their educators on the other side. Our students often help the kitchen staff prepare food for special occasions such as a pancake party, an Arabic lunch, baking gingerbread biscuits, preparation of tortillas for a Mexican lunch etc. All these things undoubtedly help achieve better relations among people, more delicious food and, consequently, a greater respect for food and a responsible attitude towards it.

Keywords: food waste, food waste measurement, awareness raising, respectful attitude towards food.

1 UVOD

V Evropi vsako leto vedno več zdrave in užitne hrane postane odpadek. Živilski odpadki prinesejo negativne posledice, ki se odražajo na gospodarski, zdravstveni, okoljski in etični ravni. Zato je osveščanje ljudi o vrednosti hrane izrednega pomena. Pri nas v Dijaškem domu Ivana Cankarja se problematike hrane, ki je ne pojemo, lotevamo že nekaj let. Na kakšen način, pa vam bom opisala v nadaljevanju prispevka.

1.1 MERJENJE ODPADKOV HRANE

Ena od akcij, s katero smo želeli zmanjšati odpadke hrane, je akcija Merjenja odpadkov hrane s pladnjem. Z njo smo začeli že leta 2011. Ugotavljali smo namreč, da se je teh odpadkov nabralo ogromno (tedensko v povprečju deset 50-litrskih sodov mletih odpadkov). To ni bil samo velik finančni zalogaj (stroški hrane, energije dela, odvoz odpadkov), temveč smo se pri tem zgrozili ob zavedanju, koliko ljudi je lačnih, mi pa smo metali hrano proč.

Pri oblikovanju ciljev in nalog projekta smo torej pomemben delež namenili zavrženi hrani. Pri tem smo se zavedali, da zavržena hrana ne zaobjame le hrane kot take, pač pa z odpadno hrano vržemo proč tudi vodo, energijo, delo ... Vemo, da je zavržene hrane na eni strani v svetu ogromno (pri nas v Sloveniji kar okoli 73 kg letno na prebivalca), po drugi strani pa je še več lakote. Lahko bi rekli, da je na eni strani preveč prehranjenih ljudi, na drugi pa ogromno podhranjenih, shiranih, lačnih.

Po definiciji je odpadek snov ali predmet, ki ga imetnik zavrže, namerava zavreči ali mora zavreči (Uredba o ravnanju z biološko razgradljivimi kuhinjskimi odpadki in zelenim vrtnim odpadkom, Uradni list RS, št. 39/2010)

Direktiva 2008/98/ES o odpadkih uveljavlja nov pristop k obravnavi odpadka. V prvi vrsti je treba sprejeti ukrepe za preprečevanje odpadkov. Odpadke, ki so nastali in so vir surovin (in ne samo nekaj, kar je potrebno čim ceneje odstraniti), je potrebno v čim večji meri ponovno uporabiti ali reciklirati (kompostirati).

Direktiva določa 5-stopenjsko hierarhijo ravnanja z odpadki, ki se upošteva kot prednostni vrstni red pri načrtovanju politike in pripravi zakonodaje na področju odpadkov, in sicer:

1. preprečevanje,
2. priprava za ponovno uporabo,
3. recikliranje,
4. drugi postopki predelave (npr. energetska predelava) in
5. odstranjevanje odpadkov.

V našem dijaškem domu smo si zadali nalogo, da delamo na vseh omenjenih področjih. Kot prednostno smo želeli dijake pritegniti k aktivni vlogi zlasti pri oblikovanju novih navad, prepričanij in dvigovanju njihove zavesti. Pri tem smo si predložili naslednje metode dela z mladimi:

1. metoda poučevanja,
2. metoda navajanja,
3. metoda prepričevanja (vzglede vzgojitelja, moč stališč, prepričanij, vztrajnost ...),
4. metoda aktivnega sodelovanja in vključevanja dijakov (ugodna klima, dobra medsebojna komunikacija vseh subjektov),
5. metoda kulturnih vplivov,
6. metoda preprečevanja (predvidevanje oz. preventiva, kazni, prepoved, zahteva, opomin, nadzor, grožnja, ukor) (Starkl, 1999, 67).

1.2 CILJI NAŠEGA MERJENJA SO BILI PREDVSEM NASLEDNJI:

- ugotoviti dejansko stanje ostajanja hrane,
- spoznati vzroke metanja hrane proč,
- ozavestiti mlade o posledicah zavržene hrane,
- zmanjšati količino odpadne hrane.

Inštrumenti merjenja so bili: opazovanje, beleženje, štetje rezultatov, intervjuji, ankete, pogovor, poročanje.

Ob začetku naše raziskave smo se vprašali, zakaj mečemo hrano proč.

Odgovorili smo si:

- da smo nezadovoljni z okusom hrane (predvsem mladi, ki imajo svoje okuse; opazili smo, da dijaki neradi jedo hrano na žlico),
- da so razlike tudi zaradi splošnega, kulturno pogojenega odnosa do hrane: starejši ljudje, ki so v otroštvu izkusili večje pomanjkanje hrane, imajo spoštljivejši odnos do hrane in je zavržejo manj,
- da je prenizko zavedanje glede pomena hrane,
- da je pomemben tudi način priprave hrane: kakšne sestavine damo vanjo (različni recepti), s kakšno energijo pripravljamo hrano (če kuhamo s pozitivno energijo, smo v dobrih medsebojnih odnosih, je hrana vsekakor boljša, okusnejša ...).

Za ugotavljanje dejanskega stanja ostajanja hrane smo vsako leto od 2011 vključno z letošnjim letom izvedli meritve ostajanja hrane na pladnjih, ki so jih opravili predstavniki dijakov EKO šole, komisije za prehrano in Mreže zdravih šol. Da bi bila meritev objektivna, je bil jedilnik vedno enak, nekje v povprečju priljubljenosti.

KOLIČINA OSTANKOV HRANE, KI JE OSTALA NA PLADNJU, 22. 11. 2011, 6. 3. 2012, 20. 2. 2013, 27. 11. 2013, 16. 10. 2014, 15. 10. 2015 in 17. 10. 2016

ZAJTRK: pašteta, topljen sirček, marmelada, med, maslo, kosmiči, kruh, jabolko

KOSILO: kostna juha (korenčkova juha), sesekljan zrezek (zelenjavni zrezek), pire krompir, kremna špinača, solatni bar, kompot

VEČERJA: špageti po milansko (s paradižnikovo omako), solatni bar

OBROK		SADJE /kg/	OSTALI OSTANKI HRANE /kg/	KRUH /kg/	Skupaj ostankov /kg/	% odpada na obrok
ZAJTRK	22. 11. 2011 (323)	1	6	2	9	
	6. 3. 2012 (316)	2,5	3,2	2,3	8	
	20. 2. 2013 (342)	3,12	6,2	1,7	11,02	
	27. 11. 2013 (336)	2	3	2	7	
	16. 10. 2014 (348)	0	1,5	1	2,5	
	15. 10. 2015 (355)	0,2	0,5	1	1,7	
	17. 10. 2016 (315)	0,5	0,2	1	1,7	
KOSILO	22. 11. 2011 (694) /20 zap., 193 št., 62 zun. ab., 419 dijakov/	11	77	8	96	20 %
	6. 3. 2012 (599) /32 zap., 112 št., 55 zun. ab., 400 dijakov/	6	69	2	77	18,4 %
	20. 2. 2013 (606) /38 zap., 106 št., 44 zun. ab., 418 dijakov/	4	57,5	3	64,5	14,52 %
	27. 11. 2013 (551) /25 zap., 107 št., 45 zun. ab., 379 dijakov/	0	48	2	50	11 %
	16. 10. 2014 (556) /31 zap., 96 št., 36 zun. ab., 409 dijakov/	0	59,5	0,5	60	14,7 %
	15. 10. 2015 (533) /35 zap., 94 št., 43 zun. ab., 361 dijakov/	0	29	1	30	7,5 %
	17. 10. 2016 (542) /30 zap., 66 št., 47 zun. ab., 410 dijakov/	0	32,5	2	34,5	8,5 %

VEČERJA	22. 11. 2011 (431) /24 sadnih večerij/	7	44	6	57	28,8 %
	6. 3. 2012 (407) /41 sadnih večerij/	2	25	1,5	28,5	15,5 %
	20. 2. 2013 (412) /41 sadnih večerij/	2,5	31	1	34,5	18,4 %
	27. 11. 2013 (408) /41 sadnih večerij/	0	32	0,5	32,5	17,7 %
	16. 10. 2014 (357) /32 sadnih večerij/	0,1	26	0,5	26,5	16,4 %
	15. 10. 2015 (409) /28 sadnih večerij/	0,4	14	0,5	14,9	8 %
	17. 10. 2016 (420) /27 sadnih večerij/	2,1	8,6	3	13,7	7,2 %
SKUPAJ OSTANKOV	22. 11. 2011 (1448 obrokov)	19 (+ 174 % glede na povprečno količino odpadnega sadja)	127	16 (+ 131 % glede na povprečno količino odpadnega kruha)	162	
	6. 3. 2012 (1322 obrokov)	10,5 (+ 66 % glede na povprečno količino odpadnega sadja)	97,2	5,8 (- 8 % glede na povprečno količino odpadnega kruha)	113,5	
	20. 2. 2013 (1360 obrokov)	9,62 (+ 47 % glede na povprečno količino odpadnega sadja)	94,7	5,7 (- 13 % glede na povprečno količino odpadnega kruha)	110,02	
	27. 11. 2013 (1300 obrokov)	2 (- 68 % glede na povprečno količino odpadnega sadja)	83	4,5 (- 28 % glede na povprečno količino odpadnega kruha)	89,5	
	16. 10. 2014 (1261 obrokov)	0,1 (- 98 %)	87	2 (- 67 %)	89	
	15. 10. 2015 (1297 obrokov)	0,6 (- 90 %)	43,5	2,5 (- 60 %)	46,6	
	17. 10. 2016 (1277 obrokov)	2,6 (- 58 %)	41,1	6 (- 2 %)	49,7	

1.3 POVZETEK REZULTATOV MERITEV:

Šolsko leto	2011/2012	2012/2013	2013/2014	2014/2015	2015/2016	2016/2017
% odpadne hrane – kosilo	20	18	13	15	7,5	8,5
% odpadne hrane – večerja	29	15,5	18	16	8	7,2

Odpadke hrane nam je od prvega merjenja uspelo drastično zmanjšati, še posebej so se močno zmanjšali pri zadnjih dveh meritvah. V prvem letu merjenja je bilo kar 20 % odpadne hrane pri kosilu in 29 % odpadkov na pladnjih pri večerji, v zadnjih dveh letih je teh odpadkov občutno manj (7,5 % oz. 8,5 % odpadne hrane pri kosilu oz. 8 % in 7,2 % odpadne hrane pri večerji).

Čemu lahko pripišemo ta rezultat? Na eni strani že sama akcija merjenja in hkratnega intervjuvanja dijake primora, da hrane, vsaj takrat, ne mečejo proč (ali občutno manj). Največ je bilo narejenega na področju ozaveščanja o hrani, o odpadkih ipd. ter nenehnega opominjanja dijakov, naj pri razdelilni liniji sprotno povedo, katere hrane želijo na krožniku več oz. katere manj. Z akcijami bomo nadaljevali tudi v prihodnjih šolskih letih in tako ozaveščali dijake, da vzamejo le toliko hrane, kolikor je lahko pojedjo. Morda bi bilo dobro jedilnik spremeniti. Opazili smo, da dijaki ne jedo radi jedi na žlico (pasulj, fižolove mineštre, mesne enolončnice ...).

1.4 AKCIJA MERJENJA ODPADNEGA KRUHA, KI OSTANE NA PLADNJIH

V šolskem letu 2016/2017 smo nadaljevali tudi z merjenjem odpadkov kruha, ki ostane na pladnjih in ga moramo zaradi sanitarnih predpisov zavreči.

Šolsko leto	2012/2013	2013/2014	2014/2015	2015/2016	2016/2017
Povprečna količina odpadnega kruha v kg/dan	5,8	4,5	3,8	3,7	3,7

Ugotavljamo, da se količina kruha, ki ga moramo zavreči, zmanjšuje. Delno je k temu pripomoglo tudi to, da kruh pri kosilu in večerji režemo na manjše koščke in da je vedno prisoten na okrogli mizi v jedilnici.

Z akcijo merjenja kruha bomo v prihodnje nadaljevali. Naš cilj je, da bi odpadek kruha zmanjšali za 50 % in več.

Vsakič se kuhana hrane niti ne porabi povsem. Zato smo povezani s humanitarno organizacijo Slovensko filantropijo, ki hrano, ki je ne porabimo, razdeli pomoči potrebnim ranljivim družbenim skupinam (socialno ogroženim družinam, beguncem, migrantom ...).

1.5 DONACIJE HRANE SLOVENSKI FILANTROPIJI



Slika 1: Donacija hrane.

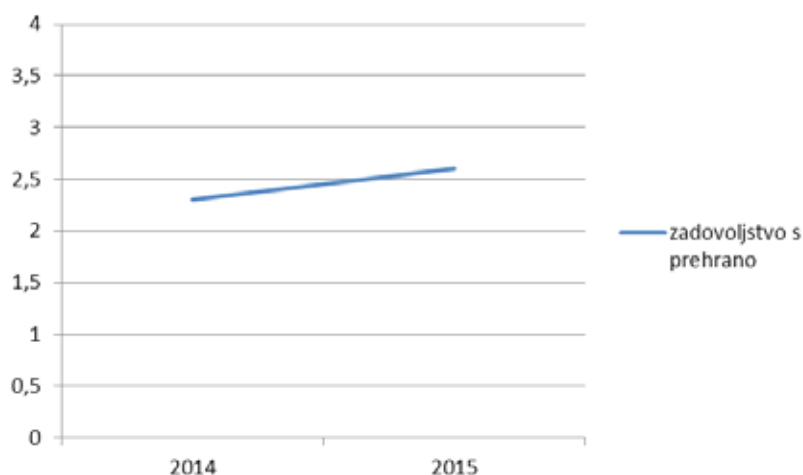
Poleg merjenja odpadkov hrane smo se tega problema lotili še s širšo strategijo. V ta namen smo dodali številne aktivnosti, ki še vedno potekajo:

- redni sestanki prehranske komisije z vodjo prehrane, kjer dijaki preko svojih predstavnikov nenehno komentirajo, ocenjujejo hrano in predlagajo svoje jedilnike, oz. izboljšave,
- sestanki vzgojnih skupin na temo hrane, EKO sestanki,
- anonimni anketni vprašalniki o zadovoljstvu hrane, ki so vsakodnevno na voljo v jedilnici za vse uporabnike naše hrane (dijake, študente, delavce doma in druge abonente),
- spletna anketa o zadovoljstvu hrane, namenjena dijakom,
- sodelovanje kuhinje in osebja v njej z dijaki in vzgojitelji ob pripravi svetovnih kuhinj, tematskih kuhinj, palačinka partyjih ipd.,
- večja ponudba lokalne in sezonske hrane,
- predavanja o pomenu hrane.

Z dijaki smo na vseh omenjenih sestankih in tudi sicer veliko govorili o pomenu zdrave hrane, o prehranjevalnih navadah, o pomenu zajtrka, gibanju, o vseh dejavnikih, ki so ključnega pomena za zdravje. Veliko aktivnosti smo organizirali tudi z Mrežo zdravih šol in prehransko komisijo, kjer je prav tako veliko število dijakov predstavnikov, in s tem zajeli velik odstotek aktivno sodelujočih dijakov. Enotnost delovanja, enotna strategija v smeri zdravega življenjskega sloga, je privedla do lepih rezultatov, ki so vidni tudi na meritvah. Dijake nenehno poučujemo o hrani, ki je bogata z vitamini in rudninskimi snovmi, in jih prepričujemo in navajamo, da se kar se da veliko poslužujejo solatnega bifeja, ki je pri nas vsakodnevno bogato obložen.

1.6 SPREMLJANJE ZADOVOLJSTVA DIJAKOV IN OSTALIH UPORABNIKOV S PREHRANO V DOMU

Zadovoljstvo dijakov s prehrano smo do preteklega šolskega leta ugotavljali na osnovi izpolnjevanja anketnega vprašalnika, ki se nahaja v jedilnici doma. Ker je anketo izpolnjevalo zelo malo dijakov in praviloma le tisti, ki s hrano niso bili zadovoljni, smo v zadnjih dveh šolskih letih izvedli spletno anketo, s katero smo vse dijake povprašali, kako so zadovoljni s prehrano v domu. V letošnjem letu bomo anketo ponovili.



Ugotavili smo, da je 61 % dijakov s hrano pogosto ali zelo zadovoljnih (od tega 8 %) ali zadovoljnih (od tega 53 %).

39 % dijakov je odgovorilo, da so s hrano bolj ali manj zadovoljni; od tega jih 11 % nikakor ni zadovoljnih.

Če združimo vse tiste, ki so odgovorili, da so s hrano zadovoljni (vedno, pogosto in včasih), ugotavljamo, da je 89 % dijakov bolj ali manj zadovoljnih in le 11 % s hrano nikakor ni zadovoljnih.

Zadovoljstvo dijakov zato ocenjujemo kot zelo visoko, saj so dijaki na splošno do hrane zelo kritični. Ugotavljamo tudi, da še vedno večina dijakov, ko jih z anketnim vprašalnikom vprašamo, kaj bi predlagali, da je večkrat na jedilniku, predlaga ocvrto meso in ocvrt krompir.

Najpogostejše pripombe glede prehrane so bile, da so porcije včasih premajhne, da je hrana enolična in premalo slana.

1.7 SPREMLJANJE ZADOVOLJSTVA OSTALIH UPORABNIKOV S PREHRANO V DOMU

V jedilnici doma imajo vsi abonenti (dijaki, študenti, delavci in zunanji abonenti) na razpolago anonimno anketo, s katero spremljamo zadovoljstvo s prehrano tako, da ocenijo konkretni obrok, ki so ga zaužili.

V šolskem letu 2015/2016 je anketo pravilno izpolnilo 176 uporabnikov. Uporabniki so bili najbolj zadovoljni s hitrostjo postrežbe ter s prijaznostjo kuhinjskega osebja. Veliko jih je pohvalilo tudi dicarske sladice in puding ter našo dodatno ponudbo svežih zelišč.

1.8 SODELOVANJE KUHINJE IN KUHINJSKEGA OSEBJA Z DIJAKI IN VZGOJITELJI

Ker so dobri medsebojni odnosi bistvenega pomena v vsaki delovni organizaciji kot tudi sicer, smo si zadali nalogo, da občasno pritegnemo dijake tudi k procesu pripravljanja hrane, zlasti ob posebnih dogodkih. V našem dijaškem domu že nekaj let prakticiramo ponudbo svetovnih kuhinj, ki se zgodi nekajkrat na leto: arabsko kosilo, mehiško kosilo, kitajsko kosilo, balkanska kuhinja ... Omeniti moram tudi posebne jedilnike ob praznikih, kot so: Martinovo kosilo, božično, pustno, velikonočno ...). Ob teh prilikah dijaki večkrat

sodelujejo pri pripravi in tako ne le predstavljajo pomoč ob takih dogodkih, pač pa se s tem seznanjajo s pripravo hrane, spoznavajo dogajanja v kuhinji, se pobliže »povežejo« s kuhinjskim osebjem. Dijake povabimo k peki ali pripravi hrane tudi pri večerih, ko organiziramo palačinka party v jedilnici, pri pripravi smoothijev, delitvi rolade velikanke ob novem letu in ostalih dogodkih, ko nam v jedilnici prijetno zadiši.



Slika 2, 3: Palačinka party ob vitaminskih smoothijih.

Izpustiti ne smem tudi Zdravega dne v DIC-u, ki ga večkrat letno ponovimo. To je dan, ko sta pri vseh obrokih odsotna bel sladkor, bela moka, jedi so malo soljene. Pri tem lahko omenim, da smo uporabo soli že tako in tako precej zmanjšali pri vsakodnevni pripravi hrane. Celodnevni jedilnik je v tem dnevu izdelan na podlagi živil, ki so zdravju prijaznejša in seveda tudi dražja.

Recikliranje hrane:

Nekaj besed bi namenila še recikliranju hrane, zlasti ob dnevih, ko nam ostane npr. preveč kruha. Neoporečen star kruh posušimo in iz njega naredimo drobtine ali pa ga zamrznemo in kasneje uporabimo v kruhovem cmoku. Veliko hrane, ki je ne porabimo, serviramo tudi v solatnem bifeju (riž, testenine, goveje meso...).

2 EKSKURZIJA NA EKO KMETIJO NA PRIMORSKEM

V okviru projekta Odgovorno s hrano smo v juniju peljali dijake na EKO kmetijo na Primorsko k družini naše nekdanje dijakinje, kjer pridelujejo ekološko zelenjavo in sadje. Dijaki in vzgojitelji smo dobili vpogled v njihovo delo, ki se poteka od ranega jutra do pozne noči. Kljub težkemu celodnevnemu delu nas je vse skupaj navdušilo, s kakšnim zadovoljstvom, s kakšno srčnostjo, ljubeznijo in entuziazmom celotna družina (ki je sedaj že razširjena) obdeluje zemljo. Vrtnine, pridelane na ta način, so nedvomno energetsko bogatejše, bolj zdrave in okusnejše. Od našega obiska na omenjeni kmetiji več sezonske hrane kupujemo ravno pri njih in tako zagotavljamo našim dijakom, delavcem in drugim uporabnikom, ki prihajajo na naše obroke, da dobijo več hranilno obogatene sveže sezonske hrane. 30 % zelenjave in jabolk v dijaškem domu je lokalno priskrbljene.

Ob zaključku bi omenila še predavanja, ki jih vsako leto organiziramo na temo hrane in so s strani dijakov lepo sprejeta. Le-ta so bila v zadnjih dveh letih naslednja: Zarja Grgič, zdravilna zelišča, začimbe ...

Dijaki so na predavanjih ozavestili škodljivost procesirane hrane, slišali so o dodatkih v hrani, ki so škodljivi za zdravje.

3 ZAKLJUČEK

Z vključitvijo v projekt Odgovorno s hrano smo določene aktivnosti, ki smo jih predhodno že delali, nadgradili in jih še bolj osmislili. Dobro je, da smo se v večji meri začeli povezovati še z ostalimi projekti v domu (prehransko komisijo, Mrežo zdravih šol, Video delavnico) in tako dosegli še boljše rezultate in s tem številčnejšo vključenost dijakov v aktivnosti. Kvalitetna hrana, polna hranilnih snovi in mineralov ter seveda dobrega okusa, nam je še vedno prioriteta pri celotnem delu. Ob tem bodo posledično tudi manjši odpadki na pladnjih.

S celotnim projektom smo prav gotovo začeli razvijati kritično razmišljanje dijakov do hrane. Pridobili smo jih k aktivni in odgovorni vlogi pri dejavnostih za spremembe v odnosu do hrane v dijaškem domu.

4 LITERATURA IN VIRI

- Adamič, M. (1998). Vloga države pri zagotavljanju šolske prehrane. *Dietetikus* 3 (2):6.
- Kuhar, A.:Odnos do hrane je treba graditi, časopis *Delo*, 2011
- Erjavec, B. in sodelavci: (november 2016): Predstavitev rezultatov merjenja odpadkov hrane v Dijaškem domu Ivana Cankarja.
- Erjavec, B.:(december 2015): Spremljanje zadovoljstva dijakov in ostalih uporabnikov s prehrano v domu, Dijaški dom Ivana Cankarja, Ljubljana
- Raspor, P.(2014): Hrana in prehrana za zdravje, Koliko hrane zavržemo, Univerza na Primorskem, Izola
- Starkl, D. (1999): Priročnik za vzgojitelje v dijaškem domu. Ljubljana. Zavod republike Slovenije za šolstvo, Ljubljana.
- Uradni list RS, št.39/2010: Uredba o ravnanju z biološko razgradljivimi kuhinjskimi odpadki in zelenim vrtnim odpadom

METODE ZMANJŠEVANJA ZAVRŽENE HRANE

IZVLEČEK

V prispevku podrobno predstavljam kako smo se na OŠ Vojnik z različnimi metodami lotili problematike prevelikih količin zavržene hrane v šolski kuhinji. Njihovo učinkovitost smo merili s tehtanjem hrane, ki je ostala po malici in kosilu. Te količine smo nato primerjali s količinami živil, ki so bile nabavljene za posamezen obrok in tako dobili podatke o zavrženi hrani v %. Izmed štirih metod, ki so bile namenjene učencem je bila najbolj učinkovita metoda povabilo k šolski malici preko ozvočenja. Malce slabše a vseeno z dobrim učinkom so si sledile metode: razredni plakat in podpis zaveze o manj zavržene hrane ter jedilnik po željah učencev. K razmisleku o tej problematiki smo z anketo povabili tudi starše. Ti so nam potrdili, da razmišljamo v pravi smeri in nam zagotovili, da bodo glede tega dober vzgled doma.

