

ZDRAV EKODAN

Na dan slovenske hrane in tradicionalnega slovenskega zajtrka, v petek, 18. 11. 2016, je na OŠ Domžale in PŠ Ihan potekal ZDRAV EKODAN. Ta dan dejavnosti je osrednji dogodek dveh krovnih projektov naše šole, ZDRAVE ŠOLE in EKOŠOLE. Letos je bil poudarek na zdravi in lokalno pridelani hrani, pomenu gibanja in pozitivnih medsebojnih odnosih.

Učenci so letošnji ekodan začeli zjutraj s **tradicionalnim slovenskim zajtrkom**, ki je sestavljen iz domačega kruha, masla, medu, mleka in ekološko pridelanega jabolka. Vsi prehranski proizvodi so pridelani v lokalni okolici, kar daje temu projektu poseben pomen, saj osnovnošolce nauči, kako pomemben obrok je zajtrk, poudari pomen lokalne prehrane in tako poskrbi še za boljšo samooskrbo.

Sledil je ogled akrobatskega nastopa bivšega učenca naše šole, **Jana Simona**, ki je imel v otroštvu hude težave z astmo. Potem ko se je odločil za zdravo športno življenje, je bolezen izzzvenela. Nastopil je na bradlji in drogu ter nas navdušil s svojimi akrobacijami. Jan Simon je letos javnosti poznan tudi zaradi nastopa v oddaji »Slovenija ima talent«, saj je nastopil kot član dvojice Bar Dragons, ki se je predstavila z akrobacijami. V telovadnici je predstavil »street workout.« Seveda so bili vsi učenci navdušeni, nekateri tako zelo, da so stali v dolgi vrsti za avtogram.

RAZREDNA STOPNJA

Z **učenci 1. razreda** smo se ta dan veliko pogovarjali o zdravi hrani. Otroci so povedali, da vedno zajtrkujejo. Ugotavljali so, kaj je dobro jesti za naše zdravje in zakaj je bil današnji zajtrk prav tak. Prav dobro že tudi vedo, da je za zdravje pomembno tudi gibanje in z velikim navdušenjem so spremljali podvige telovadca Jana Simona. Tudi o čebelah otroci že marsikaj vedo, a so jim fantje iz čebelarskega krožka kljub temu povedali marsikaj novega o teh pridnih žuželkah, nato pa so si ogledali še film o kranjski sivki. Za zaključek so v zvezke narisali čebelnjak.

Z **drugošolci** smo poudarili pomen rednega, uravnoveženega in zdravega prehranjevanja, ki se zagotovo začne z zajtrkom. Privoščili so si tradicionalni slovenski zajtrk. Po zajtrku so se pogovorili o pomembnosti hrane, pridelane ali predelane v domačem okolju. Ugotovili so, da je med pogosta sestavina zajtrka. O njem in o čebelah so učenci vedeli že marsikaj. Še več so izvedeli ob ogledu čebelarske razstave in v pogovoru z mladimi čebelarji. Ogledali so si tudi film o naši čebeli – kranjski sivki. Z zajtrkom so učenci dobili veliko energije, zato so se lotili dela. Izdelali so model piramide, na katerem so prikazali, da sta poleg pravilne prehrane za zdravje in dobro počutje potrebna tudi redno gibanje in spanje. Med delom so večkrat izvedli »minuto za zdravje« ter zaplesali in zapeli ob pesmici Čebelice. Naravoslovni dan so zaključili s kvizom, kjer so s pravilnimi odgovori dokazali, da za zdravje dobro skrbijo.

