



MEDNARODNA KONFERENCA »OD SEMENA, ZELENJAVE, SADJA DO GIBANJA IN ZDRAVJA ZA ZDRAVO SRCE« Zdravilišče Radenci, 10. maj 2018, Kongresna dvorana

Predstavitev primerov dobrih praks in strokovnih prispevkov po sekcijah

VELIKA KONGRESNA DVORANA ZDRAVILIŠČA RADENCI

I. VRTCI **SEKCIJA A**

14.00 – 14.10 **Prišlo je pismo** - Mateja Jezernik, OŠ Vransko-Tabor, Vrtec Tabor

Vsaj enkrat mesečno prileti pismo v vrtec Tabor. To ni navadno pismo, ampak pismo, ki ga že tretje leto prinese Friderik, sokol selec. Friderika smo ustvarile strokovne delavke z željo, da vrtnarske dejavnosti približamo vsem otrokom. Pisma od pomladi do jeseni sklepajo krog od semena do pridelka. Krog začnemo pomladi s sejanje v lončke in gojenjem sadik ter setvijo v visoke grede. Sledi gojenje rastlin s pobiranjem plodov in semen. Krog sklenemo s pripravo komposta, ki ga obogatimo z biodinamičnimi preparati.

14.10 – 14.20 **Od mini vrtička do visoke grede** - Jožica Bevec, Vrtec Mavrica Trebnje

V današnjem času nam je različno sadje in zelenjava dostopno skozi vse leto. Doma pridelane in predelane hrane je zaradi hitrega življenjskega sloga zelo malo. Naši otroci pogosto ne vedo ne kako in ne na kakšen način se pridelava zelenjava, sadje ali zelišča. Odločila sem se, da otrokom ponudim konkretno izkušnjo pridelave rastlin. Preko aktivne vloge in lastnih izkušenj so spoznavali razvoj rastlin od semena do plodu in njihove uporabe v prehrani.

14.20 – 14.30 **Odgovorno vedenje do hrane že v vrtcu** - Mojca Lorenčič, Vrtec »Otona Župančiča« Slovenska Bistrica

Kako zelo je pomemben pravilen odnos do našega planeta z vidika spoštovanja do hrane, manj zavržene hrane, ločevanja in odgovornega ravnanja z odpadki, varčevanja s pitno vodo, omejevanjem izpustov plinov, varčevanja z energijo, odgovornega ravnanja z gozdovi in z živalmi, ki si z nami delijo ta planet, smo opozorjeni kar nekajkrat. Ne pozabimo pa še na odgovorno ravnanje z našimi dejanji, ki prepletajo naš planet in ga soustvarjajo. Največ, kar lahko naredimo zase, ljudi okoli nas, za boljši svet je, da s skupnimi močmi preprečimo nastanek zavržene hrane in smo spoštljivi do nje.

14.30 – 14.40 **Spodbujanje zdravega prehranjevanja predšolskih otrok** - Lidija Mikolič, Vrtec Slovenske Konjice

Vzgoja o pravilni prehrani ljudi je ena izmed glavnih sredstev za doseganje zdravja. V prispevku zato predstavimo, kako v vrtcu skozi raznovrstne dejavnosti ob igri in aktivnem učenju spodbujamo zdravo prehranjevanje predšolskih otrok. Vključijo se lokalni pridelovalci zdrave prehrane. Otroci spoznavajo lokalno pridelano hrano, ki jo v sodelovanju z odraslim pripravijo kot obrok (zelenjavna juha, sadni napitek, mešana solata, jabolčni zavitek, skutin namaz s kalčki, zeliščni čaj, polnozrnat kruh idr.) Opaženo je, da so zaposlitve iz resničnega življenja za otroke izredno zaželeno, pri tem so notranje motivirani in jih je skupaj s pozitivno interakcijo odraslega smiselno v veliki meri vnašati v delo s predšolskimi otroki. Vsebine se vpletajo tako v spontane kot načrtovane dejavnosti, v različna področja (otrokovo celostno dožemanje sveta) ob spodbudnem okolju in vlogi odraslega s primernim govorom in motivacijo. Pri seznanjanju otrok z raznovrstno zdravo prehrano uporabljamo tudi didaktični material: sestavljanke, spomin, dopolnjevanke, igre s kocko ter lutko Zdravko, prav nanjo so otroci še posebej ponosni. To se v večini izdelava skupaj z otroki, kar jih dodatno motivira

k igri z njimi. Učinki njihove uporabe se pri otrocih kažejo v poznavanju prehrabne piramide, raznovrstnega sadja in zelenjave, kje kaj raste ipd. Po izvedenem so zaznane pozitivne spremembe v prehranjevanju otrok, zlasti v uživanju raznovrstne zelenjave, zdravih namazov in polnozrnatoga kruha. Prizadevanja so doprinesla tudi k znatnemu zmanjšanju količine dnevno zavržene hrane. Podaja se mnenje, da je bil zastavljen namen, prispevati k razvijanju ustreznega odnosa do hrane in prehranjevanja otrok, vključno s primernim izbiranjem in načinom prehranjevanja, v celoti dosežen.

14.40 – 14.50 **Povezovalna vloga gibalnih dejavnosti v vrtcu - Klavdija Zajec Bobnar, VVZ Kekec Grosuplje**

Gibalna aktivnost je nujna za aktivno učenje otrok. V predšolskem obdobju lahko vzgojitelj interdisciplinarno poveže gibanje z drugimi kurikularnimi področji. V članku predstavljam aktivnosti večinoma z 1–3-letnimi in 2–4-letnimi otroki kot primere pedagoške prakse, ki otrokom omogočajo kakovostne izkušnje.

V našem oddelku sva s pomočnico povezali področje gibanja z naravo, jezikom in matematiko. Aktivnosti so potekale od septembra 2014 do aprila 2018. Dosežki: vzpostavitev garderobe kot aktivnega prostora za igro, igralnica na prostem, gibalno izvajanje jezikovnih vaj v kotičku za poslušanje in njihovo prenašanje v simbolno igro, razvijanje socialnih veščin ter gibalnih sposobnosti preko izvajanja gibalno-rajalnih in socialnih iger ter njihovih različic ob vživljanju otrok v gozdne pravljичne junake idr. temah, razumevanje matematičnih konceptov preko elementarnih in FIT didaktičnih gibalnih iger. Ugotavljam, da je prepletanje gibanja z ostalimi kurikularnimi področji zagotavljalo aktivno, visoko vključenost otrok pri dejavnostih.

14.50 – 15.00 **Semena tradicije za plodno prihodnost - Saša Helbel Žižmund, Zasebni vrtec Kobacaj**

S projektom oživitve vrščevskega vrtička so se otroci seznanili s pomenom samooskrbe za zdravje, naravo in okolje. Spoznavali so osnove vrtnarjenja in aktivno sodelovali v vseh fazah projekta. Seznanili so se tudi s slovenskimi avtohtonimi sortami vrtnin in pomenom ohranjanja naše naravne in kulturne dediščine. Na podlagi sožitja s tradicijo so pridobivali nove izkušnje in znanja, ki jih bodo lahko prenašali na naslednje rodove.

15.00 – 15.10 **Naravna dediščina – Ptujski lúk - Valerija Vnuk Tušak, Vrtec Gorišnica**

Naravna dediščina »Ptujski lúk« je vse premalo poznana širši javnosti. To avtohtono sorto čebule v Lükariji pridelujejo več kot 200 let. Okus, ostrina in tradicija pridelave ga uvrščajo med izbrane evropske posebnosti. Kralja čebul po originalnem postopku danes pridelujejo le še na šestih geografsko zaščiteneh kmetijah Ptujskega polja. Čebula je ena najstarejših vrst zelenjave na svetu. Ima zdravilno moč, predvsem preprečuje srčne bolezni.

15.10 – 15.20 **Veselimo se življenja - Janja Suhadolnik, Vrtci Brezovica**

Vrtci Brezovica smo 7. 4. 2009 svečano podpisali pristopno listino in postali Eko šola. Naše delo je bilo že pred tem dogodkom usmerjeno k skrbi za naravo in ohranjanju zdravja, od takrat pa smo svoje ozaveščanje začeli še poglobljati. V prispevku bom predstavila svoje dosedanje delo v povezavi z naravo, gibanjem in zdravjem. Kot osrednja tematika pri delu je sodelovanje s starši in starimi starši, saj smo skupaj močnejši pri skrbi za lepše, zdravo in urejeno življenje.

15.20 – 15.30 **Izmenjava semen v vrtcu Antona Medveda Kamnik - Nataša Cimbas, Vrtec Antona Medveda Kamnik**

V letošnjem šolskem letu v Vrtcu Antona Medveda iz Kamnika poteka šesta, že tradicionalna izmenjava semen, katere glavni namen je gibanje za sejanje, izmenjavo in ohranjanje avtohtonih, tradicionalnih ter domačih vrst semen in sadik.

Otrokom smo približali, kako pomembno je ohranjanje semen in že več let otroci spoznavajo, kako se semena pridobiva kar direktno iz našega vrtička. S tem otroke učimo spoštovanja do narave, ki pa se razvija le s pravim odnosom.

15.30 – 15.40 **Sejem kuham, zdravo jem - Angeli Močnik, Vrtec Antona Medveda Kamnik**

Naravoslovne vsebine že v predšolskem obdobju prispevajo k vzgoji in učenju predšolskega otroka. Otroci svojo radovednost udeležujejo z opazovanjem, primerjanjem in preizkušanjem. Preko naših dejavnosti so otroci spoznali, kako hrano pridelamo. V okviru projekta smo spoznali različne vrste semen. Posejali smo solato, buče, fižol, redkvico, zelišča, korenje, drobnjak in pšenico. Pobirali smo plodove in iz njih pripravili okusne jedi.

15.40 – 15.50 **Od raznolikih gredic do gozdnih stezic** - Helena Virant, Vrtec Antona Medveda Kamnik
Narava je naša najboljša učiteljica, v njej lahko odkrivamo vse modrosti tega sveta, lahko raziskujemo življenje, zdravje, znanje, doživljamo izkušnje, občutimo veselje in srečo. Človek je del narave in se v njej najbolj počuti. Pomembno je, da predšolskemu otroku ponudimo pristen stik z naravo. To je prostor, kjer je vedno dovolj igrač iz naravnega materiala (deževniki, listki, vejice, kamenčki ...), ki otroku omogočijo, da je aktiven, ustvarjalen, radoveden, inovativen, umirjen, sodelovalen ... V našem vrtcu se zavedamo, da izkustveno učenje v predšolskem obdobju obrodi najboljše sadove in otrokom ponujamo dejavnosti, ki potekajo v naravnem učnem okolju (gozd, gozdna jasa, raznoliki eko vrtički, travnik, obrežje rek, ...).