POVZETEK

Zavržena hrana je žal še vedno tema, ki jo lahko redno spremljamo v medijih. V zadnjem letu so bile večkrat izpostavljene tudi prevelike in nespremenljive količine zavržene hrane na osnovnih šolah. Glede omenjene tematike ni naša šola nobene izjema.

Štiri metode: povabilo k šolski malici preko ozvočenja, plakati na temo zavržene hrane, jedilnik po željah učencev, tematska razredna ura s podpisom zaveze o manj odpadne hrane, so bile namenjen učencem smo izvajali po tri tedne zapored, torej skupaj 12 tednov.

Skupaj z zaposlenimi v šolski kuhinji dnevno merili količino zavržene hrane pri malici in kosilu s pomočjo večje tehtnice. Ločeno smo beležili količino napitkov, ki so ostali pri malici.

Da bi videli učinek posameznih metod, smo naredili izračun deleža zavržene hrane v %. Pri tem smo uporabili natančne podatke o dnevno nabavljeni količini hrane za malico in kosilo.

Najbolj učinkovita je bila metoda pri kateri smo učence tik pred začetkom malice, po šolskem ozvočenju povabili z zabavnimi verzi na temo živil, ki so bila tisti dan na jedilniku.

Kzmanjševanju količine odpadne hrane smo z anketo želeli pritegniti tudi starše. Prepričani smo, da ima pri tej temi dober vzgled od doma močan vpliv ter, da se pri odnosu do hrane kaže v šoli.

Vse metode s katerimi smo želeli zmanjšati količino zavržene hrane so majhen, a pomemben začetni korak, zato jih velja ponoviti in nadaljevati v prihodnjih šolskih letih.

Ključne besede: metode zmanjševanja odpadne hrane, malica, kosilo.

ABSTRACT

Wasted food is still, unfortunately, a topic, which can be regularly shown in the media. In the last year, an excessive and changeless amount of wasted food at primary schools has been exposed. Our school is no exception when it comes to the mentioned topic.

Four methods have been presented to pupils: the invitation to the midmorning snack over the loudspeaker, posters on the topic of wasted food, menu according to the pupils' wishes and themed class hour in which pupils signed a commitment to less wasted food. Those methods were carried out three weeks in a row, so a total of 12 weeks.

Together with the employees in the school kitchen and with the help of a larger scale, we daily measured the amount of wasted food at midmorning snacks and school lunches. Separately we made notes about the amount of drinks that were left at lunch.

To see the effects of each method, we made a calculation of the proportion of wasted food in percentages. We used accurate data about the daily purchased amount of food for midmorning snacks and school lunches.

The most effective method was the one in which we invited pupils to a midmorning snack over the loudspeaker. The invitation was right before the snack and it contained funny verses on the topic of the food, which was on a menu that day.

With the help of a survey, we also wanted to attract our parents to reduce the amount of wasted food. We are sure that a good home example has a strong influence and it can be seen in a relation to food at school.

All the methods that were used to reduce the amount of wasted food present small but important first step, therefore, we believe it is important for them to be replicated and carried on in the coming school years.

Key words: methods to reduce the amount of wasted food, midmorning snacks, school lunches.

1 UVOD

Osnovna šola je del vzgojno – izobraževalnega sistema. »Vsebine in organizacijo osnovnošolskega izobraževanja opredeljuje Zakon o osnovni šoli (2006) ter Zakon o spremembah in dopolnitvah zakona o osnovni šoli (2013). Med cilji sta vzgajanje in izobraževanje za trajnostni razvoj, ki vključuje tudi odgovornost do svojega zdravja ter do naravnega in družbenega okolja. V okviru tega konteksta lahko vsebine izbiramo, poudarjamo ali jih posodabljam v skladu z razvojem znanosti in družbe oziroma aktualnimi vsebinami.« (B. Vombergar in sod., 2014, str. 31, 32)

Del vsebin, ki se dotika hrane so teme v učnem načrtu predmetov spoznavanje okolja, naravoslovje in tehnika, gospodinjstvo, naravoslovje in biologija. A pomemben je tudi vzgojni del. Ta pride v ospredje vsak dan pri obrokih, ki jih učenci pojedjo v šoli. Kot vodja šolske prehrane sem vmesni člen med dobavitelji, kuhinjskim osebjem, ostalimi zaposlenimi in učenci, povedano drugače, spremlja pot hrane od dostave do zavržene hrane, ki polni sode, namenjene organskim odpadkom. Vem, da imam možnost vplivati, da bo zavržene hrane manj. Načrtno smo se skupaj z učenci te problematike lotili v šolskem letu 2014/15 in nadaljevali v 2015/16.

»Dobre temelje glede prehrane in odnosa do hrane dobijo najmlajši že v vrtcu. Tako je ena od pomembnih nalog osnovne šole na tem področju, da ta pravilen odnos do hrane

nadaljujemo in nadgradimo še z znanjem. Temu lahko z drugimi besedami rečemo prehranska pismenost.

Ta vključuje in povezuje znanja, veščine in vedenja, ki so potrebna za načrtovanje, vodenje, izbiranje, pripravo in uživanje hrane glede na potrebe posameznika.«

(S. Kostanjevec, 2015, http://www.ekosola.si/uploads/201008/Erjav%C5%A1ek_Kostanjevec_PPeF_4%2011%202015.pdf)

»Pri mladih ljudeh pogrešamo več etične odgovornosti. Generacijam naših prednikov, ki so zaradi vojn občutile pomanjkanje hrane, predstavlja zavržena hrana notranji boj in bolečino, ki ju mlajše generacije zaradi splošne dostopnosti hrane nikoli niso občutile. Privzgojiti moramo dejstvo, da hrana v zadostnih količinah ni samoumevna dobrina in da je potrebno z njo ravnati odgovorno. Prikazati moramo temeljne napake potrošniškega nakupovanja, neumnega nasedanja tipičnim trgovskim akcijam, komercialnega oglaševanja, mitiziranja hrane in prekomernega prehranjevanja kot enega od sprevrženih bolezni čaščenja in vnosa prevelikih količin hrane – vse to je vzgoja, ki bi poleg čistega etičnega moraliziranja v zvezi z odpadno hrano lahko obrnila stvari na bolje.« (Jurdana in Langerholc, 2014, str. 27, 28)

1.1 NAMEN IN CILJ RAZISKAVE

Namen naše raziskave v šolskem letu 2015/16 je bil zmanjšati količino zavržene hrane pri malici in kosilu na OŠ Vojnik s petimi različnimi metodami, zbrati podatke o količini zavržene hrane pri malici in kosilu, preveriti učinkovitost metod zmanjševanja zavržene hrane in narediti izračun povprečne vrednosti zavržene hrane pri posameznem obroku malice in kosila.

Glavni cilj raziskave je bil narediti primerjavo, ali smo z različnimi metodami uspeli zmanjšati količino zavržene hrane in napitkov v primerjavi s šolskem letom 2014/15.

1.2 OSNOVNE TEZE IN PREDPOSTAVKE

Pred raziskovanjem smo predvidevali, da bo najuspešnejša metoda jedilnik po željah učencev, sledila bo metoda podpisa zaveze o zmanjšanju zavržene hrane. Prepričani v učinkovitost metod, smo optimistično pričakovali, da bomo količino zavržene hrane pri malici uspeli, glede na šolsko leto 2014/15, zmanjšati za 2 %, napitkov pa za 5 %.

1.3 METODE DELA

Pri kabinetnih metodah smo proučevali strokovno literaturo, predvideli rezultate, obdelali in analizirali podatke ter preverili naša predvidevanja. Do podatkov smo prišli z delom na terenu. Po tehtnem premisleku odločili za pet metod zmanjševanja zavržene hrane. Prve štiri so bile namenjene učencem: povabilo k šolski malici preko ozvočenja, plakati na temo odpadne hrane, jedilnik po željah učencev in tematska razredna ura s podpisom zaveze o manj zavržene hrane. Vsako metodo smo izvajali po tri tedne zapored, torej skupaj 12 tednov. Pri tem nismo upoštevali dni šolskih počitnic in tedna pred božično-novoletnimi počitnicami. V obdobju izvajanja prvih štirih metod smo skupaj z zaposlenimi v šolski kuhinji dnevno merili količino zavržene hrane pri malici in kosilu s pomočjo večje tehtnice. Dobljene podatke smo v kilogramih zapisovali v tabelo. Ločeno smo beležili količino napitkov (čaj, mleko, bela kava, kakav ...), ki so ostali pri malici. Te smo po končanem

prehranjevanju učencev prelivali v 10-litrska vedra ter njihovo količino zapisovali v litrih. Da bi videli učinek posameznih metod, smo naredili izračun deleža odpadne hrane v odstotkih (%). Pri tem nam je pomagal vodja kuhinje, ki nam je dal natančne podatke o količini dnevno nabavljene hrane za malico in kosilo.

K zmanjševanju količine zavržene hrane smo želeli pritegniti tudi starše. Prepričani smo, da ima pri tej tematiki močan vpliv dober vzgled od doma ter da se ta pri odnosu do hrane pokaže tudi v šoli. Peta metoda je bila zato namenjena njim.

2 JEDRO

2.1 METODA: POVABILO K ŠOLSKI MALICI PREKO OZVOČENJA

Prvo metoda smo izvajali od 2. 11. 2015 do 20. 11. 2015. Glede na šolski jedilnik oz. živila, ki so sestavljala posamezno malico, smo si izmislili kratke verze. Z njimi smo želeli tik pred odmorom za malico preko ozvočenja učence povabiti k malici in jim zaželeli dober tek. Po odzivih je bila učencem metoda všeč, saj so nam s svojimi komentarji med šolskimi odmori dali vedeti, da so jim zabavni verzi o hrani všeč. Nekaj primerov:

Pri malici čaka te rogljiček,
najprej pogrneš si prtiček.
Zraven čaka bela kava,
ki nasploh zelo je zdrava.
Zraven pa še banana,
z rumenim olupkom obdana.
(avtor: Wahibi K.)

Da luknjic sira in zeleno obarvane solate ne bi pogoltnil bel,
petdesetlitrski sod, ampak zdajle že prazen prijazen gospod,
ki cvili iz trebuha: »Kdo dal mi bo kruha?«
(avtor: Bastič P.)

Zavržena hrana se nabira,
želodec v tebi pa umira.
Vedno več je zavržene hrane.
Zakaj se ne bi potrudil in
pojedel cele banane?
(avtor: Wahibi K.)

2.2 METODA: PLAKATI NA TEMO ZAVRŽENE HRANE

V petek, 20. 11. 2015, smo na šoli obeležili dan slovenske hrane in imeli tradicionalni slovenski zajtrk. Po zaužitju domačega mleka, polbelega kruha iz krušne peči, domačega masla, medu čebelarjev iz okolice Vojnika in ekološko pridelanih jabolk so učenci predmetne stopnje izdelali plakate o odpadni hrani. Te smo nato izobesili na šolskem hodniku, kjer so ostali vse do zaključka raziskovalne naloge. Učence so pri tem spodbujali tudi njihovi razredniki.

Učinkovitost druge metode smo merili med 23. 11. 2015 in 18. 12. 2015.



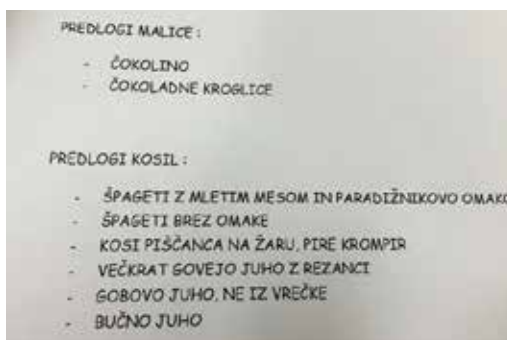
Slika 1: Plakat na temo odpadne hrane. (avtor: Wahibi K.)



Slika 2: Plakat na temo odpadne hrane. (avtor: Wahibi K.)

2.3 METODA: JEDILNIK PO ŽELJAH UČENCEV

Pri tretji metodi smo k sodelovanju povabili vse učence šole. Z obvestilom preko ozvočenja smo jih pozvali, naj na listke zapišejo svoje želje oz. predloge, kaj bi najraje jedli v šoli, ter jih oddajo v nabiralnik pred tajništvom. Želje učencev smo zbirali do 21. 12. 2015 do 24. 12. 2015. Vse zbrane predloge (skupaj ji je bilo 148) smo prebrali in izpostavili tiste, ki bi jih bilo mogoče vključiti v šolsko prehrano. Naslednje tri tedne, od 4.1.2016 do 22.1.2016, so imeli učenci naše šole vsak dan za zajtrk, malico, kosilo ali pa popoldansko malico nekaj, kar so sami predlagali.



Slika 3: Predlogi učenca za šolski jedilnik. (avtor: Wahibi K.)

2.4 METODA: TEMATSKA RAZREDNA URA S PODPISOM ZAOBLJUBE O MANJ ODPADNE HRANE

Metodo smo izvajali od 25. 1. 2016 do 12. 2. 2016. Vsi oddelki predmetne stopnje (od 6. do 9. razreda) so o odpadni hrani spregovorili še pri razredni uri in tej temi namenili 30 minut. Prebrali so zaobljubo o manj odpadne hrane in jo podpisali skupaj z razrednikom. Nato so jo pritrdili na oglasno desko v matični učilnici.

Pri predlogu zaobljube oz. njeni grafični podobi so nam pomagali v društvu Ekologi brez meja.



Slika 4: Zaobljuba o manj odpadne hrane. (avtor: Wahibi K.)

2.5 METODA: ANKETA ZA STARŠE NA TEMO ZAVRŽENE HRANE

Prepričani smo, da imata pri odnosu do hrane vzgoja in dober vzgled staršev velik vpliv, zato smo v zadnjo metodo vključili starše.

Za starše smo pripravili anketo, ki so jo izpolnili 4. 2. 2016 (starši 6., 7. in 8. razredov) in 11. 2. 2016 (starši 9. razredov). Takrat smo imeli na šoli drugi roditeljski sestanek.

Anketiranci so bili starši, ki so bili prisotni na omenjenem sestanku. Zbrali smo 109 anket.

Učinkovitosti te zadnje metode nismo merili s tehtanjem količine zavržene hrane, saj ankete niso izpolnili starši vseh učencev. Verjamemo pa, da so o tej temi naglas razmišljali doma, skupaj s svojimi otroki. Rezultati takšne metode so vidni v daljšem časovnem obdobju, ki presega časovni okvir naše raziskave.

2.3.6 Rezultati in analiza ankete

Pri prvem vprašanju smo starše s podatkom o količini odpadne hrane pri malici v preteklem šolskem letu. Povedali smo jim, da je bilo v lanskem šolskem letu v povprečju zavržene 5,76% vse pripravljene hrane oz. za 6.300€ živil.

52,1% anketirancev je odgovorilo, da je znesek zelo visok. Za odgovor, da je znesek visok se je odločilo 36,7% staršev. Odgovor, da je znesek pričakovan pa je obkrožilo 11,2% vseh anketirancev. Nobeden od staršev ni izbral oz. se strinjal z odgovorom, da je znesek nizek. Tudi starši se torej strinjajo z našimi ugotovitvami, da je znesek zavržene hrane v lanskem šolskem letu precej visok in da ga je treba zmanjšati.

Drugo vprašanje je temeljilo na spremljanju šolskega jedilnika na šolski spletni strani. Med tremi možnimi odgovori, je največ (55,1%) izbralo odgovor, da jedilnik občasno spremljajo. Presenetilo nas je, da kar 25,5% sodelujočih staršev jedilnika ne spremlja. To verjetno pomeni, da otroka doma ne vprašajo kaj je jedel v šoli, koliko je pojedel in ali mu je bila hrana všeč. Zagotovo se tu izgubi pomemben vpliv, ki ga imajo starši že preko pogovora.

Najmanj staršev je izbralo prvi odgovor. Torej 19,7% anketiranih je seznanjenih kaj ponuja šolski jedilnik.

Tretje vprašanje smo zastavili z željo, da bi starše spomnili na odjavo obrokov hrane, v primeru ko je njihov otrok odsoten od pouka.

Da obroke redno odjavljajo je odgovorilo 69,4% vseh sodelujočih pri naši anketi. Slaba tretjina, natančneje 27,6% staršev obroke včasih odjavi, 3% pa nikoli.

Iz odgovorov je razvidno, da nekaj zavržene hrane »pridelamo«, če starši pozabijo oz. sploh ne odjavijo obrokov.

Pri četrtem vprašanju smo starše vprašali ali so doma tudi dober vzgled glede odpadne hrane za svoje otroke.

Velika večina anketirancev, 93,9% je izbrala odgovor, da se doma trudijo zmanjšati količino zavržene hrane. Da bodo doma pričeli razmišljati o problemu odpadne hrane in dali tako dober vzgled otrokom doma, je odgovorilo 4,1% sodelujočih. Spodbuden pa ni podatek, da je med starši tudi 2% takšnih, ki se doma tej temi ne posvečajo.

Deloma lahko ta vzorec popravimo v šoli, žal pa ne moremo preveriti kako uspešni smo pri tem.

Pri zadnjem vprašanju smo starše prosili naj napišejo kakšni so njihovi predlogi, da bi se odpadna hrana na naši šoli zmanjšala. Kako bi otroke pripravili do tega, da bi v šoli več pojedli.

Vse njihove predloge smo strnili in večina je zapisala: vzgoja otrok od doma, vrtca, pravočasno odjavljanje malice in kosila, če je hrana zelo okusna se je vso poje, z vprašalnikom povprašati otroke, kaj bi želeli jesti, jedilnik prilagojen prehrani otrok, ostanek hrane predelati, dati drugim učencem, živalim, revnim...

Iz predlogov je razvidno, da se starši še vedno nagibajo pripravi hrane, ki je rezultat njihovih želja oz. jo zelo radi jedo tudi doma. Zagotovo je to hrana, ki vsebuje preveč sladkorja, soli in maščob. Pripravljena včasih zelo na hitro, z glavnim končnim učinkom, samo da je otrok

sit. A žal traja ta sitost le kratek čas, hrana pa dolgoročno gledano nima pozitivnega vpliva na zdravje otrok.

Primerjava povprečne količine zavržene hrane in napitkov od 1. do 4. metode v %.

Tabela 1: Tabela povprečne količine zavržene hrane in napitkov

	1. metoda	2. metoda	3. metoda	4. metoda
Odpadna hrana pri malici (%)	10,2	11,6	12,2	16,9
Odpadni napitki pri malici (%)	17,4	14,3	15,6	17,0
Odpadna hrana pri kosilu (%)	11,6	13,6	17,6	10,6
Povprečje odpadne hrane in napitkov skupaj (%)	13,0	13,1	15,1	14,8
Povprečje odpadne hrane skupaj (brez napitkov (%))	10,9	12,6	14,9	13,7

Iz pridobljenih rezultatov smo izpeljali določena spoznanja.

Predvidevali smo, da bo najbolj uspešna 3. metoda, jedilnik po želji učencev. Odziv učencev je bil velik, saj so na listke zapisal kar 148 različnih predlogov za šolske obroke. Kar smo po njihovih željah uvrstili na jedilnik, je bilo zapisano z drugo barvo črk.

Redno tehtanje količine zavržene hrane pri malici in kosilu pa žal ni potrdilo našega predvidevanja. Povprečje odpadne hrane je znašalo 14,9%, skupaj z napitki pa 15,1%. Kar metodo po učinkovitosti uvršča na zadnje mesto.

Naša predvidevanja so bila, da bodo s podpisom omenjene zaveze učenci še bolj ozavestili problem zavržene hrane. Hkrati je bila to zadnja metoda, zato smo pričakovali, da se bo pri njej poznal že učinek prejšnjih treh. Iz meritev je razvidno, da je bilo pri tej metodi najmanj odpadne hrane pri kosilu (10,6%). Prav nasprotni pa so podatki za malico, kjer pa je bilo odpadne hrane največ (16,9%).

Glede učinkovitosti vseh metod bili zelo optimistični. Predvidevali smo, da bomo uspeli, glede na šolsko leto 2014/15, količino odpadne hrane zmanjšati za dodatna 2%.

Lansko povprečje meritev odpadne hrane pri 30 šolskih malicah je znašalo 7,31%. Rezultat letošnjih meritev pa se pri posameznih metodah giblje med 10,2 in 16,9%. Na prvi pogled vidimo, da je količina odpadne hrane celo višja. A je vzrok temu verjetno tudi daljše obdobje merjenja in nove kombinacije živil na jedilniku, ki jih uvajamo z željo popestritve jedilnika.

Zadali smo si, da se bo količina napitkov, ki jih zavržemo znižala za 5% v primerjavi z lanskim šolskim letom, ko je le-ta v povprečju znašala 27,3%. Povprečen delež nepopitih napitkov je znašal od 14,3% pri 2. metodi do 17,4% pri 1. metodi. V povprečju pri vseh štirih metodah pa 16,1%. Dobljeni rezultati so pokazali, da smo uspeli zmanjšati % odpadnih napitkov za 11,2%.

Ta podatek nas je pozitivno presenetil, saj pomeni boljše nadomeščanje izgubljene tekočine iz telesa in je v prid dobrega splošnega počutja učencev pri pouku.

3 SKLEP

Danes redko pomislimo na to, da je hrana tudi človekova pravica, a hkrati velik svetovni problem. Prebivalstvo po svetu hitro narašča in po podatkih bomo morali do leta 2050 na našem planetu nahraniti trikrat več ljudi kot pred stotimi leti. To, kar jemo ima vpliv na podnebje, na uporabo naravnih virov kot sta voda in zemlja, na zmožnost ljudi, da se lahko nahranijo in živijo dostojno.

Na Osnovni šoli Vojnik tako kot na vseh ostalih slovenskih šolah, učencem dnevno pripravljamo obroke hrane. Pogledano površno vse lepo in prav, a žal ni tako. Splošno znan je podatek, da tudi na šoli dnevno zavržemo hrano, ki bi jo lahko pojedli.

Na naši šoli smo se s problemom odpadne hrane začeli ukvarjati v šolskem letu 2014/15. Uspeli smo priti do podatkov kakšna je količina odpadne hrane in bili nad njimi neprijetno presenečeni, povedano drugače, zgroženi. To je bil povod in hkrati zaveza, da smo začeli razmišljati kako, na kakšen način lahko vplivamo na to, da se bo ta problem dotaknil učencev.

Po tehtnem premisleku odločili za pet metod zmanjševanja odpadne hrane. Prve štiri: povabilo k šolski malici preko ozvočenja, plakati na temo odpadne hrane, jedilnik po željah učencev, tematska razredna ura s podpisom zaveze o manj odpadne hrane, so bile namenjen učencem

Vsako metodo smo izvajali po tri tedne zapored, torej skupaj 12 tednov.

Da bi videli učinek posameznih metod, smo naredili izračun deleža odpadne hrane v %. Pri tem nam je pomagal vodja kuhinje, ki nam je pripravil natančne podatke o dnevno nabavljeni količini hrane za malico in kosilo.

Najbolj učinkovita je bila metoda pri kateri smo učence tik pred začetkom malice, po šolskem ozvočenju povabili z zabavnimi verzami na temo živil, ki so bila tisti dan na jedilniku. Po uspešnosti sledi izdelava plakatov na temo zavržene hrane. Prav do konca naše raziskave so viseli na hodniku, po katerem gredo dnevno vsi učenci šole, ter nas opominjali na problem, ko zavržemo hrano, ki bi jo lahko pojedli. Tretje mesto po uspešnosti zaseda metoda s podpisom zaveze o manj odpadne hrane. Na njej so zbrani podpisi učencev posameznega oddelka in visi v matični učilnici vsakega razreda. Kot najmanj uspešna izmed štirih pa se je pokazala metoda, ko smo učence pozvali naj nam sami zapišejo predloge kaj bi radi jedli pri malici ali kosilu. Deloma se je uspešnost te metode pokazala pri malici.