15.50 – 16.00 **Vpliv medijev na izbor prehrane predšolskih otrok** - Lidija Peičič, Vrtec Jožice Flander
Mediji se aktivno vključujejo v način življenja sodobnega človeka. Vplivajo na vedenjske vzorce ljudi, predvsem na prehrano, saj spodbujajo nove oblike in načine prehranjevanja. Z vprašalnikom smo ugotavljali, ali mediji vplivajo na izbor prehrane predšolskih otrok.

16.00 – 16.10 **Seme vzkljuje, klas zori, kruh v peči zadiši** - Maja Klančar, Vrtec Ledina
Projekt, v katerega smo vstopili spontano, se je začel z nedolžnimi vprašanji otrok ob tradicionalnem slovenskem zajtrku. Kaj jemo? Kako kruh pride v trgovino? Iz česa je narejen? Kruh je osnovna sestavina človeške prehrane, a v otroških glavicah odpira toliko vprašanj. Zgrabila sem priložnost in namesto odgovorov otrokom ponudila aktivno raziskovanje, ki jih je vodilo do novih spoznanj.

16.10 – 16.20 **Od malih nog za zdrav življenjski slog** - Barbara Medvešek, Vrtec Ledina
Hiter tempo življenja, premalo gibanja, preveč prigrizkov, sladkarij, pitje sladkih pijač ... Vse to so razlogi, da sva se s pomočnico vzgojiteljice Mojco Čebular odločili, da se vključiva v projekt »Zdrav življenjski slog« in začneva z uvajanjem majhnih sprememb, ki vodijo v bolj zdrav način življenja. V štirih letih nisva uvedli sprememb samo v najini skupini, ampak sva jih prenesli na celoten Vrtec Ledina.

MALA DVORANA ZDRAVILIŠČA RADENCI

I. VRTCI

SEKCIJA B

14.00 – 14.10 **Z majhnimi koraki do zdravega načina življenja** - Sabina Mencigar, Vrtec pri OŠ Sveti Jurij

V našem vrtcu že vrsto let skrbimo in se trudimo, da bi se otroci čim prej začeli zavedati pomena zdrave prehrane, prehranjevalnih navad, vsakodnevnih gibalnih aktivnosti, bivanja v naravi ... Zato smo tudi letos, čeprav z majhnimi koraki in postopoma, zbirali mozaike na poti do zdravega načina življenja. Otrokom smo tekom leta ponudili dejavnosti, pri katerih je bilo v ospredju aktivno učenje. Zdrav način življenja pa je počasi postajal naša stalnica.

14.10 – 14.20 **Z gibanjem do zdravja** - Anita Krapš Curk, Vrtec Sežana
Predšolski otroci vedno bolj izpostavljajo željo po gibanju in igri, ki sta njihovi primarni potrebi. Zato je področje gibanja del našega vsakdana, saj lahko le tako zagotavljamo, da razvijajo gibalne sposobnosti in posledično tudi intelektualne sposobnosti. V našem primeru se je izkazala za zelo učinkovito povezava med gibanjem in naravo. Pri tem so otroci sami raziskovali in predlagali možnosti za dejavnosti.

14.20 – 14.30 **Zdrav vrtec** - Anita Tovšak, Vrtec Velenje
V predšolskem obdobju otroci pridobivajo izkušnje, stališča in vzorce vedenja, ki jih v večji meri obdržijo vse življenje, zato je pomembno na kakšen način oblikujejo odnos do zdravega načina življenja. Zdravje v otroštvu določa le tega v celotnem življenju posameznika in vpliva tudi na naslednje generacije. V vrtcu Velenje želimo

oblikovati zdravo in varno okolje ter pozitivno vplivati na pomen dobrega zdravja in počutja v celotni družbi. Zavedamo se, da z ozaveščanjem pomena zdrave prehrane, telesnih aktivnosti, medsebojnih odnosih, osebni higieni in varnem fizičnem okolju pomembno prispevamo k zdravemu otroštvu in omogočamo pogoje za optimalen razvoj gibalnih in duševnih sposobnosti.

14.30 – 14.40 Naš vrt - Jerica Hlad, Urša Raimondi, Vrtec Sežana

V okviru projekta EKO ŠOLE »Z igro v svet narave« smo v vrtcu Povir posvojili zapuščen vrt. Skupaj s starši in lokalno skupnostjo smo zaraščen prostor očistili in pripravili za delo. Otroci so z veliko vnemo sodelovali pri načrtovanju, čiščenju, oblikovanju in urejanju vrta. Uredili smo gredice, označevalne table, posadili zelenjavo in zelišča ter popravili trto. Opazovali smo spremembe v daljšem časovnem obdobju in skrbeli za rastline.

14.40 – 14.50 Tudi najmanjši nismo premajhni - Karmen Antonič, Vrtec Sežana

V obdobju zgodnjega otroštva ni pomembno le to, da otrok je dovolj, ampak predvsem, da uživa kakovostno, raznoliko in zdravo hrano. Dejstvo je, da otroci niso nikoli premajhni, da bi jih seznanjali o ustreznem načinu prehranjevanja. Odločila sem se, da v prispevku opišem nekaj primerov dobre prakse, ki so potekali skozi celotno šolsko leto z najmlajšimi otroki. Primeri opisujejo zgodnje navajanje na odnos do hrane in zdravega prehranjevanja.

14.50 – 15.00 Utrinki Leškega povezovanja z naravo - Metka Troha, Teja Likar, VVZ Radovljica, Enota Lesce

Na letošnji mednarodni konferenci »Od semena, zelenjave, sadja do gibanja in zdravja« se enota Lesce, Vzgojnovarstveni zavod Radovljica, predstavlja z vrtičkarskim dnevnikom.

V njem predstavljamo naše preteklo delo na vrtu. Preko dosedanjih projektov smo poglobili naše znanje, ki ga pridno in zavzeto predajamo našim prihodnjim generacijam otrok, ki obiskujejo našo enoto vrta. Verjamemo, da bodo pridobljeno znanje in izkušnje uporabili v svojem življenju.

15.00 – 15.10 Od semena do pridelka v igralnici vrta - Polona Baznik Dvojmoč, OŠ Raka, Vrtec Raka

V prispevku so predstavljeni različni pristopi in načini dela s predšolskimi otroki s ciljem čim bolj uravnoteženega razvoja na vseh področjih. V našem zavodu dajemo področju gibanja zelo velik poudarek, saj se zavedamo, da je ravno to področje izjemno pomembno za zdrav psihofizični razvoj predšolskega otroka. Posebno pozornost posvečamo tudi zdravi prehrani. Pri otrocih preko različnih dejavnosti ozaveščamo pomen okoljske vzgoje in ljubezni do narave.

15.10 – 15.20 Kdo bo z nami šel v gozdček? - Urška Lah, OŠ heroja Janeza Hribarja, Vrtec Polhek

Vrata v gozd so nam vedno odprta, od nas samih pa je odvisno, koliko bogastva bomo uporabili. Prisluhnili smo povabilu gozda in se odločili, da del igre in učenja v igralnici prenesemo v gozd. Otroci so tekom celotnega šolskega leta pridobili ogromno spretnosti, predvsem na področju gibanja in samostojnosti. Najpomembnejši napredek, ki je bil tudi naš glavni cilj in ni zanemarljiv, pa je občutljivost na naravo, ki nas obdaja. Narava in z njo gozd je veliko bogastvo.

15.20 – 15.30 Naše jabuke - Andreja Podgorelec, OŠ Franceta Prešerna Črenšovci, Enota Vrtec Črenšovci

Poznamo lokalnega pridelovalca hrane? Ohranjamo stare, avtohtone rastlinske sorte? Zmanjšujemo količine zavržene hrane? ... To so le nekatera izmed vprašanj, ki smo si jih zastavljali skupaj z otroki v našem vrtcu in nanje iskali odgovore preko projekta »Naše jabuke«. Skozi predstavljene praktične vsebine želimo pokazati, kako s pomočjo različnih dejavnosti kurikula spodbujamo otrokov odnos do zdravja; prikazati želimo, da skozi elemente zdrave in uravnotežene prehrane, telesne aktivnosti, medsebojnih odnosov ter varnega otrokovega okolja pojmujeemo zdravje kot eno najpomembnejših vrednot.

15.30 – 15.40 Kako smo zmanjšali količino odpadne hrane - Rebeka Prelesnik, VVZ Kekec Grosuplje

Vsako leto smo se v vrtcu srečevali s problematiko zavržene hrane po obrokih, zato je bilo v najstarejšem oddelku enote v ospredju iskanje rešitve. Povod za začetek vsega je bila buča, ki je prenehala služiti kot okras v naši igralnici. Da bi strokovne delavke otrokom približale hrano kot našo vsakodnevno sopotnico, hkrati pa bi v oddelku pripomogli k zmanjšanju odpadne hrane po obrokih, smo se tega skupaj lotili na različne načine.

15.40 – 15.50 **Gibanje varovalni dejavnik zdravja** - Carmen Rokavec, Vrtec Mojca

Otrok se v predšolskem obdobju največ posveča igri, gibanju in umetnosti. Z gibanjem predšolski otrok zaznava in odkriva svoje telo, poskuša, kako se telo odziva na določene gibe in kaj zmore. Ko otrok obvladuje svoje telo, občuti ugodje, veselje, varnost, občutek samozavesti, hkrati pa čuti željo po novih izzivih. Naravno okolje je središče dogajanja. V našem vrtcu si želimo zagotoviti zdravo in varno okolje ter pozitivno vplivati na pomen zdravja v družbi.

15.50 – 16.00 **Spodbujanje gibanja pri otrocih s posebnimi potrebami** - Vanja Heric, Vrtec Murska Sobota

Gibanje je tudi za otroke s posebnimi potrebami primarnega pomena in terja prilagoditve glede na posameznikove sposobnosti. V ta namen smo se že tretje leto pridružili projektu Specialne olimpiade Slovenije - Mladi športnik.

To je prilagojen športni program za predšolske otroke z motnjo v duševnem razvoju v starosti 2–7 let.

Primeren je za vse otroke, ki potrebujejo prilagojeno športno vadbo oz. učenje temeljnih gibalnih spretnosti.

K sodelovanju smo povabili tudi skupino otrok rednega oddelka. Tedensko smo se srečevali na gibalnih aktivnostih ter organizirali Mini specialno olimpiado.