K zmanjševanju količine zavržene hrane smo želeli pritegniti tudi starše, zato je bila zadnja, 5. metoda – anketa, namenjena njim.

Iz rezultatov ankete je razvidno, da se 93,9% staršev doma trudi zmanjšati količino odpadne hrane, 80,6% jih redno oziroma občasno spremlja šolski jedilnik, staršev, vestnih pri odjavljanju obrokov pa je 69,4%.

Vse metode s katerimi smo želeli zmanjšati količino odpadne hrane na naši šoli so majhen, a pomemben začetni korak. Velja jih ponoviti in nadaljevati v prihodnjih šolskih letih, saj se veliki rezultati in spremembe ne pokažejo v nekaj mesecih. Največkrat je za končen uspeh potrebnih več let.

4 REFERENCE

1. JURDANA, Mihaela, LANGERHOLC, Tomaž in VOMBERGAR, Blanka. 2014. *Koliko hrane zavržemo?* [Elektronska knjiga]. Koper: Založba Univerze na Primorskem, 2014. [Citirano 1.12.2016]. Dostopno na spletnem naslovu <<http://www.hippocampus.si/ISBN/978-961-6963-01-5.pdf>>.
2. KOSTANJEVEC, Stojan in ERJAVŠEK, Martina. *Prehranska pismenost in odgovorno prehranjevanje* [Citirano 2.12.2016]. Dostopno na spletnem naslovu: <http://www.ekosola.si/uploads/201008/Erjav%C5%A1ek_Kostanjevec_PPeF_4%2011%202015.pdf>.

ŠOLSKI EKO VRT OŠ ROJE - UMIRJA, POMIRJA IN SKRBI ZA DOMIŠLJIJO

IZVLEČEK

Na Oš Roje imamo že več let vrt, ki ga vsako leto obnavljamo in nadgrajujemo. Zadnja leta pa vrt še bolj aktivno vključujemo v učno vzgojni proces in je postal naša učilnica na prostem. Vemo kako pomembno je veččutno učenje in kako potrebno je otrokom nuditi dovolj časa za pridobivanje izkušenj in odgovornosti. Okolica šole z vrtom, sadovnjakom, hotelom za žuželke, vodnjakom daje otrokom prostor za vse aktivnosti; za doživljanje narave z vsemi čutili, prostor za gibanje v razsežnostih in predvsem deluje na otroke pomirjevalno. Tako kot se narava prebuja počasi, se počasi prebujajo naši otroci s svojim praktičnim znanjem in našo vsekako potrebno pedagoško potrpežljivostjo. Vse spoznavajo preko lastnih občutkov, učitelji pa obenem spoznamo otrokove interese, želje, domišljijo in talente.

POVZETEK

Neposreden stik z naravo je vsakodnevna dragocena izkušnja za vse naše otroke. Šolski eko vrt, kot učilnica na prostem, je zaradi sproščenega okolja, ki ga nudi in

konkretne situacije spodbudno učilo in vzgojno okolje (delitev dela, medsebojno sodelovanje). Vrt je tudi dobro motivacijsko sredstvo, saj je rezultat dela kmalu opazen (sadika je posejana in raste), ob ustreznem delu na vrtu pa smo v dobi pobiranja pridelkov še bogato nagrajeni z lastnimi sadovi dela.

Oš Roje ni čisto običajna šola, saj se v njej izobražujejo otroci s posebnimi potrebami. Na naši šoli se izvajajo trije različni programi, program z nižjim izobrazbenim standardom, posebni program in prilagojeni program za predšolske otroke. Učenci iz prilagojenega programa pogosto pomagajo učencem iz posebnega programa in pri dejavnostih se pogosto srečajo učenci vseh treh programov. Določene delovne dneve namenimo prav urejanju okolice šole (vrta, sadovnjaka, grmovnic ipd...) in pripravi izdelkov za nadaljno uporabo. Ob teh dnevih vsi učenci šole urejajo gredice na vrtu, obirajo pridelke, zelišča ipd. Iz gospodinjske učilnice pa zadiši tudi kakšna jabolčna pita ali kompot.

Cilji v učnem načrtu pri različnih šolskih predmetih v vseh treh programih so prilagojeni učencem in letnim časom. Na šoli smo vzpostavili semensko banko. Imamo vedno večji izbor ekosemen; pripravili smo nabor »izdelkov«, ki jih lahko v šoli pripravljamo iz pridelkov vrta ali nabranih rastlin v okolici (npr. sušenje čajev, peteršilja, sadja; priprava marmelad, kompotov; zdravilna olja; mila; sokovi;) ter uredili, da imamo vodo – pipo tudi v neposredni bližini sadno – zelenjavnega vrta.

Šolski vrt zahteva sodelovanje in dopolnjevanje vseh (učencev in učiteljev) ves čas. Postal je sestavni del življenja in dela na šoli. Dobro vrtnarjenje nam uspeva zaradi ugodnih

pogojev ob šoli, (da smo lahko naredili vrt, sadovnjak, zeliščni vrt in okrasno gredo), s pomočjo pridobivanja donacij ter naklonjenim vodstvom.

Za okolje smo odgovorni vsi, vsak po svojih najboljših zmožnostih. Z rezultati dela se dvakrat letno predstavimo na stojnici, na Bio dnevu v Češminovem parku v Domžalah, na šoli pa ravno tako pripravimo razstavo praktičnih izdelkov.

Ključne besede: EKO vrt, EKO šola, okolje, posebne potrebe, specialna in rehabilitacijska pedagogika.

ABSTRACT

Direct contact with nature is every day valuable experience for all of our children. School eco garden, as a classroom in nature, is because of its relaxing environment and concrete situations an encouraging teaching tool, as it is educational (division of labor, cooperation among students). Garden is also very motivational, because the results are seen quite quickly (seedling is planted and it grows), and also if we work properly in the garden, we are rewarded with the fruits of our work in harvest season.

Roje primary school is not a generic school because we educate children with special needs. We have three different programs; primary school program with lowered educational standards, special educational program and adjusted program from preschool children. Pupils from lowered standards program often help children from special educational program, and the activities usually combine children from all three programs. We have some field days that are meant for organizing the surroundings of the school (garden, orchard, bushes and trees in the park) and for making articles which can be further used. On these days pupils work on the gardens beds, harvest the crops, herbs and so on. They also work in the kitchen and it's not unusual if it smells nicely after homemade apple pie or compote.

Goals in curriculum at different school subjects, in all programs of special education are adjusted to our pupils and to seasons. At our school, we have made a seed bank. Our collection of eco seeds is bigger and bigger. We have made an assortment of articles that we can make in school from crops from the garden or from plants we can pick in surroundings of the school. We dry plants for tea, pick and store parsley, dry fruit, make jam and compote, make all sorts of oils, natural soaps and juices. We've also managed to get a water pipe right by the school garden.

School garden needs a cooperation of all teachers and pupils and all the time. It has become a part of life and work in our school. We manage to be good gardeners because of positive conditions we have on our school. Garden, orchard, herb garden and other things were made possible because of lots of donations and positive vibes from our leadership.

We are all responsible for our environment, everyone with his best abilities. The results of our work are presented every year on a booth on Bio day in Češmin park in Domžale, also we prepare an exhibition of our work in our school.

Key words: eco garden, eco school, environment, orchard, special needs, special education.

1 UVOD

1.1 VKLJUČEVANJE EKO VRTA V VZGOJNO UČNI PROCES

Na OŠ Roje imamo že dolga leta okrasno-sadno-zelenjavni vrt katerega smo zadnja leta aktivno vključili v šolski učni proces. Vključitev v projekt Inštituta za trajnostni razvoj »Šolski ekovrtovi« in vključevanje šolskega vrta v delovni učni proces na vseh stopnjah posebnega in prilagojenega programa je omogočil izreden uspeh pri naših učencih. K našemu vrtu smo tako pristopili še bolj organizirano in v delo v čim večji meri vključili tudi vse učence naše šole, tudi razvojni vrtec.

Šolski eko vrt, kot učilnica na prostem, je zaradi sproščenega okolja, ki ga nudi in konkretne situacije (štetje, razvrščanje, sortiranje sadik in semen, opazovanje vremenskih razmer, okolice in živali, žuželk na vrtu) spodbudno učilo, kot tudi odlično vzgojno okolje (delitev dela, medsebojno sodelovanje). Vrt je tudi dobro motivacijsko sredstvo, saj je rezultat dela kmalu opazen (sadika je posejana in raste...), ob ustreznem delu na vrtu pa smo v dobi pobiranja pridelkov še bogato nagrajani z lastnimi sadovi dela. Vsak posameznik izvaja naloge po svojih sposobnostih. Razvija svoje talente, dane sposobnosti in kritično mišljenje.

Namen projekta in njegovi cilji:

1. Pridobiti praktično znanje o delu na vrtu.
2. Opazovati spremembe zaradi letnih časov in vremenskih razmer.
3. Spoznati cikel rasti od semena do ploda.
4. Pridobiti spoštovanje do hrane ob vloženem trudu pri vzgajanju rastlin.
5. Pridobiti znanje o uporabi in pridelavi pridelkov/ zelišč z vrta.
6. Prepoznati pomembnost žuželk, ki so v bližini vrta in sadovnjaka.
7. Prepoznati vrednost doma pridelane hrane.
8. Ekološko osveščanje.

Ko smo začeli z obsežnim vključevanjem učnih ur v povezavi z vrtom smo učitelji začutili globino zadovoljstva naših otrok ter kako pomembno sproščujoče vpliva delo na vrtu, jih umirja, pomirja in skrbi za njihovo domišljijo. Skrbno zasejane tematske gredice ali skupine posameznih rastlin neposredno razvijajo raznolike čute. Prav vsi uživajo v trganju, nabiranju pridelkov ter zelišč. Rastline in pridelke prepoznavajo po vonju, okusu, vidu in tipu. Zelo radi imajo orjaške rastline kot so sončnice, rabarbara in buče velikanke, ki se neznansko razbohotijo. Otroci z večjimi težavami v razvoju in mlajši ne vrtnarijo, uživajo pa v valjanju po travi, ob vonjih, spoznavanju različnih žuželk v njihovem hotelu in barvah cvetlic. Radi pobirajo polže s solate, opazujejo majske hrošče, premikanje rastlin v vetru, kako cvetijo drevesa, najrajši pa »počepnejo« za grm malin in ribeza in krepko potlačijo gredico z zrelemi jagodami ter se zdravo posladkajo. Še vedno pa obožujejo zalivanje in »polivanje« rastlin. Ne smemo pozabiti tudi na puljenje plevela pa tudi še kaj koristnega zraven. Vse to pa je učenje in zorenje naših otrok, ki potrebujejo čas in potrpežljivost vseh prisotnih v učno vzgojnem procesu.

2 ZAKAJ JE ZA NAS POMEMBEN EKO VRT?

Učenci, ki obiskujejo prilagojen program se morajo učiti kot v običajni šoli, le da je snovi manj in potrebujejo več časa za utrjevanje. Po končanem 9. razredu bodo šolanje nadaljevali v nižjih poklicnih šolah, si ustvarili svoje družine in živeli samostojno življenje. Sošolci, ki pa zaradi večjih težav ne zmorejo prilagojenega programa in ne bodo nikoli povsem samostojni, pa obiskujejo posebni program vzgoje in izobraževanje.

V šoli vsi učenci poskušajo kar najbolje razvijati spretnosti, da bi bili karseda najbolj samostojni pri vsakodnevnih opravilih (higieni, hranjenju, oblačenju) in se umetniško izražajo (oblikujejo glino, rišejo, plešejo...). Njihova ekološka prizadevanja in aktivno sodelovanje z dejavnostmi na eko vrtu, s katerim se bolj načrtno ukvarjajo zadnji dve leti so prinesle občutne spremembe na vseh področjih. Vrt z delom nudi pridobivanje izkušenj in znanja. Učenci vsaj dan spremljajo svoja sejanja in saditve. Ker sami vrtnarijo pridobivajo izkušnje in odgovornost. To jih bo spremljalo vse življenje.



Slika 1: Priprava gredice.

Delo po razredih in oddelkih je razporejeno in prilagojeno letnim časom in vremenskim razmeram. Zastavljeni cilji so po posameznih področjih vpeti v posamezni letni čas. Učenci in otroci celotne šole in vrtca pod mentorstvom razrednikov tekom celotnega leta skrbijo za eno gredico z določeno vrsto vrtnine. Spomladi sejejo semena v lončke na okenske police, pripravijo zemljo na sejanje, spoznavajo vrtno orodje in se ga učijo uporabljati. Pod mentorstvom izpolnijo vrtnarski dnevnik - zdravilne rastline in izdelajo različne mozaike iz semen.



Slika 2: Vzgajanje sadik.

Lansko šolsko leto nas je vrt presenetil z bogatim pridelkom paradižnika češnjevca, krompirja, koruze, solate in ravno tako tudi letošnje leto.

3 VKLJUČEVANJE CILJEV V ŠOLSKI EKO VRT V UČNI DELOVNI NAČRT NA ŠOLSKI STOPNJI IN V ODDELKIH VZGOJE IN IZOBRAŽEVANJA NA OŠ ROJE

3.1 PODROBNI CILJI PRI POSAMEZNIH PREDMETIH:

Biologija

- razkroj naravnih in umetnih snovi - opazovanje procesov organskih odpadkov pri spreminjanju odpadkov v rodovitno prst v kompostniku,
- preučevanje biotske pestrosti oz ustvarjanje biotske pestrosti na vrtu (sadnem, zelenjavnem, zeliščnem, okrasnem),
- vloga živali na vrtu ,
- poznavanje vloge samoniklih rastlin,
- skrb za pokrita vrtna tla z rastlinami, zastirko...
- zasaditev drevnin, ki nudijo plodove v vseh letnih časih,
- zbiranje, pridelava, sortiranje naravnih semen z vrta, pri ekoloških pridelovalcih.

Fizika

- uporaba veznih posod za pretok zbrane deževnice v druge posode, oz. iz posode v posodo,
- osvetlitev (opazovanje rasti na posameznih delih),
- odzivnost rastlin na veter, temperaturo – postavitve vremenske opazovalnice (določanje pogojev za rast rastlin na podlagi vremena, dnevnih in nočnih temp., vlažnosti zraka, zračnega pritiska, smeri vetrov...).

Glasbena vzgoja

- izdelava glasbil iz naravnih materialov (les, listi, cvetovi...),
- glasbeno ustvarjanje in poslušanje naravnih zvokov na vrtu.

Gospodinjstvo

- aktivno sodelovanje pri pridelavi rastlin na vrtu,
- priprava zdravih obrokov hrane z vrta,
- priprava ozimnice iz pridelanih rastlin s šolskega ekovrta,
- skrb za higieno,
- pletenje, tkanje, predenje
- kuhanje mila in krem.

Kemija

- opazovanje procesov organskih odpadkov pri spreminjanju le- teh,
- določanje ustreznosti rodovitnosti tal za šolski ekovrt na podlagi analiz o sestavi tal, mineralih v tleh...
- poizkusi za kalitev semen (kalitev v rodovitni prsti, brez rodovitne prsti na vlažni podlagi, na suhi podlagi v toplem, mrzlem prostoru pri dnevni svetlobi in brez dnevne svetlobe...),
- poizkusi z različnimi rastlinami (zgradba, sestavine, oblike...)

Likovna vzgoja

- oblikovanje in izdelovanje raznih predmetov za vrt (posod, klopi, kipov...),
- risanje, slikanje... motivov z vrta v vseh letnih časih.

Matematika

- meritve vrta, vrtnih gred in objektov na vrtu z uporabo dolžinskih, ploskovnih in kubičnih mer,
- načrtovanje spiralne grede,
- določanje količine pridelkov z različnimi merskimi enotami,

Slovenski jezik

- izbor literarnih del, kjer so opisane rastline, živali in vsa dogajanja na vrtu,
- ustvarjanje besednih del na temo vrt,
- uporaba različnih imen za rastline na vrtu,
- označevanje in umeščanje imen rastlin, živali, orodij s slovenskimi imeni,
- izbor literature v katerih rastline ključno spremenijo usodo junakom,
- literarna delavnica o rajskem vrtu, čarobnih rastlinah,
- raziskovanje razvoja imen rastlin.

Tuj jezik

- označevanje rastlin s tujimi imeni (herbarij).

Športna vzgoja

- aktivno sodelovanje pri obdelavi vrta,
- umestitev naravnih orodij za rekreacijo na vrtno površine.

Tehnika in tehnologija

- skrb za vrtno orodje,
- krmilnice,
- pojila za ptiče,
- sprotne dela z rastlinami (od priprave gredic, setve, saditve, nege, do pobiranja pridelkov),
- beleženje dogajanj na vrtu s fotografskim aparatom,
- izdelava žuželčjega doma,
- fotografska delavnica.

Zemljepis

- geografska imena rastlin,
- avtohtone in domače rastline,
- raziskovanje: reliefa, kamnin, lege,
- opazovanje: podnebja, vodnih virov, gospodarstva....

Zgodovina

- vrt skozi različna zgodovinska obdobja,
- pozabljene rastline,
- stara imena rastlin,
- pripomočki za delo na vrtu nekoč in danes.

Etika

- odnos do okolja,
- interakcijske igre.

Varnost

- pripravljenost na gibanje v odprtem prostoru z več udeleženci,
- pravilna uporaba orodij, da ne pride do poškodb,
- uporaba oblačil primerna vremenu in delu,

3.2 PRISTOP IN CILJI PO STAROSTNIH STOPNJAH

Ta pristop deli učno rabo vrta na starost otrok in pomeni, da so v ekovrt vključeni tudi najmlajši na različne načine in po svojih sposobnostih:

- izdelovanje plakata,
- iskanje živalic,
- rokovanje z živalicami, opazovanje pod mikroskopom (odstranjevanje – polžev)
- iskanje informacij po knjigah

Učenci iz oddelkov posebnega programa so zelo aktivni in kar največ časa preživljajo v okolici šole, na šolskem vrtu, ki jim nudi sprostitev in raziskovanje svojih talentov, dane sposobnosti in kritično mišljenje.

3.3 KONKRETNI CILJI GLEDE NA LETNE ČASE IN POGLAVITNI CILJI VSEH UČENCEV NAŠE ŠOLE

1. Jesen/zima:

- Učenci pobirajo pridelke z vrta in jih koristno uporabijo.
- spravilo in shramba domačega semena v škatlice (semena sončnic, buč, paradižnika, fižola
- na prekopane površine se poseje facelijo (zeleno gnojenje)
- poseje se zimsko solato in motovilec
- sušenje zelišč in drugih rastlin za čaje
- predelava pridelkov pri urah gospodinjstva
- sodelovanje na okoliških tržnicah, prodajnih razstavah

2. Pomlad/ poletje:

- sejanje plodovk (paprike, paradižnik...) ter dišavnic (bazilika, majaron...) v lončke
- vzgajanje sadik
- vzgoja zelišč iz podtaknjencev
- postavitve eko tržnice sadik v avli šolskega vhoda (sadike so v lončkih opremljene z imeni rastlin
- priprava vrta: lopatenje, priprava gredic, facelijo se prekoplje v zemljo
- priprava načrta vrta z gredicami in mešanimi posevki (posamezniki si določijo gredico in jo tekom leta urejajo in skrbijo zanjo)
- urejanje šolske okolice pri delovnih dneh
- sejanje, saditev na gredice-po načrtu gredic (po 15. maju)
- skrb za posevke (zalivanje, okopavanje)
- obiranje ribeza in malin
- kuhanje marmelade, sušenje
- nabiranje in sušenje rastlin za čaje (lipa,...)
- pobiranje paradižnika, koruze, malin in ostalih vrtnin
- sodelovanje na bio dnevu

Poleg zelenjavnega vrta pa učenci urejajo in skrbijo še za sadovnjak, žuželčji hotel in koticke z okrasnimi grmičevjem ter jagodičevjem.



Slika 3: Obiranje jabolk.

Eko semena kupijo v bližnji cvetličarni, nekaj pa jih vzgojijo sami, kot na primer seme fižola in raznovrstnih zdravilnih in okrasnih rastlin.

Skozi vse leto zbirajo organske odpadke, jih ustrezno kompostirajo, kompost pa uporabljajo za gnojenje vrtnih rastlin. Vrt jim predstavlja odlično učilo za dejavno spoznavanje narave, razvijanje spretnosti rok in občutenje različnih naravnih materialov. Rastline so včasih zalivali z vodo iz pipe, vendar se je lansko leto uredila ureditev zbiralnika padavinske vode iz šolske strehe in montaža daljše cevi za zalivanje vrta. Učenci so postali osveščeni in vedo, da je pitne vode vedno manj zato za zalivanje uporabljajo deževnico.

Ugotovili so, da je zbiralnik dober, ker lahko tudi poleti, ko je malo vode zalivajo vrt brez slabe vesti. Zavedajo se tudi, da v mnogih državah pijejo vodo le še iz steklenic.

Zato se še vedno zelo trudijo, da s pomočjo zastirk na vrtu izgubijo čim manj vode. Pridelke sami uporabijo pri gospodinjstvu ali pa jih prodajo na eko tržnici. Cvetje iz vrta herbarijsko sušijo in izdelujejo voščilnice, rožne slike in druge okrasne predmete. Njihov vrt ja zelo majhen doprinos k boljšemu ravnanju z naravo, ampak za to morajo vložiti ogromno truda, svojega znanja in imeti tudi veselje do narave, dela na vrtu in to je tisto, kar nas je prepričalo, da delamo prav in še več.



Slika 4: Naš vrt v zorenju.

4 ZAKAJ JE POMEMBNO LOKALNO OZAVEŠČANJE IN ZAKAJ ČUTIMO ODGOVORNOST, DA NAUČIMO SVOJE UČENCE DELA IN POMOČI NA VRTU?

»Ogromno otrok danes vse več časa preživi v računalniških svetovih, neposrednega stika z naravo in tudi s pridelavo hrane pa imajo vse manj. Le kako naj jim v šoli pomagamo, da bodo čutili in razumeli pomembnost narave, varstva okolja in medsebojnega sodelovanja, če tega stika nimajo? Otroci, ki živijo na podeželju ali celo na kmetijah, pa pogosto ne vedo, da lahko hrano pridelujemo ekološko.«

Na Inštitutu za trajnostni razvoj so pripravili projekt ŠOLSKI EKOVRT v katerega smo mi vključeni že nekaj let. Namen tega projekta je bil spodbuditi oblikovanje šolskih ekoloških vrtov po vsej Sloveniji in njihovo vključevanje v pouk in vzgojo otrok ter oblikovanje dejavne mreže šolskih ekovrtov, ki bo živela tudi po zaključku projekta.

Ustvarjanje ekovrta v šoli je danes bolj kot kadarkoli pomemben sodoben učni in vzgojni pripomoček. Omogoči namreč, da neposreden stik z naravo, spremljanje rasti in razvoja rastlin (in živali) ter skrb zanje za otroke postane vsakdanja dragocena izkušnja, ki lahko oživi pogosto preveč suhoparno predstavljene učne vsebine. Mlade rastlinice, ki vznikajo iz tal, se ob pomoči otrok krepijo in obrodijo plodove. Učence na ta način opozorimo in seznanimo o pomenu oskrbe prebivalstva s kakovostno hrano iz lokalnega okolja, kakšni so postopki pridelave in predelave hrane. Spodbudimo zanimanja za dejavnosti na kmetijskem področju. Učencem predstavljamo poklic pridelovalca in predelovalca kot nekaj pozitivnega in kot dejavnost za doseganje pomembni ciljev za življenje. Kar naenkrat ves svet postane smiselno, naši otroci pa vse to dojemajo z vsemi čutili.

5 REZULTATI NAŠEGA DELA

Marca 2013 so **prvič slavnostno podelili ZNAK »Šolski ekovrt«**. Med 22 prizadevnimi člani mreže šolskih ekovrtov je bila tudi naša šola OŠ Roje. Znak smo pridobili na podlagi izpolnjevanja osnovnih meril za šolske ekovrtove, ki so jih na Inštitutu za trajnostni razvoj pripravili v lanskem letu. S pridobitvijo znaka smo se obvezali, da bomo nadaljevali z upoštevanjem temeljnih načel ekovrtnarjenja na šoli, med katerimi so npr. ustrezno kompostiranje organskih odpadkov, kolobarjenje, uporaba ekoloških ali vsaj kemično netretiranih semen, uporaba organskih gnojil idr., in seveda brez pesticidov in mineralnih gnojil.

Šola je bila tudi izbrana na mednarodnem ekoprojektu Soroptimist cluba in s tem pridobila sredstva s katerimi smo še izboljšali ekološko zavest šole. V novembru smo v šolski sadovnjak v ta namen z učenci posadili več sadik slovenskih avtohtonih sort sadnega drevja. Leta 2015 smo za šolo vgradili velik zbiralnik za deževnico in postavili napeljavo do šolskega vrta. Pri tem so pomagali delavci šole, pa tudi lokalna skupnost.

6 ORGANIZACIJSKI UČNI NAČRT

Za vključevanje šolskega ekovrta v učno vzgojni proces morajo učitelji narediti dober organizacijski načrt, ki vsebuje:

- vključevanje učencev na šoli po sposobnostih, zmožnostih
- vključevanje staršev otrok (da so otroci ustrezno oblečeni, da pridejo v šolo primerno obuti, da čim bolj vključujejo svoje otroke tudi doma za pomoč na vrtu)
- vključitev predstavnikov lokalne in širše skupnosti s pomočjo izmenjav

Še kako pomembno pa je, da imamo podporo vodstva, ki nas ves čas k temu tudi spodbuja in pomaga.

7 KAKO PRISTOPAMO K TEŽAVAM, KI SE POJAVLJAJO?

Med poletjem, ko smo zaradi šolskih počitnic odsotni smo pri vzdrževanju vključili na pomoč tudi tehniški kader. Lansko leto je celoten kolektiv ob začetku šolskega leta en dan namenil urejanju cele šolske okolice in tako uredil tudi šolski eko vrt.

8 ZAKLJUČEK

Vrt je postal sestavni del življenja in dela na naši šoli. Učno vzgojne vsebine so v povezavi s šolskim eko vrtom pri vseh predmetih tako pri določenih vsebinah kot pri rednih učnih urah, pri naravoslovnih, športnih in kulturnih dnevih, interesnih dejavnostih.

Ker živi vrt skozi celo leto, v vseh letnih časih, vsako leto oblikujemo načrtovanje po

- letnih časih,
- področjih,
- konkretnih akcijah.

Načrt se naredi za vsako skupino oz. razred posebej. Za predmetni del učno vzgojnega procesa se oblikuje predmetno, vendar v smiselni medsebojni povezavi (izvajanje vsebin v rednih urah, pri interesnih delavnicah, naravoslovnih, športnih in kulturnih dnevih...). Po potrebi vnašamo tudi sprotne vsebine, ki jih včasih narekujejo specifične razmere. Pomembno mesto imajo na šoli tudi snažilke, kuharice, hišniki in tudi delavci v pisarnah. Vsa dela mentorji opravljajo v tesni povezavi z ravnateljem šole. Šolski vrt zahteva sodelovanje ves čas. Postal je sestavni del življenja in dela na šoli.

Načrtovanje dela v zvezi s šolskim vrtom je potrebno in življenjsko. Da nam uspeva dobro vrtnarjenje je to zato, ker imamo ugodne pogoje ob šoli, da smo sploh lahko naredili vrt, sadovnjak, zeliščni vrt in okrasno gredo, zaradi pridobivanja donacij ter naklonjenega vodstva. Delo v vrtu omogoča, da otroci med seboj čim bolj sodelujejo in se dopolnjujejo. Tu je tekmovalnost manj zaželena, saj na nepravem mestu lahko povzroči celo škodo. V vrtu ni »samo mojih« rastlin (čeprav imajo učenci seveda lahko svoje najljubše...), vse so »naše«. Da nam vrt uspeva, si moramo vsi nesebično prizadevati, da vse poteka čim boljše, sodelovalno in dopolnjevalno.

V okviru šolskega vrta spomladi vedno organiziramo spomladansko tržnico sadik. S pridelki in izdelki sodelujemo na okoliških eko tržnicah in lokalnih prireditvah (Češminov park, Domžalska eko tržnica, Hitovo sejmarjenje...). Izkupiček od prodaje je vedno namenjen šolskemu skladu, katerega sredstva so namenjena učencem.



Slika 5: Naša vrtna pravljica.

Vključevanja šolskega eko vrta v pouk in izobraževanje celotnega kadra v tej smeri nam bo glavni cilj tudi v prihodnje, saj mora vsak zaposleni to vsaj začutiti, da lahko učencem približa pomen in smisel dela na vrtu.

Tako kot se narava prebuja počasi, se počasi prebujajo naši otroci s svojim praktičnim znanjem in našo vsekakor potrebno pedagoško potrpežljivostjo. Vse spoznavajo preko lastnih občutkov, učitelji pa obenem spoznamo otrokove interese, želje, domišljijo in talente.

9 LITERATURA

- Eko šola – Šolska vrtilnica - www.ekosola.si/os-projekti/solska-vrtilnica-ustvarimo-solske-vrtove
- Marošek, N. (2013). *Koncept trajnostnega razvoja v osnovni šoli*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede
- Šolski eko vrtovi - www.solskiekovrt.si/

SAMOPOSTREŽI KOTIČEK IN ZDRAVA PREHRANA

IZVLEČEK

Malica v šoli je za dijake kot odraščajoče otroke zelo pomemben obrok, saj jim daje energijo, da lahko spremljajo učni proces. Ozaveščamo jih, kako odgovorno porabiti hrano, da bo čim manj zavržene. Dijaki si sami izbirajo menije in tudi odjavljajo se v primeru, če jih naslednji dan ni pri pouku. Če se pozabijo odjaviti, malico ponudnik prehrane dostavi na šolo. Za tako malico, če je seveda ne zaužije kdo od dijakov v razredu, je odgovorna oseba v razdelilnici hrane organizirala samopostrežni kotiček, v katerega odloži malico in jo lahko vzame katerikoli drug dijak. V tem samopostrežnem kotičku se največkrat najdejo jabolka, sendviči, jogurti in pijača. Dijaki in zaposleni smo se kotička navadili in zgodi se, da jo dijaki, ki malice ne pojedjo, odložijo v samopostrežni kotiček. Dijake opozarjamo tudi na osnovna higienska načela, da se preprečijo tveganja okužb in zastrupitev s hrano. Dobavitelj prehrane je deloma, z uporabo pravilne embalaže, to preprečil.

POVZETEK

Prehrana je izjemno pomembna za kakovostno življenje, še posebej za odraščajoče otroke oziroma dijake, saj hrana vpliva na zdravje in zdrav življenjski slog. Hrana daje otrokom energijo in dobro počutje, ki ju potrebujejo, da lahko spremljajo učni proces.

Odgovorno ravnanje s hrano ne pomeni le, kaj jemo, koliko časa in koliko hrane zavržemo, ampak tudi, kako je bila hrana, ki jo zaužijemo, pridelana in predelana. Pri odgovornem ravnanju s hrano gre torej za temeljna vprašanja načrtovanja kakovosti in porabe hrane ter vprašanje, po kakšni hrani je bolje posegati. Zanima nas predvsem, kje kupujemo hrano, katero hrano pridelamo sami, kaj vpliva na odločitve o nakupu hrane ali kupujemo lokalno pridelano hrano in s tem podpiramo slovenske pridelovalce, kako pogosto si dijaki pripravijo zajtrk, kako pogosto imajo na jedilniku meso, sadje in zelenjavo.

Namen in cilj projekta je izobraziti dijake, naj odgovorno porabijo hrano, da bo čim manj zavržene in jih s tem spodbuditi, da razmišljajo globalno o porabi hrane. Vsak posameznik lahko naredi majhen korak k veliki in odgovorni rabi hrane. Malica, ki se ne poje, kljub temu, da je bila naročena, se ne zavrže, ampak jo odgovorna oseba za razdelitev hrane ali dijaki sami odložijo v samopostrežni kotiček, in je namenjena tistim dijakom, katerim je bila malica premalo ali niso zaužili dovolj hrane, da bi bili stiti. O pravilni rabi hrane in zdravemu načinu prehranjevanja se pogovarjajo učitelji med razrednimi urami in pri tistih predmetih, kjer se snov dotika omenjene vsebine. Pomembno je to, da učitelji spodbujajo dijake med 20-minutnim odmorom namenjenim malici, da uživajo v hrani in jo zaužijejo počasi. Ne smemo pa pozabiti, da imajo pomembno vlogo pri prehranjevanju tudi osnovna higienska načela, s katerimi preprečimo širjenje nalezljivih bolezni, okužb in zastrupitev s hrano. Dijake moramo v čim večji meri usmeriti v uporabo ekološko pridelanih pridelkov.

Ključne besede: odgovorno ravnanje s hrano, malica, samopostrežni kotiček, lokalna prehrana.

ABSTRACT

Nutrition is extremely important for the quality of life, especially for growing children and students, as food affects the health and a healthy lifestyle. Food provides children with energy and welfare they need to be able to effectively monitor the learning process.

Responsible handling of food is not only knowing what we eat, how much we eat it and how much food is thrown away, but also how the food we eat, was produced and processed. The responsible handling of food is therefore knowing its quality and consumption, as well as an answer to a question: which food is better to consume? We are mainly interested from where we buy food, what food we produce ourselves, what influences decisions about buying locally produced food and thus supporting the Slovenian producers, how often students prepare breakfast, how diverse their menu is, etc.

The purpose and objective of the project is to educate students to responsibly consume food, to minimize discarding and thus encourage them to think about food consumption on a global level. Each individual can make a small step towards serious and responsible use of food. Meal, which is not eaten, despite the fact that it was ordered, shall not be discarded, but distributed to the buffet corner, where students, who are still hungry are free to take another portion. Teachers discuss correct use and consumption of food and healthy eating during classroom hours. It is important that teachers encourage students during 20-minute lunch breaks to enjoy the meal and eat slowly. We must not forget hygiene principles which play an important role with preventing the spread of diseases, infections and food poisoning. We need to guide students in the use of organically grown crops as much as possible.

Keywords: respectful behavior with food, snack, buffet corner, local food.

1 SAMOPOSTREŽI KOTIČEK

1.1 ZAKON O ŠOLSKI PREHRANI

Zakon o šolski prehrani pravi, da je šola dolžna organizirati malico za vse dijake, ki se nanjo prijavijo. Tudi naša šola se je z letom 2010 odločila dijakom zagotoviti toplo malico. Naš šola nima svoje kuhinje in jedilnice, zato smo se odločili, da namenimo prostor, ki ji pravimo razdelilnica hrane, v kateri ponudniki prehrane dostavijo malico za naše dijake, odgovorne osebe pa jo naprej razdelijo po razredih. Dijaki malicajo v razredu ob prisotnosti učitelja. Malica je bila subvencionirana za vse dijake, tako je vsak dijak imel toplo malico. Vendar vsi dijaki niso bili zadovoljni. Nekaterim je bila malica neokusna, premalo topla, nekaterim ni bila všeč. Zgodilo se je to, da je bilo veliko malic zavrženih s strani dijakov. Odvrkli so jo v za to narejeno posebno posodo. Država je uvidela, da se na ta način veliko hrane zavrže, zato je malico subvencionirala le za določene dijake. Število zavrženih obrokov se je zmanjšalo, toda kljub temu je bilo število zavrženih malic veliko. Danes imamo od 604 dijakov na šoli, 453 dijakov, ki so naročeni na malico, to je 75 %. Od teh jih je 48, ki imajo 40 % subvencijo, 71 dijakov s 70 % subvencijo, 209 dijakov s 100 % subvencijo in 125, ki nimajo subvencionirane malice.

1.2 PONUDNIK DIJAŠKE MALICE

Današnji ponudnik dijaške malice na Srednji šoli Domžale nudi pestro izbiro oziroma ponudbo in dijaki si lahko sami izberejo malico prek spletne povezave. Prikaže se jedilnik za tekoče mesec. Jedilnik obsega dnevno ponudbo toplih menijev: s poudarkom na zmanjšani vsebnosti maščob, brezmesni meni, solatni krožnik, meni sestavljen predvsem iz jedi, ki se jedo z žlico, jedi iz tradicionalne kuhinje. Ponudba obsega še hladne menije, kjer ponujajo tudi sladek meni in meni, ki ne vsebuje živil povezanih s svinjino. Dijaki se lahko odločajo tudi o velikosti malice seveda proti plačilu za povečan normativ. Za vso ponudbo, dijaške malice veljajo zahteve glede varnosti živil. To pomeni, da malica oziroma živilo ne predstavlja tveganja za zdravje dijakov. Varno živilo po zakonodaji in stroki z določbo FAO, je tisto, ki je predelano, predelano in dano v promet v skladu z načeli higiene živil, je pravilno označeno, sledljivo in predstavljeno na način, ki ne zavaja potrošnika, v našem primeru dijaka. Za zdravstveno ustreznost živil, je seveda pomemben in bistven celostni pristop.

1.3 EMBALAŽA

Zaradi modernega načina življenja ima embalaža pomembno vlogo v proizvodnji, zaščiti in ohranjanju kakovosti in varnosti živil. Saj zaščiti živilo pred različnimi vplivi okolja, kot so svetloba, vlaga, mikroorganizmi, insekti, prah, poškodbe, hlapi. Embalaža naj bo taka, da preprečuje razmnoževanje bakterij, insktov, plesni, oksidacijo maščob in vitaminov, spremembo barve.

Vsaka topla malica je označena z deklaracijo, na kateri so podatki o dijaku, šoli, vrsti menija, alergenih in datumu priprave. Zaradi večje organiziranosti malice je pribor pripet na embalažo, ki ima hermetično zaprt rob, da se hrana ne poliva in je manj neprijetnih vonjav. Embalaža je reciklirana iz PP plastike in je certificirana za ponovno segrevanje v mikrovalovni pečici ali pečici na vroč zrak. Hladna malica je pakirana ločeno v papirnatih vrečkah, označena je z deklaracijo in je reciklirana embalaža.

1.4 SAMOPOSTREŽNI KOTIČEK

Dijaki si sami izbirajo menije in tudi odjavljajo se v primeru, če jih naslednji dan ni pri pouku oziroma v šoli. Plačajo seveda po številu malic, ki so jih naročili. Zgodi se, da se včasih pozabijo odjaviti ali pa so enostavno prepozni. V takem primeru kljub temu, da niso prisotni, malico na njihovo ime dostavijo na šolo. Za tako malico, če je seveda ne zaužije kdo od dijakov v razredu, je odgovorna oseba v razdelilnici hrane na šoli organizirala samopostrežni kotiček, v katerega odložimo malico in jo lahko vzame katerikoli drug dijak. V tem samopostrežnem kotičku se največkrat najdejo jabolka, sendviči, jogurti in pijača (slika 1: Dijaki izbirajo malico). Dijaki in zaposleni smo se kotička navadili in zgodi se, da jo sami dijaki, ki malice ne pojedjo, odložijo v samopostrežni kotiček (Slika 2: Samopostrežni kotiček). Paziti pa moramo, da malica, ki potrebuje ustrezno shranjevanje (hladilnik), ne ostane predolgo v kotičku, ker sta zaščita dijaka in preprečevanje zdravstvenih posledic, povzročenih s hrano, primarnega pomena.



Slika 1: Dijaki izbirajo malico.



Slika 2: Samopostrežni kotiček.

2 ZDRAVA PREHRANA

Ljudje smo si med seboj različni in imamo različne prehranske potrebe, zato je težko najti enostaven odgovor kaj je to zdrava prehrana in kako naj se zdravo prehranjujemo. Kljub temu obstaja neko pravilo, da je na dan priporočljivo zaužiti vsaj tri obroke, najbolje pet. Če preskočimo katerega od treh glavnih obrokov se zgodi, da telo ne dobi dovolj energije, predvsem glukoze. Možgani in celotni živčni sistem pa so glavni porabniki glukoze. Zaradi pomanjkaljne glukoze je telo utrujeno, slabše smo zbrani, mišična masa oslabi. Za zdrav

obstoj in razvoj je potrebno imeti pestro in različno hrano, ki naj bo sestavljena iz čimveč žit in žitnih izdelkov (črni kruh, testenine, riž, kašaste jedi), sezonskega sadja in zelenjave (lokalno pridelane zaradi čim krajšega časa od obiranja do križnika), stročnic, semena in oreščki, mlečnih izdelkov, rib, perutnine, meso klavnih živali. Malo naj bi zaužili maščob in sladkorjev ter slaščic. Paziti moramo, da telesu zagotovimo dovolj vlaknin, soli in tudi maščob. To ne pomeni, da moramo vse to pojesti v enem dnevu, vendar naj telo dobi približno vsega v določenem časovnem obdobju. Vsako pomanjkanje katerega koli živila lahko povzroči razna obolenja, kot so alergije, izsušena koža, srbeča koža, kronične bolezni (zvišan krvni tlak, zvišane krvne maščobe, zvišan krvni sladkor), prekomerna telesna teža, bolezni srca in ožilja, sladkorno bolezen, rak, kot tudi mnoge motnje hranjenja in so lahko znak in vir težav v šoli.

Dvanajst korakov do zdravega prehranjevanja, povzeto po ZZS (<https://www.zzs.si/zdravje/zdrava>):

1. V jedi uživajte!
2. Jejte pestro hrano, ki naj bo pretežno rastlinskega izvora!
3. Bodite vsak dan telesno dejavni in jejte toliko, da bo vaša telesna teža normalna!
4. Večkrat na dan jejte kruh, žita, testenine, riž in krompir, najbolje pri vsakem obroku! Izbirajte polnozrnat izdelke!
5. Večkrat na dan (pri vsakem obroku) jejte veliko zelenjave in sadja!
6. Jejte čim manj maščob in izdelkov, ki vsebujejo maščobe (na primer mesne izdelke, namaze...)! Omejite količino zaužitega mesa in mesnih izdelkov! Izbirajte puste vrste mesa! Enkrat do dvakrat na teden uvedite brezmesni dan.
7. Dnevno uživajte zmerne količine posnetega mleka in manj mastne mlečne izdelke!
8. Čim redkeje uživajte slaščice in sladke pijače (sladkane sokove, gazirane pijače...)!
9. Hrano solite čim manj in ne jejte že pripravljenih slanih jedi!
10. Hrano pripravljajte na zdrav način in higiensko neoporečno! Hrano dušite, kuhajte ali pecite, vendar je ne cvrite. Dodajte ji čim manj maščob, soli in sladkorja!
11. Če pijete alkohol, ga pijte malo in ne vsak dan!
12. Zavedajte se, da je dojenje najustreznejši in zadosten vir prehrane dojenčkov do šestega meseca starosti!

2.1 URAVNOTEŽENA PREHRANA

Za dijake, če hočejo biti med poukom zbrani in skoncentrirani je dobro, da imajo uravnotežene obroke. Kaj to pomeni? Telo za svoje delovanje potrebuje osnovna hranila kot so aminokisliline, maščobe, glukozo, minerale, antioksidante, vitamine, sestavljene ogljikove hidrate, balastne snovi ter vodo, ki je osnovno sredstvo za prenos hranilnih snovi do celic. Vse te pomembne sestavine dobimo s pestro izbiro živil. Dobro je, da so vsa živila ekološko pridelana. Zaradi hrane, ki je industrijsko predelana, se zgodi, da imajo dijaki prebavne motnje. Razlog za slabo počutje pa ni le industrijska predelana hrana, ampak nezdravo prehranjevanje, enolični in preveliki obroki. Med hrano je potrebno zagotoviti tisto živilo, ki vsebuje veliko vitamina A (korenje, marelice, brokoli, špinača) in vitamina C (pomaranče, jagode, paprike, krompir, paradižnik). Značilnost nezdravega prehranjevanja večine dijakov je, da pojedjo preveč maščob, nasičenih maščob, preveč enostavnih ogljikovih hidratov (sladkarij, sladkorja, sladkanih pijač) in preveč soli. Jejo preveč kalorično hrano. Malo dijakov redno zajtrkuje, nekateri nimajo malice, večina jih užije kosilo pozno popoldne.

Za uravnoteženo prehrano imata sadje in zelenjava pomembno vlogo, saj vsebujeta vodo, minerale, vitamine, vlaknine, beljakovine.. Vendar moramo biti pazljivi, tudi uživanje sadja in zelenjave lahko predstavlja vir tveganj za zdravje, zlasti, ko gre za uživanje porcioniranega, predpakiranega in v naprej pripravljenega. Sadje in zelenjava

sta lahko vir okužb z mikroorganizmi, virusi in bakterijami in se lahko onesnažita že na polju in sadovnjaku, med pobiranjem pridelka, pri postopkih shranjevanja, prevozu in prodaji. Najpogostejši vzroki za onesnaženje sadja so pranje in čiščenje sadja in zelenjave z onesnaženo vodo, nehigiensko ravnanje, onesnaževanje s živalskimi iztrebki in gnojili.

3 POVEZANOST S ŠOLSKIM UČNIM NAČRTOM

Učitelji med razrednimi urami in tudi med urami, ki se dotikajo snovi o pravilni rabi hrane in zdravega prehranjevanja, vključijo teme o odgovorni porabi hrane in spodbujajo dijake k dejavnostim za odgovorne spremembe v šoli in v okolju, kjer bivajo. Kaj, kdaj in koliko jesti so vprašanja, na katera je potrebno odgovoriti in ozavestiti dijake, da dolgoročno ne bodo škodili organizmu. Poleg pravilne prehrane in pozitivnega odnosa do prehranjevanja je pomembna tudi fizična dejavnost in izogibanje stresnim situacijam, kar pa seveda vedno ni mogoče.

Med učnimi urami ekonomskih predmetov dijaki spoznavajo globalne učinke lokalne pridelave in proizvodnje hrane, naučijo se, kako je pomembno spremljati poreklo živil v trgovinah in poreklo zaužite hrane, saj se med transportom lahko izgubi veliko hranilnih snovi v hrani. Pomembno je, da dijakom pokažemo pravi način, kako pripraviti obroke iz lokalno pridelane hrane in kako izvajati ukrepe za zmanjševanje zavržene hrane.

3.1 MALICA

Zaradi malice se glavni odmor ni podaljšal, ostal je 20-minutni kot pred uvedbo zakona o subvencionirani malici. Tisti dijaki, ki niso naročeni na šolsko malico, si malico prinesejo s sabo ali pa odidejo v bližnji hipermarket, vendar kljub temu ne zamujajo na ure po glavnem odmoru. Pomembno je, da dijake v tistih nekaj minutah, ko imajo malico spodbujamo, da uživajo v hrani in jo zaužijejo počasi, tistim, ki jim je malica preobilna, pa naj jo odložijo v samopostrežni kotiček (Slika 3: Samopostrežni kotiček s toplo malico in sadjem).



Slika 3: Samopostrežni kotiček s toplo malico in sadjem.

3.2 HIGIENA

Z zdravim in varnim prehranjevanjem, ki ga človek potrebuje za rast in razvoj ter zadovoljevanje fizioloških potreb, se lahko izognemo raznim obolenjem. Da se izognemo in preprečimo tveganja, moramo izvajati osnovna higienska načela, kot so osebna higiena, predvsem higiena rok. Dijake opozarjamo in hkrati ozaveščamo, da si vedno pred obrokom umijejo roke, saj s tem preprečimo širjenje povzročiteljev nalezljivih bolezni, okužb in zastrupitev s hrano. Vendar ni problem samo higiena, večja pomanjkljivost pri malici, na katero opozarjajo dijaki, je topla malica, ki včasih ni topla. Vsi pa vemo, da je varno živilo tisto, ki ob predvideni uporabi ne predstavlja tveganja za zdravje. To oviro je odpravil že sam dobavitelj prehrane s tem, da je uporabil pravilno embalažo. Le-ta varuje malico pred udarci, svetlobo, pred izgubo vlage in pred samim naknadnim onesnaževanjem. V šoli imamo tudi mikrovalovno pečico, če topla malica postane hladna.