16.00 – 16.10 **Vse za zdravje** - Jelka Orel, Vrtec Sežana

V prvem starostnem obdobju otroci nimajo veliko izkušenj z vzgojo rastlin. To jim moramo približati na enostaven način, jih aktivno vključiti z uporabo čim več čutov. Navajanje na vsakodnevno uživanje sadja je skozi igro uspešnejše. Nekateri imajo željo po gibanju zelo izraženo, drugi pa potrebujejo spodbudo. Vsakemu posebej se moramo prilagoditi in ponuditi različno težke izzive, take, ki jih zmorejo, in take, za katere se morajo potruditi, da jim uspe.

16.10 – 16.20 **Razvijanje samostojnosti in kulture prehranjevanja v pravem starostnem obdobju** - Judita Klančnik, Vrtec Slovenske Konjice

V letu 2017/18 sodelujemo v projektu Zgodnje naravoslovje v vrtcu. Poglobili se bomo v projekt; Od semena, zelenjave, sadja, do gibanja in zdravja s poudarkom na odgovornem ravnanju s hrano. Spoznali bomo domačega vrabca, našega soseda in spremljevalca.

Cilji in dejavnosti za otroke stare 2-3 let so bili zastavljeni v iztekajočem letu 2017 in so procesno naravnani skozi vse šolsko leto. Rdeča nit projekta predstavlja skrb za kulturno in odgovorno ravnanje s hrano. Stremimo tudi k čim večji samostojnosti otrok pri prehranjevanju, odgovornosti koliko hrane vzeti, da ostane čim manj zavržene hrane. Projekt poudarja vzgojo za zdrav način življenja v zdravem in spodbudnem okolju. Spodbujati otrokovo spoznavanje, razvijanje vrednot, stališč do ravnanja in ohranjanja čistega, naravnega okolja (ureditev ekološkega otoka, skrb za ločevanje odpadkov zbiralne akcije). Stik otrok z okoljem, omogoča zavedanje vrednosti in ranljivosti okolja, spoštovanje in občudovanje ter željo po ohranjanju (prepletenost odnosov v okolju, posledicah človeških posegov v naravo). Temeljlil bo tudi na pridobivanju temeljnih, naravoslovnih znanj za življenjski trajnostni razvoj. Skozi načrtovane aktivnosti in izvedbo le teh, otrokom privzgjajati vrednote in znanja za varovanje okolja.

SREDNJA ŠOLA ZA GOSTINSTVO IN TURIZEM RADENCI, Mladinska ulica 5, Radenci

II. OSNOVNE ŠOLE

SEKCIJA A

14.00 – 14.10 **Pot do zdrave prehrane** - Polona Siussi Podergajs, OŠ Glazija

Dobre prehranjevalne navade, pridobljene v otroštvu, so zelo pomembne, saj vplivajo na način prehranjevanja tudi kasneje. Zato smo na šoli začeli uvajati spremembe, ki bodo dolgoročno vplivale na bolj zdrave prehranjevalne navade učencev. Uvajanje sprememb je tako skupinsko delo nas vseh. Kuharjev, ki spremembe

izvajajo s srcem in dobro voljo, vodstva šole, ki postavlja ustrezne pogoje in učiteljev, ki spodbujamo učence k pozitivnim spremembam.

14.10 – 14.20 **Odgovoren odnos do hrane - Mojca Leskovec Meharich, OŠ Notranjski odred Cerknica**
V zadnjih letih pri šolskih obrokih opažamo, da učenci puščajo veliko hrane na krožnikih, še posebej, ko je na šolskem jedilniku EKO malica. Zato smo pristopili k projektu Odgovorno s hrano! Skozi vrsto aktivnosti smo poizkušali ozavestiti učence o negativnih vplivih ki jih ima na planet hrana, pripeljana iz tujine, ter jih spodbujati k kulturnemu prehranjevanju z manj zavržene hrane. Z aktivno udeležbo vseh učencev in zaposlenih na šoli smo dosegli napredek.

14.20 – 14.30 **KDK za zdravje - Polona Markovič, OŠ Karla Destovnika Kajuha**
V prispevku je predstavljeno, kako pomembni so za naše zdravje mirni živci in dobro spanje. Opisan je postopek izdelave antistresne žogice ter antistresne blazine za spanje, pri čemer je posebej poudarjena uporaba naravnih materialov. Učenci s posebnimi potrebami so ob njuni izdelavi razvijali.

14.30 – 14.40 **Sivka na vrtcu, v omari in v kulinariki - Andreja Trobec, OŠ dr. Bogomirja Magajne Divača, Podružnica Senožeče**
Dandanes, v drvečem svetu opažamo, da se v šoli namenja premalo časa temeljnim človekovim vrednotam. Ravno zaradi tega že vrsto let sodelujemo v različnih projektih skupaj z učenci s posebnimi potrebami. Bogata širina programa Ekošola nas je spodbudila k izvajanju skupnih dejavnosti, ki so bila izhodišče za spoznavanje sivke in njene uporabe. Poleg tega da so se otroci veliko naučili o tej rastlini, so se naučili sprejemati drugačnost in jo ceniti zaradi njene bogate posebnosti.

14.40 – 14.50 **Eko podaljšanci -Irena Forštnarič, OŠ Gorišnica**
V projekt »Eko podaljšanci« smo uspešno vključili načela Ekošole in dvignili raven ekološkega razmišljanja in ozaveščanja o zdravem načinu življenja v oddelku podaljšanega bivanja tretjih, četrtih in petih razredov Osnovne šole Gorišnica. Že drugo leto v usmerjen prosti čas in sprostitvene dejavnosti vnašam veliko eko dejavnosti, da je pouk zanimiv, pester in drugačen. Izdelali smo veliko uporabnih predmetov iz odpadnih materialov, zbrali in sestavili kuharske recepte iz ostankov hrane in doma pridelanih živil, raziskovali piro, ajdo, spoznavali semena, bučo, zelišča in njihovo vsestranskost, izdelali mini vrtičke, formativno spremljali uspešnost pri kosilu, se ukvarjali z različnimi gibalnimi in socialnimi igrami.
Z aktivnostmi so se učenci osveščali in ozaveščali o ravnanju z odpadki, spoznavali eko živila, iz njih pripravljali različne jedi, razvijali pozitiven odnos do hrane, hkrati pa se navajali na zdrav duševni in telesni način življenja. Tako so učenci preko kreativnosti, neke vrste igre, spoznavali tehnološke postopke, raziskovali, iskali rešitve in vplivali na svojo eko zavest.
Svoje izsledke delimo z drugimi preko internetne strani šole, šolskega in občinskega glasila, lokalne televizije, pripravljamo tematske razstave ter kulturni bazar, sodelujemo v različnih natečajih in projektih (Reciklirana kuharija oz. Hrana ni za tjavendan, Šolski plesni festival, Medgeneracijsko sodelovanje ...), predstavljamo se na konferencah Ekošole.

14.50 – 15.00 **Poti do zdravja - Martina Kovač, OŠ Rače**
V prispevku predstavim poti, po katerih petošolci pridejo do zdravja. Izdelajo kartice z vajami, ki jih izvajajo med šolskimi urami v minutah, ki so namenjene zdravju. Obiščejo ekološko kmetijo, kjer si ogledajo postopek stiskanja jabolk v jabolčni sok in mletje žit v moko. Iz polnovredne moke zamesijo in spečejo vsak svojo štručko. Hrustljivo štručko z užitkom pojedjo za malico, saj so jo naredili sami. Učenci se zavedajo, kako pomembno je, da smo zdravi.

15.00 – 15.10 **Šolski vrt – z ljubeznijo pridelano in predelano je najboljše - Bernarda Kobe, OŠ Bršljin**
Šolski vrt je odličen učni pripomoček in učilnica na prostem. Učenci s postavitvijo in obdelovanjem visokih gred spoznavajo pridelovanje hrane, razvojni krog rastline od semena od sadike, rast rastlin, uporabne dele rastlin, plodove in pridobivanje semen . Pridelano zelenjavo in sadje ter viške hrane smo pripravili in predelali po receptih, ki smo jih zbrali v kuharski knjigi. Izdelke uporabimo za priložnostna darila in bazar.

15.10 – 15.20

Medgeneracijsko sodelovanje mlajših učencev in pridobivanje zdravih navad skozi različne oblike učenja - Nataša Obran, OŠ Grm Novo mesto

Pomen zdravega načina življenja je potrebno začeti privzgajati že pri najmlajših, za kar se trudimo tudi učitelji pri obravnavi različnih vsebin in ob izvajanju različnih dejavnosti. Učenci, še posebej pa to velja za učence v 1. vzgojno-izobraževalnem obdobju, potrebujejo različne pristope, spodbude in številne aktivnosti, preko katerih poskušamo doseči zastavljene cilje in otrokom približati vsebine, ki se na prvi pogled lahko zdijo dokaj velik izziv. Vsekakor lahko izhajamo iz njihove potrebe po vedoželjnosti, radovednosti in ustvarjalnosti, kar jim omogoča lažje doživljanje novih spoznanj, bogatenje izkušenj in pozitiven odnos do učenja.

V 1. razredu učiteljice vsako leto načrtujemo številne dejavnosti, ki so povezane z naravo, živimi bitji in zdravim načinom življenja. Zdrave vedenjske navade razvijamo skozi različne tematske sklope vse šolsko leto. Letni časi so zagotovo ena izmed tem, ki jih lahko povezujemo širše, in sicer tako s cilji iz naravoslovnega kot družboslovnega področja. Tako smo z učenci pri obravnavi tematskega sklopa »Jesen« izpeljali številne kombinirane aktivnosti, preko katerih smo povezovali različna medpredmetna področja, vključno s tujim jezikom angleščino.

Konec septembra smo izvedli medgeneracijski pohod z babicami in dedki v bližnjo okolico šole. Kmalu zatem je sledil še opazovalni sprehod z aktivnostmi na prostem in obiskom botre jeseni s polno košaro zelenjave. V pouk smo vključili razvijanje vseh petih čutov in številne praktične oziroma čutne dejavnosti: poslušanje, opazovanje, tipanje, vonjanje, okušanje in gibalne igre.

Pomen raznovrstne in predvsem zdrave prehrane smo ozaveščali skozi praktično delo, pri čemer smo kuhali zelenjavno juho in pripravili sadno solato. Glavni namen je bil razvijati družabnost, povezano s kulturnim in zdravim prehranjevanjem.

Pravljice so bogat vir, saj vsebujejo teme, ki so otrokom blizu, hkrati delujejo motivacijsko in jih zato lahko uporabimo za izpeljavo različnih aktivnosti pri posredovanju novih znanj. Tako so učenci pri angleščini ob pravljici Repa velikanka (The Enormous Turnip) spoznavali pomen sejanja semen, rasti in uporabe zelenjave v različne prehranjevalne namene. Razumevanje pojmov in usvojeno besedišče so pokazali z dramatizacijo pravljice in gibalnim prikazom aktivnosti.

Zadnji del smo povezali še z medvrstniškim sodelovanjem in obiskom prijateljskega razreda učencev predmetne stopnje, ko smo sejali pšenico in izdelovali okraske iz papirja. Vse skupaj pa smo zaključili v predprazničnem vzdušju, tako da so učenci pokazali spretnosti priprave pogrinjkov in kulturnega prehranjevanja.

15.20 – 15.30

Eko visoke grede in učilnica na prostem - Veronika Švigelj, OŠ Notranjski odred Cerknica

Zaradi prepletenosti učnih ciljev naravoslovnih predmetov, ki jih poučujem na Osnovni šoli Notranjski odred Cerknica, sem prišla na idejo, da bi pred šolo postavili eko visoke grede in hkrati učilnico na prostem, ki bo na voljo vsem učiteljem in učencem. V članku podrobneje opišem sam postopek postavitve gred in ostalih elementov učilnice kot tudi nekatere konkretne primere njene uporabe.

15.30 – 15.40

Lokalna biodiverziteteta - Martina Marc, OŠ Notranjski odred Cerknica

V letošnjem šolskem letu z učenci 9. razredov spoznavamo biotske značilnosti lokalnega okolja. Spoznavamo avtohtone vrste zeli in visokodebelnih rastlin. Proučujemo biotsko pestrost in kulturo Cerkniskega jezera. Če želimo naravo še naprej ohranjati, jo moramo najprej poznati in se z njo povezavi. V sklopu projekta bomo tako raziskovali kaljivost semen, kakšna semena so primerna za domače okolje in katera živila se lahko izdelata iz njih.

15.40 – 15.50

Posej me in pojej - Urška Dolgan, OŠ Toma Brejca

Z učenci smo posejali zelišča in listnato zelenjavo. Pripravili bomo tudi domače sadike za zunanjo gredico. Pridelke uporabljamo pri pripravi jedi na kuharskih delavnicah. Velik poudarek smo namenili ozaveščanju učencev o pomenu uživanja lokalno in ekološko pridelane hrane. V jedilnike vključujemo čim več takšnih živil.

Prizadevamo si, da imajo učenci vsakodnevno na voljo sveže sadje ali zelenjavo. Obiskujemo kmetijo s sirarno, čebelarja in eko pekarno.

15.50 – 16.00 **Gib, gib, gibanje** - Sonja Rak Založnik, OŠ Ob Dravinji

Mediji nas obkrožajo z informacijami, kako biti zdrav, lep in 'fit'. Pri pouku se veliko pogovarjamo o zdravi prehrani, zdravem načinu življenja ter učencem ponujamo raznovrstne delavnice in gibalne aktivnosti. V tej poplavi podatkov in informacij pogrešam vaje za pravilno držo in zdravo hrbtenico, saj živimo v času, ko večji del dneva presedimo, tako v šoli kot doma. V kolikšni meri se gibanje vključuje v pouk, je odvisno od posameznega učitelja. Tako se je spontano pojavila ideja o spodbujanju učencev h gibanju, gibanju med šolskimi urami ter o vajah za zdravo hrbtenico in lepo ter pravilno držo.

16.00 – 16.10 **Minutke za zdravje** - Aleksandra Pörš, OŠ Kuzma

Minutke za zdravje skušam izvajati vsak dan. Odpravimo se v naravo, kjer izvajamo gibalne igre, pomagamo na šolskem vrtu, gremo v gozd, na bližnji travnik, k potoku ali pa nekaj naših minut preživimo na šolskem igrišču, kjer se učenci igrajo socialne igre, družabne igre ali igre, ki so jih igrale naše babice in dedki. Ob vodenih in načrtovanih aktivnostih se učenci razgibajo, nadihajo svežega zraka in se sprostijo.

16.10 – 16.20 **Trobentice, vijolice, marjetice ... - znanilke pomladi tudi v prehrani** - Alenka Zupan, OŠ Gorje

S prihodom pomladi obravnavamo tudi letne čase. Posebno pozornost posvetimo spoznavanju in opazovanju rastlin. V prvem razredu učenje nujno poteka s pomočjo konkretnega materiala. Trobentice, vijolice in marjetice sodijo med tiste cvetlice, ki jih učenci na prvi pogled najbolj poznajo. Z opazovanjem, razvrščanjem in raziskovanjem smo ugotovili, da so lahko tudi del prehrane. Z dejavnostmi v naravi učenci razvijajo pozitiven odnos do narave.

16.20 – 16.30 **Semena in mi** - Alenka Mujdrica Rožman, OŠ Bakovci

Semena so vsepovsod okrog nas. Nekatera so neopazna, druga so že vzklila v izjemne rastline, tretja so hrana. Z učenci bakovske osnovne šole smo z metodo reševanja problemov in raziskovalno eksperimentalnim pristopom opravili načrtne aktivnosti na temo »Semena in mi«, in sicer od prvega do devetega razreda, v različnih mesecih pouka in za različne vrste dejavnosti. Aktivnosti učencev so pokazale zanimanje za tovrstne raziskovalne dejavnosti s semeni. Raziskovalno eksperimentalni pristop pritegne učence in podkrepi teoretske osnove.

SREDNJA ŠOLA ZA GOSTINSTVO IN TURIZEM RADENCI, Mladinska ulica 5, Radenci
II. OSNOVNE ŠOLE
SEKCIJA B

14.00 – 14.10 **Semena so vez s preteklostjo in upanje za prihodnost** - Slavka Tomažin, OŠ Raka

Vrtnarski krožek omogoča učencem neposreden stik z naravo, nudi osnovne izkušnje rokovanja z vrtnarskim orodjem, prstjo in semeni, ki so dragoceni zaklad mnogih generacij. Učenci privzgojijo delovne navade, vztrajnost in zavedanje, da je ekološka pridelava na domačem vrtu najzanesljivejša, saj na svojem vrtu mi odločamo, kako bomo vrtnarili.

14.10 – 14.20 **Od ideje do izdelka – ustvarjamo za šolski vrt** - Tanja Mencin, OŠ Raka

Način in ritem življenja sta nas pripeljala do zavedanja, da je skrb za naše okolje in naše zdravje nujna. V času pouka učenci veliko sedijo, imajo manj časa za gibanje in spanje, kar slabo vpliva na njihov razvoj. V prispevku je opisan primer dobre prakse, tj. izvedba tehniškega dne, kjer učenci izdelajo hotel za žuželke in lesene zaboje. Tako s praktičnim izvajanjem teoretičnih vsebin vlagamo v trajnostni razvoj učencev.

14.20 – 14.30 **Iz cveta v novo življenje** - Marijana Pavlovič, OŠ Raka

Narava je odprta knjiga, a žal učenci ne živijo več tako, da bi iz te odprte knjige črpali znanje. Njihov čas in pozornost so prevzeli digitalni mediji. Čutila se na naravne dražljaje ne odzivajo več in učenci ne razvijajo

pozitivnega odnosa do narave. Stik z naravo navežejo lahko le z zgledi odraslih. Dobro načrtovani dnevi dejavnosti so idealna priložnost, da učilnico vrnemo v naravo, aktiviramo čutila, odpremo pot do zakladnice znanja, zbudimo hrepenenja.

14.30 – 14.40 **Učilnica v naravni - Miša Šišernik, OŠ Mala Nedelja**

V šoli sem otrokom pokazala že dano možnost EKO VRT – UČILNICO V NARAVI, ki nas lahko obogati in popestri šolske ure. Že pred časom, še preden smo zaorali svoj vrt pri šoli, so mi otroške roke pokazale, da je treba učni proces v šoli velikokrat premakniti nazaj v naravo.

Ob celotnem robu vrta in na svojem vrtilčku 3. r. smo zasejali in zasadili okrog 25 različnih vrtnih rastlin, ki so se pridno širile in dajale druga druga moč za rast.

14.40 – 14.50 **Za svoje zdravje lahko poskrbimo sami - Petra Klander Žarkovič, OŠ Zadobrova**

Najpomembnejše v našem življenju je, da smo zdravi. S tem projektom smo se želeli naučiti, da lahko v veliki meri sami poskrbimo za svoje zdravje. Ena od takih stvari je pridelava ekološke in domače hrane. S prvošolčki smo se podali na pot raziskovanja, kako vzgojiti novo rastlino. Opazovali smo rast rastline od semena naprej. Pri tem smo spoznavali, kaj rastlina potrebuje za svojo rast. Projekt smo izvajali od začetka januarja 2018 do sredine aprila 2018.

14.50 – 15.00 **Tudi v podaljšanem bivanju sejemo in sadimo - Anuša Ajster, OŠ Podbočje**

V LDN oddelka PB vključim dejavnosti, ki so učencem zanimive, privlačne in poučne. Okolico šole popestrijo travnate površine, cvetlične gredice in na zelenjavnem vrtu tudi visoke grede. Porodila se mi je ideja, da z učenci v pomladnem času poskrbimo za eno izmed visokih gred na zelenjavnem vrtu. Prepričana sem, da bodo učenci z zanimanjem in veseljem to opravljali.

15.00 – 15.10 **Krompir, ali se res zdrav zame? - Saša Klemenc, OŠ Rodica**

Prvošolci in petošolci bodo spoznavali in odkrivali znana in neznana dejstva o krompirju preko različne literature in z naravoslovnim poskusom. Glavna dejavnost ne bo samopridobivanje izkušenj temveč graditev medsebojnih odnosov in kompetenc zdrave komunikacije (petošolci bodo »mentorji« prvošolcem). Ob opazovanju rasti krompirja bodo odkrivali tudi pastirske igre naših babic in dedkov ter poizkusili njihovo najljubšo jed iz mladosti.

15.10 – 15.20 **Zavržena hrana - Andreja Burina, OŠ Sveti Jurij**

Naša šola je že vrsto let vključena v projekt Ekošol Slovenije. Skozi vsa leta se učitelji trudimo vzgojno delovati na naše učence in posredno tudi na njihove starše na področju okolju prijaznega ravnanja. Iz istega razloga smo se v šolskem letu 2016/17 odločili, da pristopimo k projektu *Odgovorno s hrano (Eat responsibly)*. Vsakodnevno smo vedno znova ugotavljali, da ogromno hrane pristane v posodi z ostanki. Kuharice in učiteljice, ki smo v timu ekošole, smo iskale vzroke, čemu je tako, a vzrok nam ni bil jasen. S sodelavko Klavdijo, s katero sva se lotili projekta *Odgovorno s hrano* in ga tudi vodili, sva se odločili, da najprej na konferenci s podatki seznaniva kolektiv strokovnih delavcev šole. Predstavili sva podrobni akcijski načrt za celotno šolsko leto in za vsak razred pripravili tudi dejavnosti, ki so jih razredniki izvajali na razrednih urah in ob dnevu odprtih vrat. Učence sva s podatki in dejavnostmi soočili na oktobrskem šolskem parlamentu. Tako kolektiv kot učenci sami so bili zgroženi nad podatki in oboji so se strinjali, da je potrebno nekaj spremeniti.