3.3 TVEGANA ŽIVILA IN NAJPOGOSTEJŠI POVZROČITELJI BOLEZNI

Vsi, ki se ukvarjajo z dejavnostjo proizvodnje in prometa živil, morajo zagotoviti varnost živil skladno z zakonodajo. V šoli dijaki, izven šole potrošniki, pričakujejo, da so živila, ki jih zaužijejo, vedno varna. Tvegane jedi so predstavljene v Tabeli 1. Pred zaužitjem obroka je prav, da preverimo, če je jed dovolj toplotno obdelana in postrežena na primerni temperaturi. Vse jedi naj ustrezajo ne samo po videzu ampak tudi po vonju in okusu. Toplo malico dijaki naj ne bi odnašali domov, zato je v ta namen tudi organiziran Samopostrežni kotiček.

Za zdravje naših dijakov, kakor tudi naše je moramo paziti, da lahko živilo zaradi neprimernega ravnanja postane zdravju nevarno tudi po toplotni obdelavi, če so bila obdelana živila toplotno shranjena pri neustrezni temperaturi. Bakterije se v živilu razmnožujejo in seveda predstavljajo tveganje za zdravje dijakov.

Zaradi same narave razdeljevanja malice na šoli, se hrana pripravi vnaprej, tudi obdelana (kuhana, ocvrta). Taka hrana se od obdelave – priprave pa do zaužitja ohlaja. Prevoznik mora hrano čim hitreje pripeljati do šole, da ostane topla in brez tveganja razmnoževanja bakterij in s tem razvoj raznih mikroorganizmov, ki lahko tvorijo tudi toksine.

Tabela 1: Najbolj tvegana živila in tvegane skupine ljudi ter najpogostejši povzročitelji bolezni (Vir: Inštitut za varovanje zdravja RS in območni zavodi za zdravstveno varstvo, 2011, Higienska priporočila za varnost živil za potrošnike)

Tvegano živilo	Tvegane skupine ljudi	Najpogostejši povzročitelji bolezni
Surova ali ne dovolj kuhana jajca (solatni prelive, omake s surovimi jajci, mehko kuhana jajca, peciva iz beljaka, pečena jajca, umešana jajca)	Vsi ljudje še posebej starejši, otroci, bolniki z oslabelem imunskim sistemom	Salmonela Listerija E. koli
Surovi mlečni izdelki (surova ali nepasterizirano mleko, mehki, sveži siri, skuta)	Starejši, otroci, bolniki z oslabelem imunskim sistemom	Salmonela Paraziti Listerija
Surovo ali slabo pečeno meso (pleskavica, karpačo, perutnina, svinjina, bifteki)	Starejši, otroci, bolniki z oslabelem imunskim sistemom	Salmonela Paraziti Nekateri sevi
Surovi ali ne dovolj kuhani mehkužci, školjke, raki (ostrige, morski sadeži)	Vsi ljudje, še posebej bolniki z boleznimi jeter, bolniki z oslabelem imunskim sistemom, starejši, otroci	Salmonela Virus hepatitisa A Listerija
Surove ribe	Vsi ljudje, še posebej bolniki z oslabelem imunskim sistemom, starejši, otroci	Salmonela Histaminska zastrupitev Paraziti Listerija

3.4 KOMUNIKACIJA IN PROMOCIJA

Komunikacija in promocija je le internega značaja in poteka v smeri med zaposlenimi in dijaki v šoli. Kljub temu je najboljša vsaka promocija s strani dijakov. Oni so tisti, ki sporočijo in ozaveščajo starše, znance, prijatelje, bivše sošolce, kako pri nas odgovorno ravnamo s hrano in odpadno embalažo, pridobivajo znanja in veščine, kako kritično razmišljati in sprejemati nove vedenjske vzorce na področju prehrane. Spodbujati pridelavo in potrošnjo lokalne hrane, na dolgi rok pa povečati uživanje sadja in zelenjave, lahko zadovolji potrebe organizma mladega človeka po vitaminih, mineralih, prehranskih vlakninah in drugih zaščitnih snoveh. Z uživanjem petih različnih obrokov dnevno ohranjamo idealno telesno težo in zmanjšamo tveganje za nastanek civilizacijskih bolezni.

122

4 PRIHODNJI KORAKI

Prihodnji koraki so ozavestiti dijake in zaposlene, da v čim večji meri uporabljajo ekološko pridelane pridelke, vpeljati v malico čim več sadja in zelenjave ter ostalih potrebnih snovi za zdrav organizem in seveda čim manj sendvičev s salamo in suhomesnatimi izdelki. Če pa že posegati po sendvičih, pa naj le-ti vsebujejo kot dodatek raznovrstno lokalno svežo zelenjavo. Kot nadomestek za klasične sendviče lahko dijaki uporabijo tunin sendvič, ki je okusen, zdrav in dober z zelenjavo.

Spoznati pomen in namen uporabe ekološko pridelanih izdelkov, kaj pomeni ekološka pridelava in kaj eko certifikat. Za ekološka živila vemo, da velja stroga sledljivost izdelka od proizvajalca do končnega potrošnika.

Za pravilno in odgovorno uporabo hrane imamo v načrtu spoznati in obiskati lokalne pridelovalce.

5 ZAKLJUČEK

Nedvoumno je, da je zdrava in varna prehrana oziroma malica zelo pomembna za dijake. Daje jim energijo in omogoča kakovostno bivanje v šoli. Skozi učni proces se dijaki učijo odgovorno ravnati s hrano. To pomeni, da pridobivajo znanja in veščine kako kritično razmišljati in sprejeti vedenjske vzorce, da ni pomembno le, kolikšna je malica po količini, ampak kakšna je hrana, ki jo zaužijejo, koliko časa jedo, koliko hrane zavržejo ter kje je bila pridelana in predelana. To so temeljna vprašanja načrtovanja, kakovosti in porabe hrane. Da bi čim manj hrane zavrgli, dijaki svojo malico, ki je ne pojedjo, odložijo v samopostrežni kotiček, kjer jo lahko vzame dijak, ki malico potrebuje. S tem dijake spodbujamo, da globalno razmišljajo o porabi hrane in hkrati ohranjajo pozitiven odnos do prehranjevanja. Seveda dijaki ne smejo pozabiti, da dolgoročno ne bodo škodili organizmu, če bodo fizično dejavni in se bodo izogibali stresnim situacijam. S kakovostno malico in prehranjevanjem se dijaki lahko izognejo raznim obolenjem. Seveda ne smemo pozabiti, da lahko na dolgi rok preprečimo razna tveganja glede prehranjevanja z izvajanjem osnovnih higienskih načel. S tem preprečimo širjenje raznih povzročiteljev nalezljivih bolezni, okužb in zastrupitev s hrano. Odgovorno ravnanje s hrano ni le ozaveščanje dijakov o prehrani, ampak tudi o odpadni embalaži. Dijake moramo spodbuditi, da izvajajo ukrepe za zmanjševanje zavržene hrane hkrati pa jih učimo, da zaužijejo več manjših obrokov preko celega dne, saj le tako lahko zagotovijo najboljšo učinkovitost organizma in ohranijo zdravje. Ne smemo pozabiti na vodo, ki jo moramo piti čez cel dan, tudi takrat, ko nismo žejni.

6 VIRI IN LITERATURA

1. <http://www.kroky.si/2016/>
2. www.drustvo-doves.si/
3. <https://www.bodieko.si/kaj-je-zdrava-prehrana>
4. <https://www.zzzs.si/zdravje/zdrava>
5. http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/datoteke/higienska_priporocila_za_varnost_zivil_za_potrosnike.pdf
6. Računovodstvo Srednja šola Domžale

PROJEKTNO IN SODELOVALNO UČENJE V ZUNANJEM OKOLJU KOT TEMELJ VZGOJE ZA TRAJNOSTNI RAZVOJ NA OŠ DOMŽALE - Mednarodne dimenzije vzgoje za trajnostni razvoj na OŠ Domžale

IZVLEČEK

Na Osnovni šoli Domžale poskušamo vzgojo za trajnostni razvoj čim širše vključiti v celotni kurikulum šole v okviru različnih nacionalnih in tudi mednarodnih projektov, kar bo v prispevku podrobneje predstavljeno. Osrednje mesto VITR na šoli predstavlja šolski ekovrt, »učilnica na prostem«, kjer z urejanjem in spoznavanjem narave v zunanjem okolju učenci vzpostavljajo pristni stik z naravo, ki jim bo dolgoročno omogočal občutenje in spoštovanje ter ohranjanje narave za zanamce, kar je predstavljeno kot primer eTwinning projekta: Vrtimo se na vrtu. V prihodnje bomo izvajali tudi Erasmus plus, KA1, program mobilnosti šolskega osebja na temo VITR, želimo pridobiti še dodatne usmeritve, kako različne oblike projektne in sodelovalne učenja za varovanje okolja v zunanjem okolju vključiti v celotni kurikulum šole, kar je ključno za vzgojo pozitivnega odnosa mladih do okolja v sedanjosti za prihodnost.

POVZETEK

Vzgoja za trajnostni razvoj (VITR) spada med ključne cilje sodobnega pedagoškega procesa z namenom usposabljanja učencev, da bodo globlje razumeli okoljske pojave in probleme, njihove vzroke in načine reševanja. Na Osnovni šoli Domžale poskušamo vzgojo za trajnostni razvoj čim širše vključiti v celotni kurikulum šole v okviru različnih nacionalnih in tudi mednarodnih projektov, kar bo v prispevku podrobneje predstavljeno. Dolgoročno se trudimo vsi učitelji preko različnih oblik medpredmetnega sodelovanja krepiti akcijsko kompetenco učencev, da gradijo pozitiven odnos do ohranjanja narave. Osrednje mesto vzgoje za trajnostni razvoj na šoli predstavlja šolski ekovrt, »učilnica na prostem«, kjer z urejanjem in spoznavanjem narave v zunanjem okolju učenci usvajajo temelj VITR – vzpostavitev pristnega stika z naravo, ki jim bo dolgoročno omogočal občutenje in spoštovanje ter ohranjanje narave za zanamce. V šolskem letu 2015/16 smo pristopili v eTwinning projekt: Vrtimo se na vrtu, v sklopu katerega se trudimo naše pozitivne izkušnje internacionalizirati ter izmenjati pozitivne prakse tudi s partnerji v Sloveniji in tujini. V

prihodnje bomo izvajali tudi Erasmus plus, KA1, program mobilnosti šolskega osebja na temo VITR, želimo pridobiti še dodatne usmeritve, kako različne oblike projektnega in sodelovalnega učenja za varovanje okolja v zunanjem okolju vključiti v celotni kurikulum šole, kar je ključno za vzgojo pozitivnega odnosa mladih do okolja v sedanjosti za prihodnost.

Ključne besede: okoljski projekti na OŠ Domžale, mednarodni projekti, učenje v zunanjem okolju, učilnica na prostem, VITR – vzgoja za trajnostni razvoj.

ABSTRACT

Education for Sustainable Development (ESD) is one of the key goals of contemporary educational process, an education to train students to get a deeper understanding of the environmental phenomena and problems, their causes and ways of solving them. At Primary school Domžale we try to incorporate education for sustainable development as broadly as possible into the entire school curriculum with different national and international projects, which is outlined in this article in more detail. As teachers we all try to strengthen the action competence of pupils through various forms of project work in the long term so students can build a positive attitude towards nature conservation. The school garden is an integral part of education for sustainable development at our school as an "outdoor classroom" where by learning about nature in the external environment the students can acquire the foundations of ESD and establish a genuine contact with nature, which will enable a long-term feeling of respect and conservation for the generations to come. Students can learn about the natural laws through connecting and being in touch with nature. In the school year 2015/16 we began an eTwinning project: *Rolling in the garden (Vrtimo se na vrtu)*, where we try to internationalize and exchange our positive experiences and positive practices with partners in Slovenia and abroad. In the future, we will implement the Erasmus + KA1 school staff mobility project on ESD into the existing project, as we would like to obtain further guidance on how to include collaborative learning for the environmental protection in the local environment into the school curriculum, considering that in our opinion outdoor learning is the key to raising young people with a positive attitude towards the environment at present and for the future.

Keywords: ESD - Education for Sustainability, Environmental projects at Primary School Domžale, Outdoor Classroom, Outdoor Education, International projects.

1 UVOD

Vzgoja za trajnostni razvoj (VITR) spada med ključne cilje sodobnega pedagoškega procesa. Pojmujemo jo kot vzgojo za odgovornost do vseh živih bitij in vzgojo za trajnostno prihodnost (po Unescu). Kar pomeni, da ne gre v prvi vrsti za posredovanje številnih novih znanj v smislu spoznavanja okolja, ampak za usposabljanje učencev, da bodo globlje razumeli okoljske pojave in probleme, njihove vzroke in načine reševanja.

Osnovna šola Domžale posebno pozornost namenja okoljevarstvenim vsebinam in tako poglobljeno izpolnjuje vizijo šole za vzgojo v smeri trajnostne vzdržnosti narave in družbe za prihodnje generacije. Od leta 2003 smo aktivni člani mednarodnega programa **Ekošola kot način življenja**, vključeni smo tudi v nacionalne programe *Šolski ekovrt*, *Planetu Zemlja prijazna šola* in *Zdrava šola*. V šolskem 2015/16 letu smo se vključili v enoletni mednarodni **eTwinning projekt: Vrtimo se na vrtu**, kjer v sodelovanju s še nekaj drugimi šolami in vrtci iz Hrvaške in Slovenije širimo izkušnje urejanja »učilnice na prostem« z učenci. V šolskem letu 2015/16 smo intenzivno pripravljali prijavo na razpis **Erasmus plus**, kjer smo izhajali iz naših bogatih izkušenj vzgoje za trajnostni razvoj in bili uspešni pri odobritvi ter finančni

podpori projekta. V nadaljnjih dveh letih bomo tako uspešno sodelovali v **mednarodnem projektu mobilnosti šolskega osebja** v različna geografska območja Evrope in spoznavali različne pristope vzgoje za trajnostni razvoj in učenje na prostem ter vključitve le-tega v kurikulum šolskih sistemov po Evropi. Projekt je poimenovan **Mednarodna dimenzija sodelovalnega učenja vzgoje za trajnostni razvoj v naravnem okolju**. Obenem na šoli že poteka dveletni Erasmus plus projekt mobilnosti šolskega osebja: **Inovativni pristopi pri poučevanju**, ki medpredmetno povezuje različne inovativne pedagoške pristope, tudi na področju vzgoje za trajnostni razvoj in poučevanja v naravi.

V prispevku bomo predstavili holistični inovativni pristop in usmerjenost šole k vzgoji za trajnostni razvoj, ki ga preko različnih oblik projektne in medpredmetne sodelovanja aktivno izvajamo v sklopu različnih projektov. Zato smo naše bogate izkušnje na tem področju razširili tudi na mednarodno sodelovanje, kar bi radi predstavili širši pedagoški javnosti, saj je priložnosti za strokovni razvoj pedagoškega kadra v projektih EU precej.

2 PREDSTAVITEV MEDNARODNIH PROJEKTOV NA OŠ DOMŽALE, KI VKLJUČUJEJO VZGOJO ZA TRAJNOSTNI RAZVOJ

2.1 Vrtimo se na vrtu – eTwinning projekt

Posebno mesto vzgoje za trajnostni razvoj na Osnovni šoli Domžale predstavlja **šolski ekovrt**, ki smo ga leta 2010 začeli urejati in ga vsako leto nadgrajujemo (ureditev kompostnika, zbiralnika za vodo, spiralne zeliščne grede, zasaditev sadovnjaka, postavitve hotela za žuželke) ter ga vključujemo v pedagoško delo šole na vseh ravneh. Šolski ekovrt učenci v okviru različnih krožkov in izbirnih predmetov obdelujejo v skladu s pravili ekološkega kmetovanja in tako urijo delovno vzgojo. Tako sami urejajo antropogeni ekosistem v okolici šole, »učilnico na prostem«, kjer se vsi učenci lahko učijo naravnih zakonitosti v zunanjem okolju ob neposredni bližini šole ter poglobljajo pomen samooskrbe ter pridelave zdravih živil, ki jih uporabljajo pri pripravi različnih jedi. Obenem predstavlja ta učilnica na prostem tudi mesto sproščanja in uživanja učencev ob stiku z naravo (OPB, bralna značka, druženje z učenci sosednjih šol: npr. gostovanje učencev s posebnimi potrebami in izmenjava izkušenj z obdelovanjem vrta). V prihodnje načrtujemo izvajanje tudi različnih meditativnih delavnic in delavnic sproščanja za učence v okviru projekta Zdrava šola, predvsem ob čutnem spoznavanju zeliščne spiralne grede, ki ponuja paleto različnih dišavnic.



Slika 1: Zeliščna spiralna greda, urejanje vrta.



Slika 2: Šolski sadovnjak, urejanje vrta.

Šolski ekovrt v okviru različnih učnih vsebin oblikujejo različne skupine učencev. Najbolj zagnano in redno sodelujejo učenke 6. in 7. razreda, ki obiskujejo krožek šolski ekovrt, saj tedensko skrbijo za urejanje vrta, sajenje, obiranje plodov, zalivanje, odstranjevanje plevela. Dekleta so že večča dela in z velikim veseljem poprimejo za vrtno orodje. Izkazale so se tudi kot mentorice mlajšim učencem razredne stopnje, ki so včasih obiskali šolski ekovrt, saj so v okviru pouka pri NIT vzgojili vrtno sadiko, ki so jih posadili na vrt in zanje skrbeli ter se ob tem učili, kaj je potrebno za uspešno rast rastlin. Šolski vrt je tudi zelo primerno učno okolje za izvajanje izbirnih predmetov, ko so skupine učencev manjše. Tako učenci izbirnega predmeta **okoljska vzgoja** iz 8. in 9. razreda vestno pomagajo pri težjih opravilih – pri kompostiranju vrta z lastnim kompostom, zasaditvi dreves, sodelovali so pri demonstraciji strokovnjaka pri obrezovanju sadnega drevja. Na vrtu se izvajajo tudi ure izbirnih predmetov **rastline in človek** ter **izbirnih predmetov s področja gospodinjstva**, saj učenci teh predmetov pridelano zelenjavo porabijo pri pripravi zdravih obrokov: solat, juh, sirupov idr. Učenci tehničnega izbirnega predmeta **obdelava gradiv: les** so v celoletnem projektnem delu izdelali hotel za žuželke, ki dopolnjuje naš šolski ekovrt. Ekovrt kot učilnico na prostem uporabimo pogosto tudi pri pouku naravoslovja v 6. in 7. razredu, predvsem pri obravnavanju vsebin iz ekologije; pri spoznavanju različnih ekosistemov, vplivu človeka na okolje ter kot praktičen prikaz zgradbe in delovanja različnih rastlin ter povezanosti živih biti v prehranjevalnih spletih.

Veseli nas, da se na vrtu vedno pogosteje zadržujejo tudi učenci razredne stopnje ter spoznavajo različne uporabne rastline, dišavnice, zgradbo rastlin, pomen različnih vrtnih živali, spoznavajo biotsko pestrost in pomen vrta kot človekovega delovnega okolja, kar je vključeno v vse naravoslovne predmete na razredni in predmetni stopnji.

V šolskem letu 2015/16 smo na OŠ Domžale pristopili v mednarodni **eTwinning projekt: Vrtimo se na vrtu**, v sklopu katerega se trudimo naše pozitivne izkušnje urejanja šolskega ekovrta po načelih biodinamičnega vrtnarjenja internacionalizirati ter izmenjati pozitivne prakse tudi s partnerji v Sloveniji in tujini. Mesečno z uporabo IKT-tehnologije oblikujemo časopis o delu na vrtu ter si tako izmenjujemo izkušnje z vrtci ter šolami iz Slovenije in Hrvaške. Oblikovali smo zanimive učne liste, prikazali različne načine vključitve šolskega ekovrta tudi v druge šolske predmete in aktivnosti. Spletna različica mesečnega izvoda časopisa je dostopna na: <http://www.os-domzale.si/etwinning-projekt-vrtimo-se-na-vrtu/>.

Menimo, da je naše dosedanje pedagoško delo na šolskem ekovrtu zgleden primer vzgoje za trajnostni razvoj z aktivno participacijo učencev v zunanjem okolju s poudarkom na medpredmetnem povezovanju in sodelovanju na nivoju celotne šole. Ob opazovanju narave in obdelovanju vrta po načelih biodinamičnega vrtnarjenja učenci izkustveno usvojijo dragocene izkušnje, kako oblikovati antropogeni ekosistem. S krepitvijo delovne vzgoje se jim večja zavest o varovanju in spoštovanju narave, kar je osrednji poudarek vzgoje za trajnostni razvoj. Zato te naše pozitivne izkušnje z veseljem delimo kot primer dobre prakse tudi širše v mednarodno okolje.

Npr.: objava na mednarodnem blogu:

<https://codesdomzale.wordpress.com/collaboration/sodelovanje/>.

2.1 Inovativni pristopi pri procesu poučevanja vzgoje za trajnostni razvoj

Osnovna šola Domžale je v šolskem letu 2015/16 začela dvoletni Erasmus plus projekt mobilnosti šolskega osebja z naslovom **Inovativni pristopi pri procesu poučevanja**. Na šoli želimo s tem projektom pridobiti nova znanja pri vpeljevanju inovacij v proces poučevanja in predstavljanju ter uporabi novih pristopov in metodologij pri poučevanju. Izbrane mobilnosti pedagoškega osebja vključujejo seminar vodenja kolektiva, dobre inovativne pedagoške pristope pri poučevanju tujih jezikov (CLIL, kreativne metodologije), naravoslovnih vsebin (terensko raziskovanje, učenje na prostem, naravoslovni tabori itd.) ter didaktične in metodološke pristope, ki se navezujejo na inovativne pristope pri poučevanju različnih predmetov na vseh stopnjah.

Projekt učne mobilnosti vsebuje vrsto različnih dejavnosti pedagoških delavcev, ki vključujejo akcijski načrt pred mobilnostmi za določitev dejavnosti in nalog sodelujočih učiteljev, dejavnosti med mobilnostjo ter poročanje udeležencev o poteku izobraževanj – diseminacijo (v okviru kolektiva ter širše na lokalni in nacionalni ravni). Vključitev novo pridobljenih izkušenj, idej in kompetenc ter novih stikov s partnerji v tujini bomo evalvirali v naših letnih poročilih šole. Po zaključenih mobilnostih želimo vzpostaviti dobre stike z novimi partnerji, ki bi jih v prihodnje lahko uporabili v novih oblikah partnerstva v nadaljnjih mednarodnih projektih. Dodana vrednost spoznanja partnerjev na usposabljanjih v tujini ter oblikovanja strategij in aktivnosti na delavnicah bo vsem vključenim omogočila razširitev idej in učnih pristopov.

V sklopu spoznavanja inovativnih pristopov vzgoje za trajnostni razvoj se je vodja okoljevarstvenih projektov ter učiteljica naravoslovja udeležila interaktivne delavnice na Škotskem v aprilu 2016, kjer je bil ključni poudarek na **pouku na prostem (Experimental Outdoor Learning)**. Nova spoznanja in kompetence bo lahko uporabila v okviru pouka naravoslovnih predmetov in dejavnosti ter okoljevarstvenih projektov, ki jih na šoli vodi.

Zelo aktivne delavnice učenja na prostem na Škotskem so se udeležili učitelji različnih profilov (razredni učitelji, naravoslovni učitelji osnovnih, srednjih in višjih šol ter poučevalci odraslih in učiteljev) iz različnih koncev Evrope: Finske, Danske, Latvije, Francije, Italije ter Slovenije, ki so si med seboj delili dragocene izkušnje poučevanja na prostem. Strokovni sodelavci iz Velike Britanije so predstavili različne vidike vključevanja pouka na prostem v vsakodnevni učni proces, saj so izhajali iz prenovljenega kurikuluma škotskih šol, ki daje velik poudarek vzgoji in učenju za trajnostni razvoj – ki ga lahko učitelji zasledujejo predvsem z neposrednim stikom z naravo – torej poučevanju v naravnem okolju.