V mesecu oktobru 2016, ko smo začeli peljati projekt *Odgovorno s hrano*, je bilo dnevno povprečno zavržene hrane 44 kg. Ob koncu šolskega leta, junija 2017, smo uspeli zmanjšati količino zavržene hrane na 35 kg. Vsakodnevno smo po končanem kosilu stehali količino zavržene hrane (učiteljica in dve učenki iz ekoodbora, tedensko smo se menjavali). Poleg aktivnosti in pogovorov pri razrednih urah smo uvedli naslednje vsakodnevne dejavnosti. VZAMI TOLIKO, KOLIKOR POJEŠ; SAMOPOSTREŽNI KOTIČEK; BONTON PRI JEDI; DAN ODPRTIH VRAT;

Količino zavržene hrane smo uspeli zmanjšati, vendar je hrane, ki se znajde v odpadkih, še zmeraj veliko. Še naprej se trudimo in vzgajamo učence k odgovornemu ravnanju. Učenci so se lepo navadili in pri malici in kosilu vzamejo toliko, kot pojedjo, vsaj večina. Seveda se še vedno najde kakšen, ki del svojega kosila ali malice vrže v koš. Vendar je tega na naše veselje manj kot v preteklosti. Učiteljice in učitelji bomo morali biti še naprej vztrajni in dosledno opozarjati učence tudi v prihodnosti. Zavedamo se, da nikoli ne bo posoda z odvrženo

hrano popolnoma prazna; zadovoljni moramo biti tudi z majhnim napredkom. Kot smo že velikokrat slišali, z malimi koraki počasi in varno do cilja.

15.20 – 15.30 Odgovorno ravnanje s hrano - Klavdija Gomboc, OŠ Sveti Jurij

Na OŠ Sveti Jurij smo skozi različne dejavnosti, razmišljanja in razprave učencem in ostalim udeležencem približali odgovorno prehranjevanje in ravnanje s hrano. Ugotovili smo, da smo odgovorni takrat, kadar hrano pojemo in je ne mečemo proč, kadar uživamo lokalno pridelano hrano ter pripravljamo zdrave jedi. Lokalna hrana je najboljša hrana, saj je bolj zdrava, sveža, kvalitetnejša in ima več vitaminov. Smo na dobri poti do odgovornega ravnanja s hrano.

15.30 – 15.40 Kako nastane hrana - Petra Lukan, OŠ Gorje

Prispevek prikazuje primer dobre prakse, s katerim sem želela učencem 1. razreda popestriti dejavnosti v jutranjem varstvu, hkrati pa jih z nadgrajevanjem ciljev učnega načrta ozaveščati in poučevati o hrani in prehranjevanju. Glede na to, da naša šola leži na podeželju, me je zanimalo, ali vaški otroci vedo, od kod prihaja naša hrana in kdaj rečemo, da je hrana zdrava. S praktičnimi dejavnostmi sem poskušala vplivati na njihov odnos do hrane in prehranjevanja.

15.40 – 15.50 Hudo je, kadar se glad z žejo oženi - mag. Nataša Cotman, OŠ Preserje pri Radomljah

Ob otvoritvi nove kuhinje in gospodinske učilnice smo z učenci zbirali pregovore, ki so povezani s prehranjevanjem. Oblikovali smo jih kot grafite, ki bodo krasili nove prostore. Svoje misli in občutja, vezane na hrano, so učenci izrazili v štirih pesniških oblikah: haiku, akrostih, likovna pesem in gazela, s katero so se ob tej priložnosti srečali prvič.

15.50 – 16.00 Zdravje iz domače grede - Anita Štritof Malc, OŠ Notranjski odred Cerknica, POŠ Maksim Gaspari Begunje

Na podružnični osnovni šoli Maksim Gaspari Begunje se zavedamo, da je stik z naravo že od nekdaj pomemben dejavnik človekovega razvoja. Prav iz tega izhodišča se je razvila ideja, da bi postavili šolsko visoko gredo ter vanjo posadili zelišča in manjše vrtnine. Učenci so spoznavali način postavitve visoke grede, postopke sajenja, vrste zdravih zelišč ter z vsem tem razvijali spoštljiv odnos do narave. Ozavestiti smo poskušali dejstvo, da je doma pridelana hrana bolj zdrava, vrtnarjenje pa nam je lahko tudi odlična sprostitev.

16.00 – 16.10 Darovi šolske jablane - Marjeta Turšič, OŠ Notranjski odred Cerknica, POŠ Maksim Gaspari Begunje

Podružnični šoli Maksim Gaspari v Begunjah je Turistično društvo Menišija v varstvo podarilo avtohtono sorto jablane. Ker je osrednja ideja izkustvenega učenja, da se največ naučimo, če nekaj delamo sami, smo se odločili, da bomo jablano kar se da izkoristili in vključili v pouk. Učenci so spoznavali sadovnjak kot življenjski prostor, razvijali spoštljiv odnos do narave, se seznanjali s pomembnostjo ohranjanja avtohtonih sort jabolk in s pomembnostjo zdrave prehrane.

16.10 – 16.20 Zelišča in otroška kulinarika - Eva Tivadar, DOŠ I Lendava

Okolica DOŠ I Lendava z urejenimi igrišči, parkom, čebelnjakom in zeliščnim vrtom nudi našim učencem obilo možnosti za aktivnosti, prostor za gibanje in opazovanje, doživljanje narave z vsemi čutili in hkrati tudi prostor za pomirjanje. Vsakodnevni hitri tempo življenja kroji tudi prehranjevalne navade sodobnega človeka. Posledice tega so veliko število otrok s slabimi prehranjevalnimi navadami in prekomerno telesno težo. Ponuditi učencem drugačno pot, pot za trajnostni razvoj je pravi izziv. Naš cilj je bil učencem približati naravo in bližnjo okolico tako, da bodo z njo znali živeti. Učenci so najprej spoznavali uporabne rastline, ki jih ponujajo naši travniki, nato še zeliščni vrt. Iz teh so otroci pripravljali razne napitke in namaze nad katerimi so bili izredno navdušeni. Z vsemi temi dejavnostmi podpiramo medgeneracijsko sodelovanje, kvaliteto življenja ter zdravo šolsko okolje.

14.00 – 14.10 Motorične vaje izven razreda - Maja Korban Črnjavič, OŠ Ormož

V prispevku smo obravnavali pomen gibanja pri otrocih v šoli. Osrednja tema je bila opredelitev gibalnih sposobnosti in izbor gibalnih iger, ki jih lahko izvajamo izven razreda. Opredelili smo različna zunanja življenjska okolja in aktivnosti, ki jih lahko izvajamo z učenci v neposredni naravi v okolici šole. Narava nam s svojo pestrostjo ponuja spekter različnih možnosti gibanja. Prispevek je namenjen predvsem razrednim učiteljicam, vzgojiteljicam, športnim pedagogom in tudi staršem, ki v veliki meri vplivajo na gibalne navade otrok v prostem času.

14.10 – 14.20 Buče v lokalnem okolju - Renata Sužnik, Silva Ilec, OŠ Mladika

Z učenci smo raziskali pomen in vrednost lokalno pridelane prehrane in pridelovanje buč v našem okolju. S takšnimi projekti želimo učence in njihove domače spodbujati, da so buče zdrave, da se lahko obrok z bučami pripravi hitro in enostavno, lahko pa nadomesti mesni obrok. Spodbujamo jih, da bi v prehrano vključili čim več lokalne prehrane, da bi si jo sami pridelali na ekološki način, se pri tem gibalni in živeli v sožitju z naravo.

14.20 – 14.30 Matematika v naravni kozmetiki - Urška Čarni, OŠ Karla Destovnika Kajuha

V prispevku je predstavljeno medpredmetno povezovanje in izdelava naravnega dezodoranta iz zdravju neškodljivih sestavin, ki jih najdemo skorajda v vsaki kuhinji. Orisuje, kako učenci v praksi utrjujejo veščine, ki so jih usvojili pri klasičnem pouku matematike. Potrjuje predvidevanje, da bodo učenci ob pogledu na svoj lastni končni izdelek navdušeni in bodo našli večji smisel v dolgotrajnem učenju matematike.

14.30 – 14.40 Od malice do malice - Marija Burić Hawlina, OŠ Zadobrova

Prispevek razkriva nekatere načine, kako naša država ob podpori ali na pobudo EU poskuša ozaveščati ljudi, predvsem pa osnovnošolce, o zdravem načinu prehranjevanja in spoštljivem ravnanju s hrano, o pomenu lokalno pridelane hrane in samooskrbi pa tudi o pomembnosti gibanja. Ključna je tudi vzgoja v družini. Ob vztrajni in ustrezni vzgoji in ozaveščanju doma in v šoli ter ob razumevanju povezanosti hrane in zdravja lahko učence pripravimo na vključevanje v družbo, ne da bi imeli težave s čezmerno telesno težo in kroničnimi boleznimi.

Eden od načinov promoviranja lokalnih pridelkov je nacionalni projekt Tradicionalni slovenski zajtrk. Prav zaradi ostankov tega zajtrka se je na naši šoli razvila prava otroška podjetnost. Osnovnim dobrinam – medu, maslu in jabolkom – smo dodali nekaj oreščkov, žitaric in suhega sadja in nastala je vrhunska »zadobrovška« energijska tablica, ki jo bomo redno pripravljali kot zdravi prigrizek na športnih dnevih, da bi se učenci izognili uživanju hitro pripravljene, predelane, sladke ali slane hrane z nizko hranilno vrednostjo.

14.40 – 14.50 Spodbujanje zdravega načina življenja v O - Vesna Celcer, OŠ Loče

V članku Spodbujanje zdravega načina življenja v Osnovni šoli Loče opisujem različne dejavnosti, s katerimi med mladimi spodbujamo zdravje. Sodelujemo pri projektu Zdrava šola. Na zdravje vplivajo: dednost, zdrav način življenja, okolje in pravočasno prepoznavanje bolezenskih simptomov. Predvsem je za otroke pomembna zdrava, zmerna prehrana, bogata s sadjem in zelenjavo. Dejavnosti, v katere se učenci vključujejo, so različne in v njih radi sodelujejo. Opisala sem aktivnosti v šolskem vrtu, dan dejavnosti, namenjen zdravju, projektu Fit Slovenija in gibanju. Ključne ugotovitve so, da smo šolniki odgovorni, da v šolah spodbujamo učence in učenke k zdravemu načinu življenja. Še večjo vlogo pa ima pri tem družina, kot tudi vrsta drugih institucij: država, zdravstveni in socialni sistemi. Le v okviru vseh naštetih sistemov je mogoče ustvariti pogoje za zdrav in vsestranski razvoj mladih ljudi.

14.50 – 15.00 **Skrb za zdravje zaposlenih v DOŠ I Lendava - Marjeta Graj, DOŠ I Lendava**

Na Dvojezični osnovni šoli I Lendava tako vodstvo kot zaposleni skrbimo za osveščenost o zdravem načinu življenja. Šola ima kuhinjo in tako je vsem zaposlenim omogočeno koriščenje malice in kosila, ki sta v skladu s smernicami zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih zavodih. Letni delovni načrt šole zajema tudi načrt možnosti telesne aktivnosti za vse zaposlene. Poudarili bi, da se z omenjenimi – predvsem gibalnimi – dejavnostmi krepi pozitiven odnos med zaposlenimi ter med zaposlenimi in vodstvom šole, kar pripomore k učinkovitejši komunikaciji, ki posledično vpliva na zmanjševanje stresa in boljše počutje.

15.00 – 15.10 **Zelena Ljubljana - Erika Golob, OŠ Karla Destovnika Kajuha**

Otroke je potrebno izobraževati v stiku z naravo, saj vsak najmanjši stik z naravo rodi novo spoštovanje, čustvo, ki je za uspešno oz. trajno sobivanje človeka in narave nujno. Tako smo izdelali vrtilček, ki bi ga lahko obdelovali na zelo majhni površini, na tako rekoč vsakem balkonu, in bi vsakomur omogočila stik z naravo in nudila simbolično stopnjo samooskrbe.

15.10 – 15.20 **Doživljanje vrta z vsemi čutili - Doroteja Smej Skutnik, OŠ Polzela**

Čutno pot, ki smo jo integrirali v šolski eko vrt, smo uporabili kot iztočnico za ozaveščanje drugačnosti med ljudmi. S prvoosebim raziskovanjem v »koži« slepega, učenci aktivno raziskujejo vrt z vsemi čutili. Učenci postajajo občutljivejši do narave, hkrati pa je to dobra iztočnica za vzpostavljanje medsebojnih odnosov in vrednot. Šolski eko vrt je sodoben pripomoček za celostno vzgojo in izobraževanje.

15.20 – 15.30 **Dva obraza pinjole: zasnova nove rastline in zdravilo - Anja Janežič, OŠ Martina Krpana**

V teoretičnem delu prispevka je predstavljeno medpredmetno povezovanje kot eden od možnih pristopov poučevanja. Omenjen pristop je prilagojen načinu mišljenja učencev, saj povezuje cilje znotraj enega predmetnega področja in med predmetnimi področji. Gre za učni pristop, ki učencem isti učni cilj pomaga osvetliti z različnih vidikov. Z njegovo uporabo učenci novo usvojeno znanje dojemajo bolj celostno, vsebine postanejo učencem razumljivejše, uporabnejše, znanje pa trajnejše. V praktičnem delu so z namenom širjenja primerov dobrih praks predstavljene vsebine, ki se navezujejo na pinjole, njihovo pridelavo, uporabnost v industriji, gospodarstvu in v prehrani. Vse opisane vsebine temeljijo na horizontalni povezavi med predmeti in področji. V prispevku tako z deskriptivno metodo raziskovanja poskušamo povezati teoretična izhodišča s prakso.

15.30 – 15.40 **Zdravo življenje je naša izbira - Svetlana Oletič, OŠ Mala Nedelja**

Zdravo življenje je naša izbira. Tako smo se odločili na naši šoli. Letos smo pomenu gibanja in zdrave prehrane namenili športni dan »V gibanju je moč«, ki se je začel s predstavitvijo plakatov na to temo. Peš smo se odpravili na bližnjo Turistično eko kmetijo Vrbnjak, kjer smo izvedli kros po gozdni poti. Med tekom so se učenci lahko ob progi okrepčali s sadjem in vodo. Po krosu so imeli možnost jahanja. Sledila je zdrava malica. Po prihodu nazaj v šolo so učenci uredili eko vrt.

15.40 – 15.50 **Kako zelenjava v resnici izgleda in kako ob njej uživamo - Jerneja Borovnik, CUDV Dobrna**

Samooskrba v preteklosti je bila povezana s trdim delom, vendar je zagotavljala kvalitetnejšo zelenjavo v ustanovah, kot je na razpolago po uvedbi novejših sistemov naročanja. Pouk se je iz narave popolnoma preselil v učilnice. Vrt, ki služi kot učilnica spoznavanja narave, učilnica za socialno učenje, senzorni kotiček, prostor za razvijanje fine in grobe motorike, delo na vrtu pa kot pomoč pri učenju samostojnosti in odgovornosti je neprecenljive vrednosti.

15.50 – 16.00 **Šolski ekovrt – vir veselja, zdravja in novih spoznanj** - Mateja Sajovic, OŠ IV Murska Sobota

Vzpostavitev visoke grede se je na naši šoli izkazala kot dobra poteza, saj je učencem tak način vrtnarjenja zanimivejši. Ker smo šola z učenci s posebnimi potrebami, pa je za mnoge med njimi tak način tudi lažji in primernejši. Novost je pritegnila zanimanje, tako z veseljem sodelujejo in spoznavajo razna opravila na vrtu ter se pri tem naučijo veliko koristnega. Obenem našim učencem vrt ponuja sprostitvev.

16.00 – 16.10 **Uživajmo sadje, zelenjavo in zelišča za poskočno telo in aktivni um** - Urša Ribič Hribernik, OŠ Ob Dravinji

V prispevku so predstavljene dejavnosti z gibalnimi vsebinami, saj se zavedamo, da ima na gibanje otrok, poleg družine, pomemben vpliv tudi šola. V Tednu zdravja si še posebej prizadevamo, da učencem popestrimo pouk z dejavnostjo, ki vključuje gibanje, zdrave prigrizke ter sodelovalno učenje. Želimo si, da učenci čas v šoli preživijo čim bolj aktivno, uživajo v medsebojnih stikih s sošolci in drugimi učenci ter tako razvijajo pozitivne vrednote na šolski ravni.

16.10 – 16.20 **Z motivacijo do gibanja** – Bojan Novak, OŠ Beltinci

S tekom na 600 metrov ugotavljamo splošno vzdržljivost telesa. Tek, predvsem vzdržljivostni, predstavlja velik napor za telo. Predvsem pa je telesni napor za današnji način življenja, predvsem otrok in mladine hudo breme, ki se mnogim zdi nepotreben. Prav zato je težko motivirati otroke za takšen napor, kot ga predstavlja tek na 600 metrov. Na OŠ Beltinci so bili rezultati testiranja teka na 600 m leta 2016 v povprečju boljši za skoraj 20 sekund od leta poprej.

16.20 – 16.30 **Kemija v prehrani** - Tadeja Halas, OŠ Beltinci

Naša prehrana je sestavljena iz različnih skupin živil. S preprostimi kemijskimi poskusi lahko posamezne skupine živil dokažemo oziroma raziščemo njihove lastnosti. V prispevku so zbrani poskusi z ogljikovimi hidrati: dokaz monosaharidov s Fehlingovim reagentom, dokaz polisaharida - škroba z jodovico, delovanje encima amilaze pri razgradnji škroba (encim je prisoten v slini in naravnem medu), prisotnost pektina v žele bonbonih.

DIJAŠKI DOM SŠGT RADENCI, Prisojna cesta 4, Radenci

III. SREDNJE ŠOLE

SEKCIJA A

14.00 – 14.10 **Narava in srednješolci** – čudovite današnje generacije mladih - Rajko Bošnjak ŠC PET

Na šoli smo v štirih letih ustvarili klasični vrt, urbani vrt in visoke grede. Dijaki so za ta projekt naredili visoke grede, posejali zelenjavo (solata, redkvice...), sadili drevesa, nabirali zelišča in naredili več kot 200 daril (čaji, zelišča). Sodelovali so dijaki iz dveh generacij. To delo je zahtevalo precej gibanja in zadrževanja v naravi, kar se je odražalo v njihovem počutju, veselju do narave in posledično boljšemu zdravju.

14.10 – 14.20 **Veselo in zdravo s šolskim vrtom** - Marta Hrovatin, SŠ Domžale

S projektom Šolski EKOVRT želimo dijakom približati rastlino; spremljajo razvoj od semena do pridelka. Vrt smo zasadili z zdravilnimi rožami in zelenjavo. S pomočjo semen dijaki spoznavajo avtohtone sorte. Z dijaki smo postavili kompostnik, v katerem se predelujejo listje, trava in zeleni odpad s šolskih gred. Dijake je potrebno vzpodbujati, da sledijo rasti, negi, ugotavljanju zrelosti pridelka, sproščanju v vrtu in uživanju ali konzerviranju pridelanega.

14.20 – 14.30

Ekspperimentalno določanje kalorične vrednosti hrane in primeri jedilnikov za dijake
Lea Janežič, SPSŠ Bežigrad

V prispevku je predstavljeno eksperimentalno določanje kalorične vrednosti hrane s pomočjo kalorimetra, izdelanega v šoli. Dijaki so s pomočjo medmrežja samostojno preizkusili in optimizirali kalorimeter, kot pripomoček za določanje energije sproščene pri sežigu hrane. Po končanem eksperimentu so dijaki preverili hranilne vrednosti določenega živila na deklaracijah in ugotavljali vzroke odstopanja. Kot del ozaveščanja o zdravem načinu prehranjevanja, so dijaki izdelali jedilnike s petimi dnevnimi obroki, ki so uravnoteženi po vsebnosti beljakovin, maščob, ogljikovih hidratov in vlaknin.

14.30 – 14.40

Odgovorno s hrano - Natalija Kirar, Anita Vidic, Srednja strojna šola Novo mesto

V prispevku smo definirali hrano na splošno, predvsem pa odpadno hrano. Med odpadno hrano štejemo vsa surova ali obdelana živila in ostanke teh živil, ki se izgubijo pred, med ali po pripravi hrane in pri uživanju hrane, vključno s hrano, ki se odvrže med proizvodnjo, distribucijo, prodajo in izvajanjem storitev, povezanih s hrano, in v gospodinjstvih.