Kljub precej deževnemu in mrzlemu vremenu so udeleženci mednarodne delavnice večino časa preživeli na prostem, v gozdu in ob reki ob posestvu Kindrogan (okolica mesteca Pitlorchy) ter preko čutnega zaznavanja narave (preko uporabe vseh čutil) in razmišljanja o pomenu narave za vsakega posameznika, predvsem učitelja, ki poučuje otroke o naravi in pomenu njenega ohranjanja za zanamce, poskušali čim bolj ponotranjiti pomen vrednot trajnostnega razvoja. Aktivnosti so bile strukturirane od čustvenega preko čutnega in izkustvenega dojemanja narave do racionalnega in znanstvenega raziskovanja: koncept: ROKA – SRCE – GLAVA. Nekaj delavnic je prikazanih na spodnjih shemah.

Delavnica na prostem:
SRCE: KAKO SE POČUTIM V NARAVI?

Vsak posameznik si v gozdu izbere miren kotichek in se par minut popolnoma umiri na izbranem mestu (**meditacija**).

Posameznik poskuša razbrati, kakšne občutke mu izbrani kotichek v gozdu izzove in to opiše kot:

- IZBRAN PRIDEVNIK OBČUTKA,
- IZBRAN OPIS KOTIČKA,
- IZBRANA LEPA MISEL.

Naključno se zberejo po 3 posamezniki in si delijo svoje opise občutkov. Iz vseh besed poskušajo oblikovati **SKUPNO POVED**.

Celotna skupina predstavi vse povedi – NASTANE POEZDJA V GOZDU!



Slika 3: Delavnica SRCE – čustveno zaznavanje narave.

Delavnica na prostem:
ROKA: NARAVNE UMETNINE

Skupina na podlagi določenega zapisa (lahko izbrani okoljevarstveni CILJ ali MISEL) oblikuje umetnino iz naravnih materialov ter jo pojasni.

Skupina izdelava umetnino, ki je **POZITIVNA ALTERNATIVA** izbrani okoljevarstveni fotografiji z negativno podobo.



Slika 4: Delavnica ROKA – IZKUSTVENO zaznavanje narave.

Predstavljene so bile različne tehnike preživetja v naravi, oblike sodelovalnega učenja (teambuildinga) v naravnem okolju, tudi z adrenalinskimi popestritvami, izpostavljena je bila terapevtska vloga učenja in poučevanja na prostem, predvsem za »nemirne« učence, ki jih sedenje v učilnicah utesnjuje. Strokovna ekskurzija po barvitim škotskem visokogorju, poglobljena z raziskovalnimi ekološkimi terenskimi metodami (vzorčenje različnih vrst rastlinja na visokem šotnem barju in primerjava biotske pestrosti na degradiranem območju smučišča v primerjavi z neokrnjeno naravo), je vsakega naravoslovca zelo prevzela.

Vtisi udeleženske na prvi mobilnosti so bili zelo pozitivni, saj je dobila potrditev, da učenje na prostem, ki ga na OŠ Domžale že izvaja pri izbirnem predmetu okoljska vzgoja ter pri krožku šolski ekovrt, ko usmerja učence k pristnemu stiku z naravo, vodi v pravo smer za vzgojo za trajnostni razvoj. V naravnem okolju je z učenci lažje vzpostaviti čuječ stik z naravo, jim omogočiti, da naravo začutijo, spoznajo in vzljubijo – in tako tudi trajno zgradijo pozitiven odnos do njenega varovanja in ohranjanja.

Ob neposrednem stiku z naravo ter z izkustvenim učenjem v zunanjem okolju učenci najboljše začutijo pomen in moč naravne energije, ki jo lahko poglobijo tudi z različnimi meditativnimi tehnikami in tako vzpostavljamo čuječnost v stiku z naravo. Ta izziv se nam zdi v prihodnje zelo pomemben pri vzgoji učencev, ključen za njihovo lastno umirjanje, zato bomo različne meditativne tehnike v naravnem okolju, če bo le mogoče, v prihodnje vključili tudi v projekt Zdrave šole, v katerega se je OŠ Domžale letos vključila.

2.3 Mednarodna dimenzija sodelovalnega učenja vzgoje za trajnostni razvoj v naravnem okolju

V lokalnem okolju je trajnostno delovanje OŠ Domžale že zelo prepoznavno in cenjeno, zato želimo naše pozitivne izkušnje internacionalizirati ter predstaviti naše primere dobrih praks VITR (vzgoje za trajnostni razvoj) tudi partnerjem v tujini. Želimo pa pridobiti še dodatne usmeritve, kako vključevati VITR v celotni kurikulum šole, saj menimo, da je to področje ključno za vzgojo pozitivnega odnosa mladih do okolja v sedanjosti za prihodnost. Prav s tem namenom smo se vključili v Erasmus plus projekt mednarodne mobilnosti pedagoškega osebja, ki poudarja vzgojo za trajnostni razvoj. Udeleženci mobilnosti bodo odšli na različna geografska območja, kjer bodo spoznavali različne oblike učenja na prostem, nove izkušnje pa bodo posredovali sodelavcem preko različnih izobraževanj in delavnic. Pričakujemo, da bodo vsi zaposleni OŠ Domžale ob predajanju izkušenj kolektivu pridobili veliko novih idej in priložnosti, kako še naprej uspešno zasledovati cilje vzgoje za trajnostni razvoj skozi celotni kurikulum. Želimo, da bi naši učenci še naprej in še bolj entuziastično sodelovali v vseh okoljevarstvenih projektih ter tako širili duh ohranjanja okolja za zanamce tudi staršem in širše v celotno lokalno skupnost.

Pripravljenost in sposobnost zavzetega in odgovornega ravnanja v okolju, ki bo zagotavljalo kakovostno in zdravo življenje in bo hkrati ohranjalo možnosti za zadovoljevanje življenjskih potreb tudi prihodnjim generacijam ter upoštevalo obremenilne sposobnosti ekosistema, je ključni cilj vzgoje za trajnostni razvoj, ki se ga na šoli vsi zaposleni trudimo uresničevati. To področje je zelo obširno, zato so vedno dobrodošli novi pristopi in oblike pedagoškega dela, ki jih želimo z različnimi mobilnostmi pridobiti. Gre za različne oblike terenskega raziskovanja, učenja v različnem zunanjem okolju s poudarkom na varovanju kulturne in naravne dediščine v posameznih geografskih predelih, sodelovalno učenje in krepitev pozitivnih medosebnih odnosov, problemsko učenje, uporaba IKT-tehnologije, raziskovanje pisnih in elektronskih virov, okoljevarstveno novinarstvo, izvajanje različnih trajnostnih aktivnosti, meditacija v naravi idr.).

Mobilnost pedagoških delavcev nam bo omogočila spoznati, kakšne so učne prakse in delovno okolje drugje v EU, v okviru različnih geografskih območij, da bi lahko pridobljeno znanje in nove kompetence uporabili pri svojem delu. Vsekakor bomo nove izkušnje delili s kolegi na šoli ter širše in predvsem vključevali nove pristope v pedagoškem procesu, z namenom omogočiti učencem razširitev obzorij in jih še dodatno spodbuditi, da bi razvijali kritično mišljenje in aktivno participacijo v družbi v smeri trajnostne vzdržnosti. Najbolj intenzivno preko različnih terenskih raziskovalnih taborov v različnih zunanjih okoljih ter preko različnih projektnih dni (tak primer je zelo odmeven in uspešen vsakoletni EKODAN), v okviru aktivnih in drugačnih ur pouka (tudi v zunanjem okolju), projektnih pristopov v okviru izbirnih predmetov in krožkov. S tem bomo poskušali na čim več učencev prenesti načela aktivne participacije za varovanje okolja ter ohranjanja pozitivnih medosebnih odnosov ob zavedanju smernic trajnostne vzgoje.

V okviru različnih mobilnosti želimo spoznati tudi nove partnerje za morebitno nadaljnje sodelovanje v novih evropskih projektih (Erasmus + KA2, eTwinning) na področju vzgoje

za trajnostni razvoj s področja osnovnega šolstva in tudi drugih institucij. Tako bi nadgradili našo dosedanjo okoljevarstveno usmeritev šole, učenci in učitelji bi poglobili poznavanje tujih jezikov ter izmenjali dragocene mednarodne izkušnje. Želimo si nadgraditi tudi načine sodelovanja z lokalno skupnostjo (promocija, pridobivanje sredstev za trajnostne investicije šole) in spoznati dobre prakse v širšem evropskem prostoru.

Zato je naša želja, da dobimo v mednarodnih mobilnostih in sodelovanjih na področju trajnostne vzgoje čim več idej in spoznamo različne možnosti, kako bi vse te cilje in aktivnosti lahko razvijali ob spoznavanju dela drugih partnerjev. Želimo izvedeti, kako oni vključujejo vzgojo za trajnostni razvoj v svoje kurikulume in vzgojne prakse.

3 ZAKLJUČEK

Na Osnovni šoli Domžale se zavedamo, da ni mogoče prenašati kompleksnosti pomena in kompetenc o trajnostnem delovanju v okolju na učence preko klasičnih (frontalnih in za učence pasivnih) oblik pouka. Pomembno je dolgoročno vzgajanje učencev s pozitivnim aktivnim zgledom. Zato je najlažje posredovati pomen trajnostne vzgoje in načina življenja preko projektnega in sodelovalnega učenja, še najbolj učinkovito v zunanjem okolju ob neposrednem stiku z naravo, da jo začutijo in izkustveno spoznajo. Kajti le, če bodo mlade generacije, za katere pogosto menimo, da so v digitalni dobi odtujene od narave, ponovno vzpostavile pristen stik z naravo, jo bodo lažje vzljubile in tako tudi obvarovale za prihodnost.

Dolgoročni trajnostni cilj na OŠ Domžale je tako spodbujati mlado generacijo otrok za življenje v skladu s trajnostnim razvojem, da razvijejo ustrezne delovne in intelektualne kompetence pri usposabljanju za zelena delovna mesta – kar se nam zdi ključna dolgoročna vizija vzgoje mladih. Le s prenašanjem pozitivnih trajnostno orientiranih praks na mlajše rodove bomo pripomogli k obvarovanju našega okolja in graditvi pozitivnih medsebojnih odnosov v prihodnosti.

Na OŠ Domžale se veselimo novih aktualnih mednarodnih sodelovanj za izobraževanje pedagoškega osebja v tujini s poudarkom na vzgoji za trajnostni razvoj, saj nova znanja, ideje, kompetence in poznanstva, ki jih posamezni učitelji na takih mednarodnih mobilnostih pridobijo, zelo obogatijo kolektiv ter vnesejo inovativne pristope k poučevanju novih generacij, za katere želimo, da bi živele čim bolj v skladu s smernicami trajnostnega razvoja. Učitelji pa jim želimo biti pozitiven in aktiven zgled.

S tem prispevkom želimo spodbuditi tudi druge kolege, da spoznajo različne možnosti sodelovanja v mednarodnem evropskem prostoru, ki nudi pestro paleto različnih projektov, da si čim bolj razširimo lastna obzorja in posredno čim bolj odprto posredujemo nove izkušnje na učence.

4 LITERATURA

1. *Education for Sustainable Development (2013)*. Pridobljeno s <http://www.unesco.org/new/en/education/themes/leading-the-international-agenda/education-for-sustainable-development/>, 15. 11. 2016.
2. Klein, N. (2015). *To vse spremeni. Kapitalizem proti podnebj*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
3. Naravoslovje (2011). Učni načrt. Program osnovna šola, naravoslovje. Ljubljana: Ministrstvo RS za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo.
4. Okoljska vzgoja (2004). Učni načrt za izbirni predmet. Program osnovnošolskega izobraževanja, okoljska vzgoja. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport, Zavod RS za šolstvo.
5. *Predstavitev časopisa eTwinning projekta: Vrtimo se na vrtu*. Pridobljeno s <http://www.os-domzale.si/etwinning-projekt-vrtimo-se-na-vrtu/>, 15. 11. 2016.
6. *Predstavitev ekošole*. Pridobljeno s <http://www.ekosola.si/predstavitev-ekosole/>, 15. 11. 2016.
7. *Predstavitev eTwinninga*. Pridobljeno s <https://www.etwinning.net/sl/pub/index.htm>, 15. 11. 2016.
8. *Predstavitev Erasmus Plus: Učne mobilnosti posameznikov*. Pridobljeno s <http://www.erasmusplus.si/kljucna-aktivnost-1/>, 15. 8. 2016.
9. *Predstavitev mednarodni CoDeS bloga o urejanju šolskega vrta na OŠ Domžale*. Pridobljeno s <https://codesdomzale.wordpress.com/collaboration/sodelovanje/>, 15. 11. 2016.
10. *Smernice vzgoje in izobraževanja za trajnostni razvoj od predšolske vzgoje do douniverzitetnega izobraževanja*. (2007). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport. Pridobljeno s https://www.google.si/search?q=www.mizs.gov.si/.../razvoj.../trajnostni_razvoj/trajnostni_smernice_VITR...&ie=utf-8&oe=utf-8&client=firefox-b&gws_rd=cr&ei=Cym8V7KyMMbEgAa6-b2IBQ, 15. 11. 2016.
11. *Svet med vrsticami. Priročnik za učitelje, ki jih zanima globalno učenje*. (2013). Društvo Humanitas. Pridobljeno s <http://www.humanitas.si/?subpageid=255>, 15. 8. 2016.
12. *Šolski ekovrt*. Pridobljeno s <http://www.solskiekovrt.si/>, 15. 11. 2016.
13. Youth Change. *Izobraževalni priročnik za odgovorno potrošnjo: k trajnostnemu načinu življenja*. Pridobljeno s <http://www.unep.fr/shared/publications/pdf/WEBx0104xPA-YXCguide07SV.pdf>, 15. 11. 2016.

Polona Kikelj

VPELJAVA EKOVSERBIN V POUK MATEMATIKE

IZVLEČEK

Cilj projekta je dijakom s pomočjo matematike prikazati načine odgovornejšega ravnanja s hrano. Projekt se osredotoča na dva med seboj tesno prepletena matematična sklopa: statistiko in sklepni račun. Dijaki z reševanjem matematičnih nalog sami pridejo do spoznanja (izvabljanje odgovorov, indukcijski pristop poučevanja).

POVZETEK

Evropa se čedalje bolj zaveda problema zavržene hrane. Problematika se vedno pogosteje pojavlja v medijih, kjer strokovnjaki iščejo možne rešitve oziroma nam predstavljajo primere dobre prakse.

V želji, da bi se tudi naši dijaki zavedali nastalega problema, sem se odločila, da dijakom prvih letnikov srednjega poklicnega izobraževanja v okviru pouka matematike pripravim učne ure in dejavnosti, s pomočjo katerih se pogloblje in podrobneje seznanijo z resnostjo obstoječega problema. Dijaki so ob reševanju matematičnih nalog ugotavljali (statistika, sklepni račun), koliko šolske malice se v enem mesecu zavrže in koliko odpadne embalaže nastane. Ob koncu dejavnosti smo strnili zaključke. Povzeli smo predloge in rešitve za zmanjševanje oz. dokončno izkoreninjenje zavržene in/ali neporabljene hrane. Upamo, da se bo ob znatnem upadu zavržene hrane zmanjšala tudi količina porabljene embalaže.

Ključne besede: odgovorno ravnanje s hrano, matematične naloge, statistika, sklepni račun.

ABSTRACT

Europe is increasingly aware of the problem of food waste. Problems often appear in the media, where experts search for possible solutions and present examples of good practice.

In order to make our students aware of the problem, I decided to prepare math lessons and activities for first year vocational students to make them aware of the seriousness of the existing problems. Students, solving mathematical problems (statistics, percentage calculations), realised how many school meals a month are rejected and how much packaging is used. At the end of activities, we have summarized the conclusions. We summarized the proposals and solutions how to reduce or end discarded and/or uneaten food. We hope that a significant decrease in food waste will consequently reduce the amount of packaging consumed.

Keywords: act responsibly with food, math exercises, statistics, percentage calculations.

1 UVOD

V medijih se dandanes prepogosto pojavljajo reportaže o hrani, ki prepogosto roma v odpad. Po podatkih, objavljenih na Statističnem uradu Republike Slovenije, je vsak osmi prebivalec našega planeta lačen, vsak tretji prebivalec pa trpi lakoto. Eden ključnih razlogov je neenakomerna porazdelitev hrane v svetu, ta podatek pa nas ne sme zavesti. Do problema prihaja tudi in predvsem zaradi neodgovornega ravnanja s hrano.

Po podatkih evropske okoljske komisije se vsako leto zavrže približno ena tretjina hrane. [1] Po preračunih evropske okoljske komisije to predstavlja 88 milijonov ton hrane ali 143 bilijonov evrov. [2] Te številke nazorno kažejo na dejstvo, da ljudje še vedno ne znamo odgovorno in preudarno ravnati s hrano.

Ob prebiranju slednjih podatkov sem se odločila, da kljub temu da učim matematiko, ki kot predmet sam po sebi ni usmerjen v družbene vsebine, dijakom prikažem, kako na preprost in jedrnat način pri šolski malici izračunamo odstotek zavržene hrane. Obenem s pravilnim razdeljevanjem malice prihranimo pri odpadni embalaži.

2 POVEZOVANJE Z UČNIM NAČTOM

Za ciljno skupino sem izbrala dijake prvega letnika poklicnega izobraževanja. V prvem letniku je v okviru pouka matematike kar nekaj ur namenjenih sklepnemu računu in obdelavi podatkov (glej prilogo 4). Doseženi cilji so naslednji:

- Dijaki poznajo in uporabljajo procentni in sklepni račun. Uporabljati ga znajo tudi izven učilnice, tj. v realnih življenjskih situacijah;
- dijaki znajo rešiti nalogo z uporabo sklepnega in procentnega računa. Sposobni so ovrednotiti dobljeni rezultat, vezan na tematiko ekologije;
- dijaki znajo zbrati podatke in jih prikazati v tabeli;
- dijaki znajo analizirati podatke in jih predstaviti z ustreznimi prikazi, ki se povezujejo s količino odpadne plastike (npr. tortni diagram).

3 IZVEDBA PROJEKTA

3.1 IZHODIŠČE – IZZIV

Problematika zavržene hrane kot tudi embalaže, v katero je hrana zavita, postaja čedalje bolj pereč in izpostavljen problem. Preveriti sem želela, ali in v kakšni meri se dijaki prvega letnika poklicnega izobraževanja zavedajo problema.

Ob tem pa se hitro postavita naslednji vprašanji: kaj lahko naredi šola/zavod, dijaki, učitelji, da bi se odstotek odpadne embalaže in zavržene šolske malice zmanjšal in kako lahko vsak posamezni deležnik zavoda konstruktivno prispeva k boljši prihodnosti z zmanjševanjem ogljičnega odtisa.

3.2 NAČRTOVANJE

Za ciljno skupino sem si izbrala dijake prvega letnika srednjega poklicnega izobraževanja. Omenjeni dijaki so prišli k nam iz različnih osnovnih šol, v katerih pa so se načini ravnanja z odpadno hrano in odpadno embalažo razlikovali. Omeniti je vredno tudi, da imajo različne šole tudi različne načine razdeljevanja malic in kosil, zato sem tukaj videla priložnost za izmenjavo dobrih praks in možnosti izboljšave našega sistema razdeljevanja hrane. Prednost raznolikosti se je namreč pokazala kot dobrodošla v zadnjem delu projekta, ko smo skupaj z dijaki iskali rešitve.

Projekt je razdeljen na tri dele. Pri vsakem posameznem delu je dijak dobil izroček, tj. učni list. Prvi učni list je bil sestavljen iz nalog, ki se tesno navezujejo na snov, kako pravilno ravnati s hrano in odpadno embalažo. Naloge so bile zastavljene tako, da so dijaki pri reševanju le- teh uporabili znanje sklepnega računa.

Drugi učni list je bil namenjen zbiranju podatkov. Dijaki so en mesec zapisovali opažanja in ugotovitve. Sledil je še tretji del projekta, ki je zajemal obdelavo podatkov. Tu so dijaki morali za reševanje tretjega učnega lista uporabiti tako znanje statistike kot znanje uporabe programa Excel.

3.3 ZBIRANJE PODATKOV

Pri obravnavi učne vsebine Sklepni račun so dijaki dobili prvi učni list. Na njem so bile že napisane naloge z vsebino nepravilnega ravnanja s hrano in odpadno embalažo. Po končanem reševanju so morali dijaki za domačo nalogo razmisliti, ali se jim zdijo dobljeni rezultati realni.

Sledil je drugi del naloge, kjer so si dijaki zapisali svoja opažanja o prevzetih malicah in ob tem nastali embalaži. Prvi dan smo obrazec izpolnili skupaj, da so dijaki izvedeli, na kaj morajo biti pozorni. Pozvani so bili, da naj vsake opažene posebnosti dodatno in sproti zapisujejo na učni list. Prav tako so morali na učnem listu označiti število prevzetih in neprevzetih malic. Poleg reševanja učnega lista in zbiranja podatkov je moral vsak dijak označiti, koliko odpadne embalaže (plastenke, jogurtovi lončki, plastičen pribor, plastične vrečke ...) je tisti dan nastalo.

Z zbiranjem podatkov so dijaki imeli kar nekaj težav, saj so morali podatke zbirati tudi v drugih oddelkih. Zaradi tega sem za pomoč prosila kolege, ki so dijakom povedali, koliko malic je bilo tisti dan prevzetih. Ker ima cela šola enotno malico, so dijaki glede na svojo malico preračunali, koliko odpadne embalaže je bilo v posameznem razredu za tisti dan.

Sledil je tretji del projekta – analiza podatkov. Dijaki so ponovno izpolnjevali učni list. Tu so bila zapisana vprašanja in naloge, povezane z učno snovjo Statistika na temo prehrane. Dijaki so morali pri reševanju tega učnega lista uporabiti znanje statistike, programa Excel ter pridobljene podatke na predhodnem učnem listu.

3.4 ANALIZA IN INTERPRETACIJA PODATKOV

Dijaki niso imeli posebnih težav pri reševanju prvega učnega lista. Naloge so reševali samostojno. Pri samem računanju so si pomagali z žepnim računalom, rezultate pa so zaokrožili na celoto. Po razmisleku dijakov o dobljenih rezultatih sem se z dijaki pogovorila o realnosti dobljenih rezultatov. Povedala sem jim, da so rezultati, ki so jih dobili, realni. S pomočjo spleta pa sem jim pokazala publikacijo, ki jo je izdal Statistični urad Republike Slovenije, »Hrana med odpadki«.

Po pregledu publikacije smo z dijaki ugotovili, da je problem zavržene hrane v Sloveniji res velik. Sklenili smo, da bomo odgovornemu ravnanju s hrano namenili več pozornosti. S tem sem dosegla prvi zastavljeni cilj v projektu: dijake ozavestiti o problemu zavržene hrane.

V drugem delu projekta so dijaki pričeli z reševanjem drugega učnega lista, kjer so en mesec vsak dan beležili število prevzetih in neprevzetih malic. Z njim sem želela doseči, da dijaki kritično presodijo realno stanje zavržene šolske malice v naši šoli. Ker naša šola nima jedilnice, velik problem za okolje predstavlja tudi embalaža, zato so dijaki poleg malic beležili še število plastenkov in raznih lončkov (jogurt, skuta ...).

Dijaki so podatke beležili v tabelo. Poleg zapisovanja rezultatov v tabelo sem jih spodbujala tudi k pisanju oziroma beleženju drugih opažanj. Večkrat sem jih morala opozoriti tudi na sprotno zapisovanje podatkov na list, da smo ob koncu meseca lažje naredili analizo.

Po zbranih podatkih so dijaki ugotovili, da šolske malice redkokdaj ostanejo. Še več, pogostokrat so malice »zmanjkale«. Neprevzete malice namreč dijaki razdelijo med seboj, tako da v šoli nimamo veliko zavržene hrane. Ugotovili so tudi, da je največkrat ostal sadni jogurt, saj ga dijaki ne marajo. Pogosto je pri malici ostal tudi polnozrnat kruh. Opazili so tudi, da dijaki sadja ne pojedjo takoj, temveč ga prihranijo za kasnejše ure.

Opazili so tudi, da vsi dijaki še ne ločujejo odpadkov. Tako so metali plastiko in biološke odpadke v en koš. Povedali so tudi, da so bili ti dijaki opozorjeni na nepravilno ravnanje z odpadki.

Po mesecu zbiranja podatkov in opažanj je sledil tretji del projekta – analiza podatkov. Z dijaki sem odšla v računalniško učilnico. Tu so s pomočjo programa Excel naredili statistični prikaz zbranih podatkov. Da bi jim olajšala delo, sem pripravila tretji učni list.

Tu pa se je pojavil prvi večji problem pri izvedbi projekta. Dijaki namreč niso znali uporabljati programa Excel. Zato sem jim pred začetkom analize podatkov razložila osnove programa Excel.

Dijaki so nato ob pomoči rešili naloge z učnega lista. Nad rezultati smo bili vsi kar malo presenečeni. Odstotek neprevzetih malic se je gibal med 4 % in 10 %. Vendar smo si tu pomagali z opažanji, ki so jih dijaki dodatno zapisovali. Neprevzeto malico so si dijaki v večini primerov razdelili med seboj, tako da dobljeni rezultati niso realen prikaz zavržene šolske malice.

Po končani analizi sem sklenila, da bom v prihodnjem letu drugi učni list spremenila tako, da bodo dijaki beležili število malic, ki jih je posamezen razred vrnil nazaj v kuhinjo. S tem bomo dobili realnejši odstotek zavržene šolske malice v naši šoli. Da pa bi dijaki dobili realnejši vpogled v količino zavržene hrane, sem se odločila, da v prihodnje naredim dodaten učni list, kjer bi dijaki beležili hrano, ki so jo zavrgli doma.

4 UČNI LISTI

4.1 UČNI LIST 1

1. Gospodinjstvo za hrano na leto porabi 2472 €. Od tega:

- 631 € za nakup mesa,
- 476 € za nakup žitaric in kruha ,
- 420 € za nakup mleka sira in jajc,
- 247 € za nakup sladkorja in sladkarij,
- 321 € za nakup drugih prehranskih živil,
- 198 € za nakup zelenjave,
- 99 € za nakup olja, maščob ter
- 74 € za nakup rib in morskih sadežev.

Kolikšen delež predstavlja posamezna skupina živil? Rezultat predstavi s tortnim diagramom. [3]

2. Gospodinjstvo v Sloveniji na leto kupi okoli 380 kg hrane na posameznega člana. 16 % te hrane je končalo v smeteh. Koliko kg je v povprečju zavrzel vsak Slovenec v letu 2015? [4]

3. Vsak prebivalec slovenskega gospodinjstva je v letu 2015 za 380 kg hrane namenil povprečno 1031 evrov. Koliko denarja je zavrzel, če je zavrzel 16 % hrane? Pomagaj si z drugo nalogo. [5]

4. V letu 2015 se je v bioplinarnah predelalo 60.000 ton hrane. Kolikšen delež predelave odpadne hrane se je opravil v bioplinarnah, če na leto zavržemo 142.000 ton hrane? [5]

4.2 UČNI LIST 2

RAZRED:

dan	število prevzetih malic	število neprevzetih malic	embalaža			
			plastenke	lončki	pribor	drugo
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						

4.3 UČNI LIST 3

1. Vnesi pridobljene podatke v program Excel.
2. S pomočjo sklepnega računa izračunaj, koliko malic je povprečno ostalo na dan. Rezultat preveri s pomočjo funkcije AVERAGE.
3. Izračunaj srednje vrednosti prevzetih malic v tem mesecu (aritmetična sredina, mediana, modus).
4. Izračunaj, koliko malic je bilo prevzetih v tem mesecu. Koliko jih je ostalo? Rezultat predstavi s pomočjo tortnega diagrama. Grafu naredi tudi legendo.
5. Izračunaj, koliko kg odpadne embalaže ste zbrali v tem mesecu, če plastenka tehta 20 g, jogurtov lonček pa 7 g. Izračunaj, koliko embalaže ste zbrali v šolskem letu, če upoštevate spodnjo tabelo.

	plastenke
september	550
oktober	510
november	540
december	540
januar	490
februar	210
marec	540
april	395
maj	430
junij	165

5 ZAKLJUČEK

Po končani analizi podatkov smo z dijaki ugotovili, da za zmanjšanje odvečne hrane lahko marsikaj naredimo sami z načrtovanjem jedilnika ter premišljenim nakupovanjem hrane. Pri nakupovanju hrane pa lahko tudi izbiramo, v kakšni embalaži jo bomo kupili.

Z dijaki pri sami učni uri nismo našli konkretnih rešitev.

Ugotovili so, da gre relativno malo število šolskih malic na naši šoli v nič in zato odstotek zavržene hrane pri malici res ni velik. Dijaki so napisali predloge izboljšav tako šolski okrepčevalnici kot tudi organizatorju šolske prehrane. V razpravi smo zelo hitro ugotovili, da je odstotek odvržene hrane doma veliko večji. Ugotovili smo, da če bi beležili zavrženo hrano doma, bi bili rezultati dosti bolj zaskrbljujoči.

V skupnem dogovoru bomo poskušali še naprej iskati boljše predloge in rešitve za čim manjše količine zavržene hrane.

Dijaki so po končani aktivnosti postali bolj pozorni na količine odpadne hrane. K zmanjševanju odpadkov in hrane spodbujajo tudi svoje sorodnike, sošolce in učitelje.

6 VIRI

- [1] <http://www.stat.si/StatWeb/prikazi-novico?id=6347&idp=13&headerbar=11>, pridobljeno dne 9. 12. 2016
- [2] http://ec.europa.eu/food/safety/food_waste_en, pridobljeno dne 9. 12. 2016
- [3] <http://www.stat.si/statweb/Common/PrikaziDokument.ashx?IdDatoteke=5650>, pridobljeno 10. 9. 2016
- [4] <https://www.bodieko.si/slovenec-letno-v-kos-odvrze-povprecno-73-kilogramov-hrane>, pridobljeno 10. 9. 2016
- [5] Žitnik M., Vidic T.; Hrana med odpadki (online);, http://www.stat.si/dokument/9173/hrana_med_odpadki.pdf%20, pridobljeno 10. 9. 2016
- [6] Učni načrt za prvi letnik srednjega poklicnega izobraževanja – matematika. Ljubljana: Srednja poklicna in strokovna šola Bežigrad – Ljubljana, 2016

7 PRILOGE

7.1 REŠEN UČNI LIST 1

1. Gospodinjstvo za hrano na leto porabi 2472 €. Od tega:

- 631 € za nakup mesa,
- 476 € za nakup žitaric in kruha,
- 420 € za nakup mleka, sira in jajc,
- 247 € za nakup sladkorja in sladkarij,
- 321 € za nakup drugih prehranskih živil,
- 198 € za nakup zelenjave,
- 99 € za nakup olja, maščob ter,
- 74 € za nakup rib in morskih sadežev.

Handwritten calculations for finding percentages of total food expenditure (2472 €):

a)
$$\begin{array}{r} 2472\text{€} \dots 100\% \\ 631\text{€} \dots x \\ \hline x = \frac{100 \cdot 631}{2472} \\ x = 25,5 \\ x = 26\% \end{array}$$

b)
$$\begin{array}{r} 2472\text{€} \dots 100\% \\ 476\text{€} \dots x \\ \hline x = \frac{100 \cdot 476}{2472} \\ x = 19,25 \\ x = 19\% \end{array}$$

c)
$$\begin{array}{r} 2472\text{€} \dots 100\% \\ 420\text{€} \dots x \\ \hline x = \frac{420 \cdot 100}{2472} \\ x = 16,99 \\ x = 17\% \end{array}$$

d)
$$\begin{array}{r} 2472\text{€} \dots 100\% \\ 247\text{€} \dots x \\ \hline x = \frac{247 \cdot 100}{2472} \\ x = 9,99 \\ x = 10\% \end{array}$$

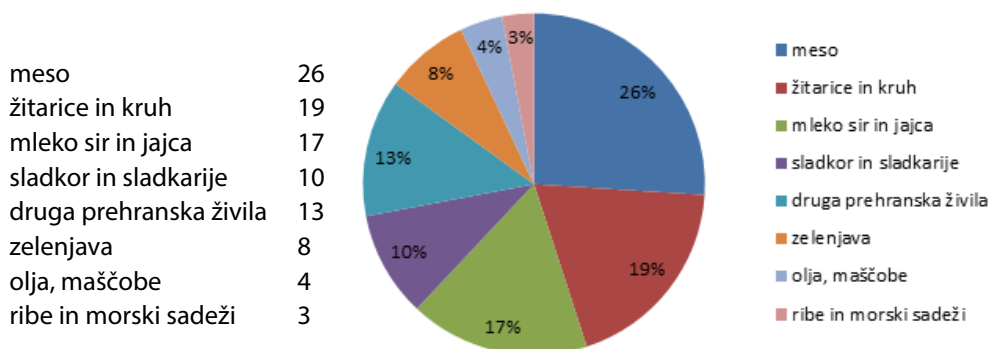
e)
$$\begin{array}{r} 2472\text{€} \dots 100\% \\ 321\text{€} \dots x \\ \hline x = \frac{321 \cdot 100}{2472} \\ x = 12,98 \\ x = 13\% \end{array}$$

f)
$$\begin{array}{r} 2472\text{€} \dots 100\% \\ 198\text{€} \dots x \\ \hline x = \frac{198 \cdot 100}{2472} \\ x = 8\% \end{array}$$

g)
$$\begin{array}{r} 2472\text{€} \dots 100\% \\ 99\text{€} \dots x \\ \hline x = \frac{99 \cdot 100}{2472} \\ x = 4\% \end{array}$$

h)
$$\begin{array}{r} 2472\text{€} \dots 100\% \\ 74\text{€} \dots x \\ \hline x = \frac{74 \cdot 100}{2472} \\ x = 3\% \end{array}$$

Kolikšen delež predstavlja posamezna skupina živil? Rezultat predstavi s tortnim diagramom. [3]



2. Gospodinjstvo v Sloveniji na leto kupi okoli 380 kg hrane na posameznega člana. 16 % te hrane je končalo v smeteh. Koliko kg je v povprečju zavržel vsak Slovenec v letu 2015? [4]

$$\begin{array}{l} 380 \text{ kg} \dots\dots 100\% \\ x \dots\dots 16\% \\ \hline x = \frac{380 \cdot 16}{100} \\ x = 60,8 = 61 \text{ kg} \end{array}$$

Vsak prebivalec je v povprečju v letu 2015 zavržel 61 kg hrane.

3. Vsak prebivalec slovenskega gospodinjstva je v letu 2015 za 380 kg hrane namenil povprečno 1031 evrov. Koliko denarja je zavržel, če je zavržel 16 % hrane? Pomagaj si z drugo nalogo. [5]

$$\begin{array}{l} 380 \text{ kg} \dots\dots 1031\text{€} \\ 61 \text{ kg} \dots\dots x \\ \hline x = \frac{61 \cdot 1031}{380} \\ x = 165,5 \\ x = 166 \text{ €} \end{array}$$

4. V letu 2015 se je v bioplinarnah predelalo 60.000 ton hrane. Kolikšen delež predelave odpadne hrane se je opravil v bioplinarnah, če na leto zavržemo 142.000 ton hrane? [5]

$$\begin{array}{l} 142.000 \text{ ton} \dots\dots 100 \\ 60.000 \text{ ton} \dots\dots x \\ \hline x = \frac{60000 \cdot 100}{142000} \\ x = 42\% \end{array}$$

Bioplinarne so predelale 42% odpadne hrane.

7.2 REŠEN UČNI LIST 2

RAZRED:	1.
---------	----

dan	število prevzetih malic	število neprevzetih malic	embalaža			
			plastenke	lončki	pribor	drugo
1	18	0	18			
2	18	0	18			
3	18	0	18	18		
4	18	0	18			
5	18	0	18			
6	18	0	18			
7	18	0	18			
8	18	0	18			
9	17	1	17			
10	18	0	18	18		
11	18	0	18			
12	18	0	18			
13	18	0	18			
14	18	0	18	18		
15	16	2	16			
16	16	2	16			
17	16	2	16	16		
18	16	2	16			
19	18	0	18			
20	18	0	18			
21	15	3	15	15		
22	16	2	16			
23	17	1	17			
24	18	0	18	24		
25	17	1	17			
26	18	0	18			
27	18	0	18			
28	17	1	17			
29	17	1	17			
30	18	0	18			
31	18	0	18			

Dijaki so dodatno na list pisali ostala opažanja.

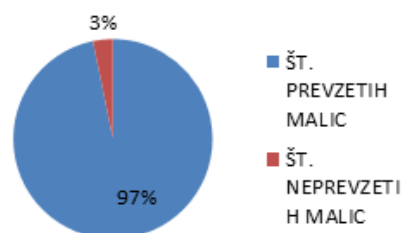
7.3 REŠEN UČNI LIST 3

RAZRED: 1.

dan	število prevzetih malic	število neprevzetih malic	embalaža			
			plastenke	lončki	pribor	drugo
1	18	0	18			
2	18	0	18			
3	18	0	18	18		
4	18	0	18			
5	18	0	18			
6	18	0	18			
7	18	0	18			
8	18	0	18			
9	17	1	17			
10	18	0	18	18		
11	18	0	18			
12	18	0	18			
13	18	0	18			
14	18	0	18	18		
15	16	2	16			
16	16	2	16			
17	16	2	16	16		
18	16	2	16			
19	18	0	18			
20	18	0	18			
21	15	3	15	15		
22	16	2	16			
23	17	1	17			
24	18	0	18	24		
25	17	1	17			
26	18	0	18			
27	18	0	18			
28	17	1	17			
29	17	1	17			
30	18	0	18			
31	18	0	18			
VSOTA	540	18	540	109		

POVPREČJE 0,580645161

POVPREČJE NEPREVZETIH MALIC/DAN	
ŠT. PREVZETIH MALIC	540
ŠT. NEPREVZETIH MALIC	18



SREDNJE VREDNOSTI - PREVZETA MALICA		
aritmetična sredina	17,41935484	
mediana	18	
modus	18	
EMBALAŽA	gram	kg
plastenke	10800	10,8
lončki	763	0,763

7.4 UČNI NAČRT ZA PRVI LETNIK SREDNJEGA POKLICNEGA IZOBRAŽEVANJA - MATEMATIKA [6]

Ocen. enota /teden	ZAKROŽENO VSEBINSKO PODROČJE	KOMPETENCE	VSEBINE	MINIMALNI STANDARD	ŠTEVILO UR: 99
					ČASOVNI OKVIR
1 1 - 7	ŠTEVILA IN RAČUNSKE OPERACIJE Naravna in cela števila	Dijak: <ul style="list-style-type: none"> Pozna množico naravnih števil in računa v množici naravnih števil; Pozna množico celih števil in računa v množici celih števil; Pozna in uporablja pravila za računanje s potencami z naravnimi eksponenti; Pozna in uporablja pravila za računanje z algebrskimi izrazi; 	Naravna števila Cela števila Urejenost celih števil Potence z naravnimi eksponenti Izraz.	<ul style="list-style-type: none"> Dijak zna uporabljati vse računske operacije v množici naravnih števil in množici celih števil; Dijak obvlada osnovne pojme potenc z naravnimi eksponenti ter zna uporabljati pravila za računanje z njimi; Dijak obvlada računanje s preprostimi algebrskimi izrazi. 	21
2 8-14	ŠTEVILA IN RAČUNSKE OPERACIJE Naravna in cela števila Racionalna števila	Dijak: <ul style="list-style-type: none"> Pozna in uporablja pojme povezane z deljivostjo naravnih števil; Pozna množico racionalnih števil in računa v množici racionalnih števil. 	Deljivost Praštevila in sestavljena števila Največji skupni delitelj in najmanjši skupni večkratnik Ulomki Razširjanje in krajšanje ulomkov Računanje z ulomki	<ul style="list-style-type: none"> Dijak zna uporabljati pravila in kriterije za deljivost naravnih števil ter določiti D in v dveh števil; Dijak zna uporabljati vse računske operacije v množici racionalnih števil; 	20
3 15-22	ŠTEVILA IN RAČUNSKE OPERACIJE Racionalna števila	Dijak: <ul style="list-style-type: none"> Razširi znanje računanja v množici racionalnih števil; Zna računati z algebrskimi ulomki; Pozna in uporablja pravila za računanje s potencami s celimi eksponenti; Spozna in uporablja procentni in sklepni račun. 	Računanje z ulomki Urejenost racionalnih števil Potence s celimi eksponenti Decimalni zapis Procentni račun Sklepni račun	<ul style="list-style-type: none"> Dijak obvlada računanje s preprostimi algebrskimi ulomki; Dijak obvlada osnovne pojme potenc s celimi eksponenti ter zna uporabljati pravila za računanje z njimi; Dijak zna rešiti preprosto besedilno nalogo z uporabo sklepnega in procentnega računa. 	25

4 23-30	ODNOSI MED KOLIČINAMI Funkcija Linearna funkcija in linearna enačba ŠTEVILA IN RAČUNSKE OPERACIJE Realna števila	Dijak: <ul style="list-style-type: none"> · Pozna linearno enačbo in linearno funkcijo; · Pozna množico realnih števil in računa v množici realnih števil. 	Linearna enačba Pravokotni koordinatni istem Linearna funkcija Enačba premice Realna števila Kvadratni in kubični koren	<ul style="list-style-type: none"> · Pozna osnovne pojme linearne enačbe in linearne funkcije; · Dijak zna uporabljati vse računske operacije v množici realnih števil; 	27
5 31-33	OBDELAVA PODATKOV Obdelava podatkov in osnove statistike	Dijak: <ul style="list-style-type: none"> · Zbere podatke in jih prikaže v tabeli; · Analizira podatke in jih predstavi z ustreznimi prikazi; · Podatkom določi modus, mediano ali aritmetično sredino. Dijak izdelava preprost matematični model v stroki.	Zbiranje in beleženje podatkov Predstavitev podatkov	<ul style="list-style-type: none"> · Pozna osnovne statistične pojme ter jih grafično predstavi; 	6

V BABIČINI KUHINJI

IZVLEČEK

Pri projektu V babičini kuhinji smo učence različnih starostnih stopenj aktivno vključili v delo. Učenci so iskali podatke, jih beležili, vključili v različne izdelke in predstavili ostalim učencem. Povezovali so se med seboj po vertikali in horizontali, si pomagali in izmenjavali različna mnenja. Učili so se spoštovati predloge drugih, hkrati pa seveda zastopati lastna stališča. Pripravili so delavnico za svoje sošolce in vodili njihovo delo v skupinah. Organizirali so kulturno zabavno prireditev za sošolce in jo tudi vodili. Učenci so razvijali različne kompetence. Poleg kognitivne so pridobili tudi socialne, sodelovalne, organizacijske, ročne spretnosti in informacijsko komunikacijske spretnosti. Medpredmetno smo sodelovali tudi učitelji. Učence smo vodili skozi projekt in jih pri delu spodbujali. V projekt smo pritegnili tudi predstavnike našega lokalnega okolja, kar daje projektu dodatno vrednost.

POVZETEK

Vedno bolj se zavedamo, da je skrb za naše okolje nujna. Trudimo se, da bi našli ustrezno ravnovesje v odnosu do narave in da bi odgovorno ravnali do okolja. Seveda pa je treba marsikaj še izboljšati in povečati ozaveščenost ljudi, če želimo zavarovati naše okolje in ga ohraniti za nadaljnje rodove. Pomembno vlogo pri tem pa ima ustrezna izobrazba. Izobražen človek je bolj ozaveščen in se bolj odgovorno obnaša v svojem okolju.

Učitelji imamo veliko priložnost in dolžnost poučevati in vzgajati učence za trajnostni razvoj, ki bo učencem omogočil osnovno razgledanost, pozitivna stališča do trajnostnih rešitev problemov, pa tudi odgovorno držo v njihovem sedanjem in prihodnjem delovanju. Projektno delo je ena od metod, s katerimi te cilje lahko učinkovito dosežemo. Sodi med tiste postopke učenja, ki temeljijo na izkustvenem učenju in spodbujajo učenca k aktivnemu učenju. Povezuje lahko različna področja in omogoča odlično medpredmetno sodelovanje med učenci, učitelji, pa tudi lokalnim okoljem.

Projektno delo združuje elemente direktnega učiteljevega vodenja učnega procesa in elemente samostojnega dela učencev. Učitelj vodi učence postopno skozi učni proces v smeri uresničevanja ciljev in nalog, ki jih je postavil v sodelovanju z njimi na začetku izvajanja projekta. Med potekom projekta učitelj spodbuja in usmerja učence ter jim pomaga pri izvajanju aktivnosti, ki so jih prevzeli ob načrtovanju izvedbe projekta. Učenci pa samostojno delajo ob posredni učiteljevi pomoči, to je opazujejo nek pojav, predmet, zbirajo potrebne podatke, raziskujejo, rešujejo probleme, izvajajo praktično aktivnost... Tako učenci preko lastnih aktivnosti prihajajo do neposrednih spoznanj in znanj.

To smo uresničili z našim projektom V babičini kuhinji kot primerom dobre prakse. Preko lastnih aktivnosti smo se na zanimiv način veliko naučili vsi, učenci, učitelji in vsi, ki so sodelovali pri izvedbi.

Ključne besede: ozaveščenost, vzgoja in izobraževanje za trajnostni razvoj, projektno delo, aktivno učenje, medpredmetno sodelovanje.

ABSTRACT

We are more and more aware that caring for our environment is essential. We are trying to find the right balance in relation to nature and to act responsibly towards the environment. There is a lot to be improved. Environmental awareness must be increased if we want to protect our environment and preserve it for future generations. An important role plays a proper education. An educated person behaves mindfully and more responsibly in its environment. Teachers have a great opportunity and a duty to teach and educate students on sustainable development, which will enable students basic knowledge, positive attitudes towards sustainable solutions to the problems, as well as responsible behavior in their current and future actions. Project work is one of the methods by which these goals can be efficiently achieved. It is a learning processes based on experiential learning and it encourages students to active learning.

Project work combines elements of the teacher's direct management of the learning process and elements of the independent work of the students. The teacher leads students through a gradual learning process towards achieving the goals and tasks that were set in cooperation with them at the beginning of the project. During the project, the teacher encourages, directs and assists students in implementing activities. Students could work independently on indirect teacher's aid, they observe a certain phenomenon or object, collect the necessary data, explore, solve problems, engage in practical activities. In this process students learn new skills and acquire new knowledge through their own activities.

This we have realized in our project In the Grandmother's Kitchen as an example of a good practice. Through our own activities, we all, students, teachers and other participants have learned in an interesting way a lot .

Keywords: awareness, education for sustainable development, project work, active learning, interdisciplinary cooperation.