14.40 – 14.50

Vpliv teina na rast in razvoj Pisum sativum L. - Miha Povšič, ŠC Kranj

Čaj je eden izmed napitkov, ki jih človek dnevno zaužije v večjih količinah. Poleg poživila teina vsebuje še veliko raztopljenega ogljika in dušika, ki spodbudno vplivata na rast rastlin. Posledično je bila opravljena raziskava o učinkovitosti teina v čaju na rast in razvoj *Pisum sativum L.*. Analiza rezultatov je pokazala, da določena koncentracija teina pozitivno vpliva na rast rastlin, medtem ko prekomerna koncentracija teina zavira njegovo rast.

14.50 – 15.00

Hrana, gibanje in meditacija v simfoniji zdravja - Nataša Kuhelj Rožac, Dijaški dom Ivana Cankarja

Zdravje je danes najpomembnejša vrednota, ki posamezniku omogoča delovati v okolju in uživati polno življenje. V prispevku želim predstaviti, kako se v Dijaškem domu Ivana Cankarja lotevamo vzgoje za zdravje, ki zaobseže zdravo hrano, pozitiven pogled na življenje ter telesno aktivnost. V prispevku osvetljuje na eni strani naša večletna prizadevanja na področju prehrane, ki postaja v našem domu vse bolj kvalitetna in okusnejša. Ker k zdravemu življenjskemu slogu, ki mu sledimo v Dic-u, spada tudi telesna aktivnost, v nadaljevanju prikazujem primere dobrih praks, v katerih mlade navajamo h gibanju in telesni aktivnosti.

15.00 – 15.10

Biti eko – način življenja in sobivanja - Barbara Rosina, Dijaški dom Ivana Cankarja

Pri mladostnikih spodbujamo ponotranjeno ekološko razmišljanje: odnos do sebe in svojega zdravja, do drugih, do okolja, razumevanje prednosti in slabosti interneta in kritičen odnos do psihoaktivnih substanc. Mladostniki še nimajo dokončno izgrajenih kriterijev vrednot, zanje je predvsem privlačno to, kar počnejo vrstniki. Pomemben del izgradnje njihovih bodočih življenjskih vodil je to, kar počnejo vsi skupaj. V dijaškem domu imamo za to odlično izhodišče.

15.10 – 15.20

Nizek glikemični indeks hrane za zdravo srce - Petra Alič, SŠ Jesenice

Dijaki, ki se izobražujejo za poklic medicinskih sester, morajo poznati načela zdrave prehrane, prilagojene posameznikovi telesni aktivnosti. Prehrana z visokim glikemičnim indeksom pri manj telesno aktivnih posameznikih vodi v debelost ter bolezni srca in ožilja. V prispevku predstavljam potek in ugotovitve učne ure na temo glikemičnega indeksa z uporabo IKT tehnologije, ki glede na pretekle izkušnje sama po sebi zagotavlja višji interes in sodelovanje dijakov pri pouku.

15.20 – 15.30

Sladkor tihi ubijalec - Brigita Brajkovič, Zavod Sv. Stanislava

Sladkor najdemo v skoraj vseh predelanih živilih. Preveč sladkorja lahko škodi – ubija. Najnevarnejša med vsemi sladkorji je fruktoza, ki se v jetrih pretvori v maščobe in holesterol. S sladkorji povezujemo debelost, diabetes, srčno žilne zaplete, demenco, itd. Veliko ga v telo vnesemo nezavedno s sladkimi pijačami. Kadar ga uživamo, nas možgani nagradijo z ugodjem. Na možgane ima podoben učinek kot kokain. Lahko nas zasvoji.

15.30 – 15.40

Kako na IC Piramida Maribor ravnamo z zavrženo hrano - Karmen Jurčević,
Izobraževalni center Piramida Maribor

Na Izobraževalnem centru Piramida Maribor se zelo zavedamo problematike in poskušamo dijakom in študentom vcepiti odgovoren odnos do hrane in zavržene hrane. Zavedamo se, da izobražujemo bodoče živorce, ki bodo stališča o hrani poklicno prenašali na druge ljudi in širili splošno mnenje v družbi.

Pri nas nastaja odpadna hrana v šolski kuhinji, šolskih delavnicah (pekovskih, slašičarskih, mesarskih) in v učni prodajalni ter slašičarni. Trudimo se, da bi bilo odpadne hrane iz meseca v mesec manj, kar bi pomenilo, da so dijaki in študenti razvili odgovoren odnos do hrane. Prizadevamo si skrbno načrtovati število obrokov, pravilno nabavljati surovine (čim manjša zaloga, čim bolj sveže surovine) in jih pravilno skladiščiti (predvsem v smislu pravilne uporabe po odprtju embalaže). Ker so šolske delavnice učni prostor, občasno nastanejo tudi »ponesrečeni« izdelki. Ti sicer niso primeri za prehrano ljudi, so pa odlična priložnost za analize, primerjave, odkrivanje napak in iskanje rešitev za odpravo napak. Podobni odpadki nastajajo pri razvijanju novega izdelka. Količina teh odpadkov ni pretirano velika, saj se razvoj opravlja na majhnih serijah.

15.40 – 15.50

Živeti po pameti - Lidija Leskovšek, ŠC Celje, SŠ za strojništvo, mehatroniko in medije

Kot vemo, je zdravje vrednota, ki je ne moremo kupiti. Zdravje moramo negovati vse življenje. Ob ozaveščenih starših, vzgojiteljih, učiteljih in zdravstvenih delavcih želimo mlade vzgojiti v zdrave ljudi, ki bodo zdravje cenili kot eno največjih dobrin. Naš namen je vključiti vsebine zdravega življenjskega sloga v šolski prostor, in sicer na različnih ravneh – od učnega načrta do obšolskih dejavnosti, pri čemer želimo vključiti tako pedagoške delavce, starše kot tudi zdravstvene delavce ter zagotoviti, da bo vsak otrok v času svojega šolanja deležen tudi vsebin zdravja in z njim povezanega življenjskega sloga. S kurikularnimi vsebinami želimo povečati razumevanje in ozaveščenost mladih za izbiro zdravju naklonjenega vedenja ter s tem vplivati na vedenje mladih in na boljše zdravje mladostnikov ter odrasle populacije. Sodobno življenje pomeni vsakdanji napor, obilico stresa in nepotrebnih problemov, s katerimi se moramo soočiti. Za vse pa je največji krivec prehitri tempo vsakdanjika. Star pregovor pravi »Povej mi, kaj ješ, in povem ti, kdo si« in to drži kot pribito.

Človeško telo je izjemno zapleteno. Večino snovi za normalno delovanje sintetizira telo samo, za nekatere pa moramo poskrbeti sami. Za zdravo življenje sta tako zdravo prehranjevanje in rekreacija bistvenega pomena. S sodelovanjem v programu Ekošola delujemo celostno tudi znotraj šole in poleg projektov znotraj programa vključujemo tudi vsebine, povezane z zdravjem mladostnikov. Tako smo letos sodelovali na Altermed sejmu in pripravili nekaj nasvetov glede zdravega življenja in s tem povezanega prehranjevanja. Poleg tega želimo povečati ozaveščenost mladih za izbiro zdravju naklonjenega vedenja in vplivati na njihov zdrav življenjski slog. Cilji programa so integriranje vsebin zdravja v učne načrte za vse dijake od 1. do 4. letnika, medpredmetno kurikularno povezovanje ter vpeljevanje aktivnih metod in oblik dela. Vsebine želimo povezati in jim najti mesto v rednem učnem načrtu. Prav tako želimo povečati znanje otrok in mladostnikov, vplivati na njihova stališča in spodbujati zdravo izbiro na omenjenih področjih, ki so bistveni del zdravega življenjskega sloga.

15.50 – 16.00

S podjetništvom spreminjamo naš planet- Alenka Pavlin, Ekonomska šola Celje

Zdrava prehrana je ključ do zdravja in dobrega počutja. V nalogi predstavljam primer dobre prakse, v katerem sta združena podjetništvo in zdravje na primeru učnega podjetja Vitasan, d. o. o., ki se je ukvarjalo z izdelavo in prodajo zdravih ekoloških prehranskih izdelkov, narejenih iz lokalno pridelanih sestavin ali v naravi nabranih zelišč. Predstavljam postopek ustanovitve podjetja in samo delovanje podjetja.

16.00 – 16.10

Kolesarjenje po Parenzani - Maja Jerič, Ekonomska šola Celje

Na Ekonomski šoli Celje se zavedamo, da je zdrav življenjski slog najpomembnejši dejavnik telesnega in duševnega zdravja. Sodelujemo v vrsti projektov in dejavnosti, s katerimi med dijaki promoviramo skrb za duševno zdravje, zdravo prehrano in gibanje za zdravo srce. Kaj pa mi, učitelji? Nase velikokrat pozabljamo. Zato smo se odločili, da sodelovanje v mednarodnem projektu *Spravi se na kolo, Evropa zopet posluje* nadgradimo s kolesarjenjem učiteljev po Parenzani.

16.10 – 16.20

Hrana iz naših gozdov - Mateja Kišek, Lesarska šola Maribor

Gozd nam poleg številnih funkcij ponuja tudi široko izbiro divje hrane, ki je ne znamo več izkoristiti, tako kot smo to znali nekoč. V prispevku je predlaganih nekaj tem – kako na zanimiv način otrokom predstaviti hrano, ki izvira iz gozda. Aktivnosti se lahko izvajajo v obliki interesne dejavnosti na šoli ali pri pouku naravoslovnih predmetov. Način dela v gozdu prinese s seboj tudi številne dokazane pozitivne učinke na učence/dijake.