1 UVOD

Le malokateri cilj je za prihodnost človeštva bolj kritičen in nujen kot ta, da zagotovimo izboljšanje kakovosti življenja za to in prihodnje generacije na način, ki bo spoštoval našo skupno dediščino – planet, na katerem živimo. Vzgoja za trajnostni razvoj je vseživljenjsko prizadevanje, ki spodbuja posameznike, inštitucije in družbe, da gledajo na jutri kot na dan, ki pripada vsem nam – ali pa ne bo pripadal nikomur.«

Iz osnutka dokumenta Ekonomskega sveta Združenih narodov UNECE

2 VZGOJA ZA TRAJNOSTNI RAZVOJ

»Značilno za današnjega človeka je, da razmišlja znotraj ozkega prostorskega in časovnega okvira. To pomeni, da ima pred očmi predvsem sebe in svoje najbližje. Njegovo resno ukvarjanje s prihodnostjo običajno ne seže dalj kot do nekaj prihodnjih mesecev, v najboljšem primeru nekaj let. Z drugimi besedami: tistih, ki razmišljajo o usodi človeštva in jemljejo resno stvari, ki se lahko zgodijo čez deset ali več let, je bolj malo. Vendarle pa je vedno več tistih, ki trdijo, da ohranitev narave ni le biološka nuja, ampak je lahko tudi ekonomsko koristna. Tako na primer izvedenci Mednarodne organizacije za ekonomsko sodelovanje in razvoj (OECD), že dalj časa poudarjajo, da je glavni kapital prihodnjega

turizma dežel njihova naravna in kulturna dediščina... Slovenija, kateri je dal Bog, kot je zapisal Ivan Cankar v svoji noveli Kurent, polno prgišče lepote, je zanesljivo med prvimi, ki sme in mora staviti na mehki, sonaravni turizem.« (Požarnik, 2013, str.4) Potrebno je ozavestiti, da nam za naše okolje ne sme in ne more biti vseeno, če želimo poskrbeti za našo prihodnost in prihodnost naših otrok in vnukov. (Valenčič, 2013, str.2) To pa pomeni, da sta vzgoja in izobraževanje za trajnostni razvoj kot vseživljenski proces izrednega pomena. Dr. Darja Piciga (2013) pa pravi, da so številne prednosti in priložnosti na področju vzgoje in izobraževanja za trajnostni razvoj (VITR) v Sloveniji še premalo izkoriščene; z vidika nujnosti prehoda v zeleno gospodarstvo je zaskrbljujoče zanemarjanje ekonomske razsežnosti trajnostnega razvoja. Za »ozelenitev« vseh sistemov vzgoje, izobraževanja in usposabljanja so predlagani cilji in usmeritve za uveljavitev VITR, ki izhajajo iz dosedanjih analiz, gradiv in strokovnih razprav, s poudarjenim celostnim, povezovalnim delovanjem in uporabo že doseženega. Pomemben prispevek v tej smeri lahko predstavlja nova teorija integralne ekonomije, ki gradi na številnih praktičnih in v globaliziranem svetu uspešnih trajnostnih modelih gospodarstva, sintetizira spoznanja družboslovnih ved in črpa iz modrosti različnih svetovnih kultur. Slovenija ima odlične priložnosti za integralni zeleni preboj.

Oblikovalna moč šole je torej izjemno velika. Pod pogojem, da šola pospešuje celostni razvoj otrok in mladine (torej glave, rok in srca), ali povedano drugače: če izobražuje, pomaga učencem uporabiti znanje v življenju in jih načrtno duhovno, vrednostno in značajsko oblikuje. »Cilj vzgoje in izobraževanja,« je menil Anton Trstenjak, »naj bo vrednostno usmerjen in vrednostno čuteč človek. Znanje pa je potrebno postaviti v službo ljubezni, človečnosti in ustvarjanja boljšega in pravičnejšega sveta.« (Furlan, 2013, str. 6)

»V okvir sodobnega izobraževanja se postavlja tudi pojem čuječnost (mindfulness). To je proces spoznavanja, sprejemanja in spremembe. Je način zavedanja svojega doživljanja, ki ga spremlja odnos sprejemanja, odprtosti in radovednosti. Ko smo čuječi, je naša pozornost usmerjena na trenutno izkušnjo, kot se poraja iz trenutka v trenutek. Zavedamo se svojih misli, čustev, telesnih občutkov in namer ter zunanjega dogajanja, brez da bi se poskušali doživljanju izogniti, ga zadržati ali ga kako drugače spreminjati. Je način bivanja, ki se zrcali na vseh področjih našega življenja.« (Predstavitev čuječnosti)

Tudi na naši šoli se nekateri učitelji trudimo vzgajati in učiti celostno. Zavedamo se, da najprej vzgajamo s svojim zgledom, zato je v prvi vrsti najbolj pomembno naše obnašanje in ravnanje v okolju, v katerem živimo in delamo. Spoštljiv odnos do okolja v celoti je tisti, ki lahko pozitivno vpliva na naše učence. Sami moramo živeti vrednote kot so: ljubezen in čuječnost do sebe in svoje okolice, spoštovanje, odgovornost, varčnost, skromnost, skrbnost, solidarnost, dobrotelost. Tako bomo lahko veliko bolj uspešni pri oblikovanju učencev v odgovorne, zavedne in čuteče osebnosti, ki izkazujejo spoštovanje in ljubezen do samega sebe, do soljudi, do vse žive in nežive narave, skratka do planeta v celoti.

Vzgoja in izobraževanje za trajnostni razvoj kot medpredmetno področje in kot vseživljenski proces sta izrednega pomena. Sodobnejše in bolj zanimive metode in strategije dela kot so skupinsko delo, sodelovalno učenje, pogovori, dialogi, debate, opazovalno delo, pridobivanje neposrednih izkušenj v naravi in projektno delo, nam omogočajo, da lahko privabimo v aktivno sodelovanje več učiteljev, učencev in predstavnikov lokalnega okolja. Tako postaja okoljska vzgoja pravo »vezivno tkivo« med različnimi predmeti in različnimi generacijami.

3 POTEK PROJEKTA

Za projektno delo je značilno, da presega okvire pouka, saj se ne omejuje niti vsebinsko, niti organizacijsko, pa tudi ne časovno in prostorsko na pogoje, v katerih je organiziran šolski pouk. Namesto učenja po posameznih temah se tu poudarja seznanjanje učencev s celotnim postopkom od ideje do končnega izdelka.

Projektno delo združuje elemente direktnega učiteljevega vodenja učnega procesa in elemente samostojnega dela učencev. Učitelj vodi učence postopno skozi učni proces v smeri uresničevanja ciljev in nalog, ki jih je postavil v sodelovanju z njimi na začetku izvajanja projekta. Med potekom projekta učitelj spodbuja, usmerja in pomaga učencem pri izvajanju aktivnosti, ki so jih prevzeli ob načrtovanju izvedbe projekta. Učenci pa samostojno delajo ob posredni učiteljevi pomoči, to je opazujejo nek pojav, predmet, zbirajo potrebne podatke, raziskujejo, rešujejo probleme, izvajajo praktično aktivnost... Tako učenci preko lastnih aktivnosti prihajajo do neposrednih spoznanj in znanj. (Projektno učno delo III »od ideje do izdelka«)

Vsako leto kot nekakšno pripravo za sejem ALTERMED izvedemo nekaj projektov. V letošnjem letu je uspešno potekal projekt pod naslovom V babičini kuhinji. Vsak projekt najprej začnemo z načrtovanjem. K sodelovanju sem povabila ekokoordinatorico prve triade, učiteljico podaljšanega bivanja, učiteljico gospodinjstva, učitelja slovenščine, pomagal pa nam je tudi naš računalničar. Seveda pa so bili glavni akterji projekta naši učenci. Povezali smo različne starostne stopnje, učence prve, druge in tretje triade. Sodelovalo je 58 učencev. Učenci ekokrožka, v katerega je bilo vključenih 14 učencev druge in tretje triade so sodelovali pri izbiri projektne teme in pri izbiri naslova projekta. Skupaj smo si zastavili naslednje cilje: spoznati načine prehranjevanja in ravnanja s hrano v našem okolju v preteklosti, izvedeti več o gojenju pšenice in ostalih vrst žita ter peki kruha, poiskati stare zanimive recepte in jih zabeležiti, s plakati predstaviti naše delo, pripraviti nekaj jedi po starih receptih, obeležiti pustni čas in šege v našem okolju in pripraviti pustno rajanje, primerjati stare prehranjevalne navade in ravnanje s hrano z današnjimi sodobnejšimi in predstaviti svoje izsledke ostalim učencem, učiteljem in delavcem šole. Učenci ekokrožka so zbirali predloge za dejavnosti, s katerimi bi lahko uresničili naše cilje. Idej je bilo ogromno. Na srečanju smo te predloge pretehtali in razmislili, kaj in kako bi lahko izvedli ter nato določili aktivnosti našega projekta.

Nato smo začeli z načrtovanjem dejavnosti. Določili smo udeležence za posamezne aktivnosti. Povezali smo se tudi s prvo triado in vključili v projekt učence podaljšanega bivanja. Dogovorili smo se, da bodo učenci ustrezne podatke poiskali pri starših, predvsem pa pri starih starših in starejših sosedih. Učenci ekokrožka so povabili k sodelovanju tudi ostale sošolce. Kar nekaj se jih je odzvalo in skupaj z učenci podaljšanega bivanja je pri projektu sodelovalo 58 učencev.

Načrtovanje je potekalo v začetku meseca januarja, z izvedbo dejavnosti pa smo začeli v drugi polovici. Prvo aktivnost – zbiranje starih receptov so izvajali vsi udeleženci. Učenci vseh triad so poizvedovali pri starših, starih starših in starejših občanih so zbrali veliko zanimivih, preprostih receptov. Zapisali so jih učenci druge triade. Nekaj receptov so predstavili na plakatih. Pri slovenščini so učenci druge in tretje triade pisali kratke pisne sestavke na temo Iz babičinega dnevnika. Opisovali so vsakodnevno življenje v časih naših babic in dedkov. Najboljši sestavki so bili povezani v Babičin dnevnik. Nekateri so se res vživeli in uporabili svojo izjemno domišljijo. Tale odstavek Iz Babičinega dnevnika to lepo prikazuje. «Maj, 1950 – Že spet se bo začelo delovno leto. Danes je šla vsa družina na polje, kjer smo pulili julko. To je nekakšen plevel, ki se zaraste med pšenico. Moja najmlajša sestra je srečnica. Zaspala je na vozu. Ko bi bila tudi jaz stara pol leta in mi ne bi bilo treba puliti julke!

Proti večeru sem na polju zagledala rdeč mak. Bil je zelo lep. Nabrala sem tri cvetoče make. Ko sem se sprehodila malo naprej, sem zagledala tudi plavo plavico. Tudi to sem nabrala, tako da je nastal prav čeden šopek, ki sem ga podarila mami.« Odlomek kaže poznavanje delovnih navad v starih časih. Pri določeni starosti so otroci morali pomagati staršem tako v hiši kot na njivi. Zanimiva pa je predvsem občutljivost za naravo in njeno lepoto, kar se mi zdi izrednega pomena. Prav ta sposobnost opazovanja, čudenja, čutenja in ljubezni je nujno potrebna, če hočemo opaziti ogroženost narave in imeti občutek, da jo moramo zavarovati in vsakodnevno delovati okoljevarstveno.



Slika 1: Predstavitev receptov na plakatih.

Tri recepte so učenci izbrali za pripravo jedi. Pri kuhanju in peki so sodelovali učenci druge in tretje triade z učiteljico gospodinjstva. Pripravili so sirove in drobnjakove štruklje, kisl zelje s krompirjem in repo v šplajtah. Zelje in repa sta bili v naših krajih najbolj pogosti zelenjavi. Zelje in repo so kisali in kisl zelje ali repo kuhali z malo krompirja. Tako jed so včasih zabelili z ocvirki ali pa zraven jedli žgance. Pogostokrat pa so v številnih družinah jedli nezabeljene jedi, saj so imeli ocvirkov, zabele in špeha le malo. Pa tudi družine so bile številčne. Poznali so tudi sladko zelje (navadno nekisano), ki so ga gospodinje pripravile s krompirjem. Tudi repo so jedli nekisano. Jed, ki so jo pripravili iz sveže repe, so imenovali repa v šplajtah. Šplajte so rezine, na katere so repo narezali in jo nato kuhali. Sama repa je nekoliko pusta, zato so ji običajno dodali malo krompirja in bolj redko celo ocvirkov ter jedli to jed kot krepko juho. Vsi učenci nad kislim zeljem s krompirjem in repo v šplajtah niso bili navdušeni. Bili pa so presenečeni, kako preprosto se te jedi skuha. Bolj so jih navdušili kuhani štruklji, predvsem sirovi. To jed poznajo, zato je bil večini okus všeč. Nekoliko manj pa so se jim dopadli drobnjakovi štruklji. Včasih sirovih niso pripravljali. Največkrat so gospodinje zamesile testo, ga razvleklo, zavile v štruklje in nato skuhale v kuhinjski krpi in ga malo zabelile s čisto mastjo (mast brez ocvirkov). Drobnjak je bil včasih domača začimba, zato so ga za popestritev zamesili v testo za štruklje, zato so jim rekli drobnjakovi štruklji. Pomembna zelenjava z bližjega travnika v pomladanskem času je bil regrat, ki so ga jedli s krompirjem. Včasih so taki solati dodali še ocvirke. Teh pa ni bilo na pretek, zato je bila hrana naših prednikov pogosto nemastna in zelo enostavna.

Včasih so večino hrane pridelali doma. Obdelovali so njive in imeli v hlevu vsak kakšno kravo in prašiča. Sadili so tudi sadna drevesa, jabolka – gambovce za ozimnico, gobovce in rožmarine kot zgodnje sadje ter hruške – tepke ali moštarice, stanovke kot zgodnje sadje in maslenke kot najbolj plemenite. Takratno drevje je bilo zelo visoko, zato je bilo obiranje velikokrat nemogoče. Polna drevesa so kar otresli. Niso se ukvarjali s škropljenjem visokih sadnih dreves, saj ustrezni škropilnic ni bilo. Ozračje pa je bilo bolj čisto kot danes, zato je

bilo tudi škodljivcev in zajedalcev manj. Sadje so rabili za mošt (moštarice) in žganjekuho (tepke, stanovke). Jabolka in hruške so tudi sušili. To suho sadje so rabili poleti, ko so gospodinje za žejo skuhale jabukovo ali hruškovo vodo. Danes je to nekoliko drugače. Veliko hrane kupimo in se njeno pridelavo ne ukvarjamo doma. V našem šolskem okolju pa velja, da večina družin živi v hišah z zelenjavnimi vrtovi, kar pomeni, da zelenjavo ekološko pridelajo doma. Nekaj otrok živi na kmetijah, kjer doma gojijo zelenjavo in vzrejajo domače živali. V primerjavi s popolnoma mestnim okoljem gre pri nas za bolj zdrav način prehranjevanja.

Učenci podaljšanega bivanja so se ukvarjali s potjo od zrna do kruha. Spoznali so različne vrste žita, pripravo njive, setev, žetev, mletje pšenice v mlinu in peko kruha. Vse te faze so upodobili v svojih risbah. Skupaj s člani ekokrožka so spekli kruh iz pirine moke, ki danes velja za zdravo in kakovostno. Učenci so izvedeli, da so babice našega okolja pekle kruh iz pšenične moke (bele moke) le za večje praznike. Hlebček belega kruha je bil za marsikaterega otroka že posebna nagrada ali darilo. V času pred drugo svetovno vojno in po njej so v naših krajih gojili več vrst žita. Ponekod je uspevala pšenica, ponekod rž, ječmen, koruza oziroma oves, s katerim so predvsem krmili živino. Danes je gojenje žita, zlasti pšenice precej redko. Vsakodnevni kruh so v glavnem zamesili z zmesno moko. To je bila sestavljena moka iz vsaj dveh ali pa več različnih vrst žita. Skupaj so dali pač tisto, kar so imeli doma. Več je bilo bele moke, boljši je bil kruh. Slaba za peko kruha je bila koruzna moka, ki je bila slabo vezivna. Koruzni kruh so večkrat dali kar v posodo, da ni razpadel. Ječmen so redko dodajali zmesni moki. Rabili so ga za dodatek k soku, bolj znano ime je močnik, ki so ga jedli za zajtrk. Če so soku dodali še kaj mleka ali mogoče celo smetane, so zelo izboljšali njegov okus. To pa ni bilo pogosto. Marsikje niso imeli niti moke, da bi skuhal sok, zato so zjutraj pogosto jedli slani krop (zavreto vodo, v katero so vrgli malo soli). Težko si danes zamislimo, da bi jedli tako skromno in potem vse do kosila trdo delali na polju ali travniku.

V vsej zgodovini človeštva, od pradavnine naprej, je kruh pomenil srečo in blaginjo, pomanjkanje kruha pa bedo, revščino, vojno. Krojil je usodo človeštva, zgodovino narodov, delil ljudi na revne in bogate, site in lačne, na gospodarje in podložnike. Koliko hrepenenja, koliko trpljenja, koliko žlahtnosti, gorja in domačnosti, bede in blaginje, koliko vsega je v zgodovini človeka pomenil kruh. Bil je svetost in merilo vsega dobrega, zato o kruhu najdemo številne pregovore, ki nam govorijo o njegovem pomenu in moči npr. dober je kot kruh, kruh je božji dar. Zato je bila naslednja naloga učencev druge triade, da poiščejo pregovore o kruhu v slovenskem in angleškem jeziku in jih med seboj primerjajo. Sem namreč učiteljica angleščine in nemščine, zato vsak projekt, ki ga vodim, povežem s tujim jezikom, največkrat z angleščino, ker se jo učijo vsi učenci in ker jim je bližja kot pa nemščina. Učenci so ugotovili, da so številni pregovori zastopani v obeh jezikih. Pomen je enak, besedišče, ki odraža ta pomen, pa se velikokrat dobesedno ne ujema. Učenci so se čudili številu pregovorov, ki obstajajo v povezavi s kruhom. Prišli smo do zaključka, da je to zato, ker je kruh najbolj pomembno in osnovno živilo vsakega naroda. Trije učenci devetih razredov, ki jih veseli fotografiranje in delo z računalnikom, so sodelovali s prvo triado tako, da so fotografirali izdelke učencev in njihovo delo pri peki kruha. Zbrali so pregovore učencev druge triade in vse to povezali s pomočjo našega računalničarja v kratek film pod naslovom od Pšenice do potice.

V pustnem času so učenci devetih razredov pripravili pustno rajanje. Pri starejših občanih so izvedli nekaj intervjujev in se pozanimali o starih pustnih običajih v našem okolju. Izvedeli so, da so se ljudje tudi v preteklosti radi preoblačili v maškare, da bi pregnali zimo in prebudili naravo, vendar pa nobena maska za to okolje ni posebej značilna. Šemili so se predvsem mladi samski fantje in dekleta, ne pa otroci. Pustni čas je bil tudi čas, ko so si tudi v sicer skromnih družinah privoščili kakšen kos suhega mesa in kos belega kruha, gospodinje pa so spekle špehovko ali pa ocvirkovco. Špehovka je bila pogača, v katero so

vmesili popečen domači špeh ali slanino. V ocvirkovco so vmesili ocvirke. Dan za pustom, na pepelnično sredo, so začeli s postnim obdobjem, ki so se ga marsikje strogo držali.

Mi smo se odločili za peko mišk, kar sicer ne izhaja iz dediščine naših krajev, je pa zelo enostavna. S sodelovanjem učiteljice za gospodinjstvo so učenci devetih razredov napekli dovolj mišk, za vse učence razredne stopnje. Za učitelje pa so v testo vmesili ocvirke in pripravili ocvirkove »miške«.

Učenci ekokrožka so pripravili ekopustne delavnice. Učence druge in tretje triade so razdelili v skupine in jim dali ustrezna navodila za izdelavo maske. Učenci druge in tretje triade so tekmovali v izdelovanju najlepšega kurenta iz ekomaterialov. Uporabili so odpadni časopisni papir, drevesne veje, barvni papir ter barvne trakove. Kurent sicer ni značilna maska naših krajev, je pa najbolj znana na Slovenskem. So pa nas kurenti s Ptuja na pustni dan obiskali in zaplesali svoj divji ples med otroki. Večinoma so bili navdušeni, nekateri mlajši pa tudi nekoliko prestrašeni. Naš župan Miran Stanovnik se je namreč udeležil začetnega obreda kurentovanja na Ptujskem polju in s kurenti nadaljeval pot do naše občine in naše šole, nato pa še proti Vrhniki in Logatcu. Pripravljenost našega župana sodelovati s šolo pri raznih dejavnostih se mi zdi pomembna in hvale vredna in vpliva na sodelovanje z okoljem.



Slika 2: Peka mišk.



Slika 3: Izdelovanje kurentov iz ekomaterialov.

V našo sredo smo povabili našo bivšo učiteljico, ki je učencem predstavila odnos do hrane in ravnanje z njo v preteklosti. Tudi ostali starejši občani so večkrat poudarili, kako nemogoče se jim zdi to, da danes ogromno hrane zavržemo in je ne porabimo koristno. Veliko preveč kupujemo in vedno si izberemo le tisto, kar nam trenutno ustreza. Včasih so bili bolj gospodarni in so vso hrano koristno porabili (npr. Babice so star kruh so pomočile v razžvrkljano jajce in popekle na olju in tako pripravile pohane šnite), če ne drugače pa za hrano domačim živalim. Sušili so na primer preostalo sadje, kruh. Zato so učenci ekokrožka posušili nekaj mete, ki so jo dobili od naše snažilke, ki jo goji na domačem vrtu. Na naših srečanjih si sedaj v zimskem času kuhamo metin čaj.



Slika 4: Sušenje mete.

Naši predniki so veliko hrane nabirali v naravi (zelišča, dišavnice, sadeže...) in tudi poznali njeno uporabo. V bližini naše šole na Drenovem Griču je zelo uspešno družinsko podjetje Sedej, ki ga vodi Jožica Sedej. Z zeliščno terapijo zdravijo različne bolezni: težave pri delovanju srca, revmatoidni artritis, pogosta vnetja, padce imunskega sistema, bolezni rotil, črevesa, želodca, jeter, bolezni pljuč in celo psihične težave. Družisko tradicijo je iz Roj pri Šempetru v Savinjski dolini, prinesel njen prednik Josip Permoser, ki se je leta 2013 z družino preselil na Drenov Grič. Po njegovi smrti je z delom nadaljevala hči Anika Permoser Stanovnik, ki je bila pozneje znana po izrednem videnju in izkušnjah, ki jih je nesebično delila med ljudmi. Takrat niso zdravili le ljudi, temveč tudi živali.

Kako moramo ravnati s hrano, kakšni smo kot potrošniki in porabniki pa so vprašanja, na katera bomo iskali odgovore v letošnjem projektu, ki bo potekal pod naslovom Odgovorno s hrano.

4 ZAKLJUČEK

Pri projektu smo uspešno sodelovali učenci različnih starosti in učitelji različnih področij, vključili pa smo tudi naše okolje. Učence smo pri njihovem aktivnem delu vodili, usmerjali in spodbujali. Razvijali smo ključne kompetence (učenje za vedenje, socialne spretnosti, informacijsko komunikacijske kompetence, sposobnost celovitega pogleda na nek problem, iskanje rešitev, e oblikovanje lastnega mnenja in izražanje le-tega). Prizadevali smo si za napredovanje učencev pri timskem delu, medsebojnem sodelovanju, pri predstavitvah svojega dela, uporabi IKT... Skupaj smo uspešno dosegli zastavljene cilje in bili na to ponosni.

Menim, da projektno delo omogoča izkustveno in medpredmetno povezovalno učenje, ki ga vedno lahko navežemo na okoljsko vzgojo in čuječnost. Tak način izobraževanja pa učinkuje bolj celostno.

5 LITERATURA

- Atlagič, G., Ciglič, I. in sodelavci (2006) Projektno delo – gradivo za učitelje. Pridobljeno s http://www.cpi.si/files/cpi/userfiles/Publikacije/Projektno_delo.pdf
- Furlan, M. (2013). Dr. Hubert Požarnik:« Pametne misli težko zmagajo, zato jih je potrebno velikokrat ponavljati» Didakta, (št. 160), str. 4-6. Pridobljeno s <http://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-HF0MSBWV/79cb278d-0ea5-441b-b6a0-3a6c8fd73140/PDF>
- Piciga, D. (2013). Integralno do trajnostnega razvoja in zelenega gospodarstva Didakta, (št. 160), str. 11-13. Pridobljeno s <http://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-HF0MSBWV/79cb278d-0ea5-441b-b6a0-3a6c8fd73140/PDF>
- Projektno učno delo III »od ideje do izdelka« Pridobljeno s <http://lebinca.com/projekt/teorija-PUD.pdf>
- mag. Valenčič, T. (2013). Trajnostni razvoj. Didakta, (št. 160), str. 2-3. Pridobljeno s <http://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-HF0MSBWV/79cb278d-0ea5-441b-b6a0-3a6c8fd73140/PDF>
- Predstavitev čuječnosti. Pridobljeno s <http://www.cujecnost.org/cujecnost/>

ODGOVORNO S HRANO!



Kaj jem?
Od kod prihaja moja hrana?
Kako je proizvedena?
Koliko hrane zaužijem?
Koliko hrane zavržem?
Kakšen je globalni vpliv moje hrane?



2015
Evropsko leto
za razvoj

naš svet
naše dostojanstvo
naša prihodnost



Projekt sofinancira Evropska unija.