16.20 – 16.30

Hrana za zdravo srce - Edvard Došler, ŠC Celje, SŠ za strojništvo, mehatroniko in medije

V prispevku sem se osredotočil na tri področja, ki se jim posvečam in tako ohranjam zdravo srce ter skrbim za zdravo srce drugih. Ta področja so: dihanje in telesna dejavnost, antistresna terapija in glasba ter antioksidativna hrana in prehranska dopolnila. Pri pouku strokovnoteoretičnih predmetov se na prvi pogled zdi, da je udejanjanje tega nemogoče in neprimerno, a ni tako. Za zdravo srce je najpomembnejši zdrav življenjski slog. Zavedamo se, da v obdobju najstništva lahko telesno udejstvovanje pomembno vpliva na življenjski slog, da je dobro opraviti splošen zdravniški pregled in tudi preiskavo krvi, urina in EKG (tako v mirovanju kot tudi pod obremenitvijo), da je potrebno uživati uravnoteženo prehrano z veliko zelenjave, sadja in rib, da tveganje za srčni infarkt lahko znižamo z gibanjem ... To so dejstva, ki naj bi jih poznali starši in učitelji ter v tem duhu vzgajali otroke doma in dijake v šoli. Zato imamo ob športnih aktivnostih, ki so zapisane v kurikulumih, razpisane tudi interesne dejavnosti, ki spodbujajo zdrav življenjski slog. Učitelji pa se vključujemo v različne aktivnosti (rekreacija, pohodništvo ...), ki si jih organiziramo sami. Glasba zdravi srce in dušo, spodbuja našo inteligenco, pripomore k boljšemu fizičnemu zdravju, ima vpliv na možgane, na dihanje in srce, mišice dobijo več kisika in je učinkovit antidepresiv. Sam se ob stroki ukvarjam še z glasbo, ki mi pomaga ohranjati psiho-fizično kondicijo. Dijakom na šoli omogočamo, da se udeležujejo na različnih glasbenih področjih, tako da igrajo v različnih zasedbah ali pojejo v zboru. Zelo radi nastopajo. Klasično glasbo uporabim kot ozadje pri vajah iz tehničnega risanja, pri čemer opažam izboljšanje učinkovitosti in dvig razpoloženja. Starejši učitelji moramo zaradi holesterola in nezdravega stresa skrbeti za zdravo srce. Kot primer dobre prakse navajam uporabo prehranskih dopolnil, ki ju uživava s sodelavcem. Posledica uporabe so boljši rezultati in počutje. Redno uživava aronijo, ki vsebuje največ antioksidantov med vsemi sadnimi vrstami. Preprečuje bolezni srca in ožilja, regulira krvni pritisk, izboljšuje spomin in koncentracijo, uravnava nivo sladkorja v krvi, krepi imunski sistem in zelo dobro vpliva na raven holesterola v krvi. Je bogata z vitamini in minerali. Z rednim uživanjem se je krvna slika obema izboljšala. Po potrebi uživava peteršiljevo vino, ki velja za staro zdravilo za srce. Recept je poznan že 800 let in so ga našli med zapiski Hildegard von Bingen. Izkazalo se je za zelo učinkovito za lajšanje različnih srčnih obolenj in se priporoča proti utrujenosti in stresu.

Razporeditev predstavitev aktivnosti na stojnicah

AVLA ZDRAVILIŠČA RADENCI

VRTCI:

Vesela semena v mojem vrtilčku - Majda Klajnšek, Vrtec »Otona Župančiča« Slovenska Bistrica

Prepoznavanje in pomen zdrave hrane za naše telo in samostojnost otrok pri obrokih – Darja Solina, Vrtec Slovenske Konjice

Otroke seznanimo s prehransko piramido in njenim pomenom. Spoznamo živila v njej po pomembnosti uporabe za zdravo prehranjevanje. Ugotovljamo, kako ključna je uravnotežena kombinacija živil pri pripravi obrokov in redna prehrana. Otroke ozaveštvimo, da nezdrave prehranjevalne navade in neredna prehrana vplivajo na zmanjšano odpornost organizma in so dejavnik tveganja za nastanek kroničnih nalezljivih bolezni v poznejšem obdobju.

Ob različnih dejavnostih skozi igro otroci spoznavajo človeško telo, organe in njihove naloge. Razvrščajo prehranske artikle na zdrave in nezdrave, pričnejo se zavedati, kako pomembna sta gibanje in skrb za svoje zdravje. Otroci so avtorji zgodbe, naredijo lutke in lutkovno predstavo. Obiščejo tudi šolarje. Otrokom s pomočjo ugank, pesmic, njihovih risbic sadja ter zelenjave predstavimo oz. ozaveštvimo pojma zdrave hrane in zdravih prehranjevalnih navad. Pripravimo jim sadno-zelenjavne ražnjiče.

Naredimo si načrt, kako po korakih pravilno umivati zobe. Izdelamo večjo maketo ustne votline z izrezano odprtino za ciljanje žog, dejavnosti se povežejo tudi z gibanjem in matematiko.

Otroke navajamo na pravilno in samostojno umivanje rok z milom. Spodbujamo jih k čim večji samostojnosti pri pripravi na obroke in prehranjevanju ter uporabi pribora, predvsem vilic in nožev. Ponujamo jim možnost izbire hrane in samostojne postrežbe obroka, ki si ga sami prinesejo do miz. Po končanem obroku si vsak otrok sam počisti krožnik z morebitnimi ostanki hrane in ga pospravi ter zloži umazano posodo v vedro.

Prav tako spodbujamo otroke k strpnosti in jih motiviramo, da tekom dneva zaužijejo čim več tekočine, ki si jo lahko sami nalijejo.

K vsem omenjenim dejavnostim vključujemo vse otroke, tudi mlajše, in tako zelo hitro vsi pričnejo opravljati naloge, ki jih sami zmorejo.

Zeleni prstki eko mehurčkov - Aleksandra Fifolt, Beti Škrjanec, Vrtec Radenci – Radenski

Mehurčki

Leški vrtičkasti dnevnik - Ariana Pašić, Anja Korošec, VVZ Radovljica, Enota Lesce

Sejemo, sadimo, se gibamo in zdravo živimo -Mateja Lohkar, Mojca Mlakar, JVIZ OŠ Dobropolje, Vrtec Ringaraja

Človek je ustvarjen za gibanje. Z gibanjem raziskuje sebe in svet, ki ga obdaja. Gibanje pozitivno vpliva že na najzgodnejši otrokov razvoj, tako na telesnem kot na fizičnem in duševnem področju. Za zdravo telo pa je pomembna tudi prehrana. Zdrav način prehrane prispeva k boljšemu zdravju, delovni zmožnosti ter zmanjševanju tveganja za kronične nalezljive bolezni. Med drugim lahko vpliva na kakovost.

V vrtcu se zavedamo, da je treba otrokom privzgojiti pomen gibanja in zdrave prehrane, če želimo, da zdravo živimo. Otrokom omogočamo, da dobijo neposredno izkušnjo vrtnarjenja. Vsako leto si sami vzgojimo nekaj sadik, ki jih spomladi presadimo v zelenjavno gredo. Pri tem nam pomaga naša narava, ki je radodarna z vodo, soncem in toploto. Otroci spoznajo pomen lokalne pridelave hrane ter znajo ceniti zelenjavo, ki jo sami pridelajo. V pomoč na vrtu pri pridelavi hrane so nam tudi žuželke, za katere smo pripravili pravi hotel za žuželke. Naravo spoštujemo in ji povrnemo kar nam velikodušno da, skrbimo za njo in vsako leto očistimo poti v okolici vrtca in skrbno ločujemo odpadke.

Z otroki radi zahajamo v gozd. Vključeni smo v gozdno pedagogiko, v gozdni vrtec. Enkrat tedensko odhajamo v bližnji gozd. Gozd je naš največji ekosistem, nudi nam svobodno gibanje, aktivno učenje, raziskovanje, učenje novih veščin, motivacijo za delo in iznajdljivost. Iz gozda vedno nesemo polno glavo in polne žepe.

Gibanje in zdrava prehrana sta temelj in bistvo zdravega in kvalitetnega razvoja otroka v celovito osebnost, ki bo sposobna premagovati neskončne ovire na poti do samostojnega, svobodnega in zadovoljnega življenja.

Od zrnja do kruha - Gabriela Kosednar, Vrtec Murska Sobota

V šolskem letu 2017/18 smo podrobneje spoznavali, kako pride na mizo kruh. Izziv, ki ga na začetku otroci niso povsem razumeli. Prispevek govori o tem, kako smo otroke podrobneje seznanili s celotnim postopkom, ki ga seme »prehodi«, da potem iz njega nastane kruh. Obiskali smo kmetijo, kjer smo si ogledali kmetijsko mehanizacijo in kmetijske stroje. Ogledali smo si tudi različna semena in jih odnesli v vrtec. Posejali smo jih in zanje skrbeli ter dnevno spremljali njihovo rast in razlike med žitaricami. Okušali smo jedi iz različnih semen, največ pozornosti pa smo namenili kruhu. Zanimalo nas je, zakaj je kruh lahko različnih barv in okusov. Da smo prišli do odgovora na zastavljeno vprašanje, smo se odpravili do pekarnice na kmetiji, kjer smo z lastno aktivnostjo spoznali, zakaj je domači kruh bolj zdrav kot tisti iz pekarnice in kakšne vrste kruha poznamo.

OSNOVNE ŠOLE:

Zelišča in začimbe (Za vsako bolezen rož'ca raste) - Anja Kancler, OŠ Gorišnica

Žlička medu na dan, prežene zdravnik stran - Andreja Masten, OŠ Gorišnica

Pira: od zrnja do kruha ali skupaj zmoremo več - Samira Šabić Pečar, CUEV Strunjan

V projektu smo spoznali piro in njeno pot od zrna do kruha. Učili smo se pridobivati hrano na okolju prijazen način. Ugotovili smo, kako so pridelovali žita nekoč in kako jih danes. Poizkusili smo se v peki kruha in ustvarjanju izdelkov iz pirinih luščin. Med seboj smo se spoznavali in si pomagali. Projekt smo izpeljali s skupnimi močmi in dokazali, da skupaj zmoremo več.

Pod staro jablano - Lidija Mohor, Mojca Karnet, OŠ Kajetana Koviča Radenci

Od semena, zelenjave, sadja do gibanja in zdravja je mednarodni projekt, v katerega so vključene predšolske, šolske in srednješolske ustanove iz Slovenije in tujine. Projekt smo izvajali v sodelovanju z Vrtcem Radenci –

Radenski Mehurčki, z učenci OŠ Kajetana Koviča Radenci, s Srednjo šolo za gostinstvo in turizem Radenci in z Zdraviliščem Radenci.

Uveljavljali smo aktivne pristope in učne metode, s ciljem doživljanja in spoznavanja pomena zdrave prehrane, sadja in prehranjevalnih navad, ki jih najmlajši morajo pridobiti že v zgodnjih otroških letih.

SREDNJE ŠOLE:

Evropski zajtrki - Tatjana Ferder Brunšek, Gimnazija Ledina

Radenski mehurčki in veвериčkine skrivnosti – Zdenka Mesarič, Elvira Štumpf, Peter Pertoci, SŠ za gostinstvo i in turizem Radenci

Zdrave prehranjevalne navade, ki jih otroci pridobijo v vzgojno-izobraževalnih ustanovah, vplivajo tudi na zdravje v odrasli dobi (Gabrijelčič-Blenkuš idr., 2005). Kuharske delavnice, ki so jih izvajali dijaki SŠGT Radenci za otroke iz vrtca Radenci, so bile usmerjene v prepoznavanje regijskih in sezonskih živil ter pripravo enostavne otroške prehrane. V delo so bili aktivno vključeni otroci, ki so skozi igro spoznavali in izvajali postopke priprave jedi.

Odgovorno s hrano – Nataša Tekavec, Gimnazija in SŠ Kočevje