Tako kot ostali razredi so tudi učenci **tretjih razredov** začeli dan s tradicionalnim zajtrkom. Ker jih je zanimalo, zakaj je med vključen med tradicionalne jedi, so si ogledali kratek filmček o kranjski sivki in ugotovili, da imamo Slovenci dolgo zgodovino čebelarstva. Naučili so se čebeljega plesa in v veliki telovadnici zadrževali sapo ob nastopu bivšega učenca naše šole, Jana Simona. Dež jih ni ustavil, zato so vzeli svoje dežnike in pelerine ter se odpravili proti Viru, kjer jim je g. Mitja Tancik iz Športnega društva Energija predstavil »*Dirt jumping (DJ)*« – skakanje čez ovire, narejene iz zemlje, ki so praviloma oblikovane tako, da je kolesar

čim več časa v zraku. Na žalost otroci zaradi slabega vremena sami niso uspeli preizkusiti steze, so pa bili nad videnim navdušeni. Zaželeli so si športni dan, namenjen le kolesarstvu.

Četrtošolci so dan zaključili v matičnih učilnicah, kjer so izdelovali plakate na temo Vse o meni – človeško telo, gibanje, prehrana.

Petošolci so v okviru zdravega ekodne sejali mikrozelenjavo (*mikrogreene*). Imeli so 11 različnih vrst semen zelenjave (brokoli, sončnice, gorčica, pšenica ...). Semena so posejali v lončke in v prihodnjih dneh bodo opazovali kalitev semen ter rast rastlin do prvih dveh pravih (nekličnih) listov. Mikrozelenjava je zelo primerna za setev v jesenskem in zimskem času, saj nam v tem letnem času, ko ostale zelenjave na vrtu ni, da svež okus ter različne vitamine in minerale.

PREDMETNA STOPNJA

Šestošolci smo v nadaljevanju dneva na praktičen način spoznavali, kako velik pomen ima gibanje za ohranjanje zdravja. Razdelili smo se v skupine. Fantje iz 6. razreda smo imeli v veliki telovadnici trening ameriškega nogometa pod vodstvom članov športnega društva Tigers. Pokazali so nam, kako se na njihovih treningih ogrevajo. Po dolgem ogrevanju smo se naučili loviti in metati žogo, nato pa so nam predstavili pravila pri ameriškem nogometu. Razdelili smo se v šest skupin ter pričeli z igro.

Dekleta smo plesala z učiteljico plesne šole Bolero. V šolski avli smo se najprej ogrele, potem pa smo pod vodstvom plesne učiteljice začele z učenjem koreografije, kjer smo se naučile veliko novih plesnih korakov.

Katarina Pruša Matvoz in Matic Rožič, 6. a

Sedmošolci smo bili aktivni na delavnicah na temo »*Biti ali ne biti v skupini*«, na katerih smo se učili, kako se vključiti v skupino. Delavnice so bile zanimive, saj smo se naučili, kdaj se je pametno prilagajati skupini in kdaj se umakniti iz družbe (v primeru, da družba počne stvari, ki jih ti ne želiš, se je pametno umakniti). Ogleдали smo si tudi film *Pobalinka*. Mislim, da smo se veliko naučili in da bomo morda prav zaradi teh delavnic kdaj ravnali drugače – bolje, kot bi sicer.

Ajda Vodnjov, 7. a

Za **osmošolce** so člani društva Humanitas pripravili poučne delavnice. Za uvod je vsak povedal svoje ime in kaj najraje je za zajtrk. Predstavnici društva Humanitas sta pred nas razgrnili zemljevid sveta. Vsak je dobil nekaj figuric in te smo morali razporediti po celinah, glede na to, koliko ljudi mislimo, da živi na določenem mestu. Figuric je bilo 100, tako da je vsaka predstavljala 1 %, kar je približno 70.000 ljudi. Presenetilo nas je, da je v Evropi le okoli 10 % prebivalstva, v Aziji pa okoli 60 %. Nato smo dobili še vsak po nekaj gumbov, ki so predstavljali svetovno bogastvo, torej denar. Tudi teh je bilo 100. Prišli smo do ugotovitve, da ima Azija glede na število prebivalcev zelo malo denarja, najbolj bogati celini pa sta Evropa in Severna Amerika. Potem smo se razdelili v 6 skupin. Vsaka je dobila določeno hrano, ki ji je morala določiti, kje je največ pridelajo in kje porabijo. Največje pridelovalke so Brazilija, Vzhodna in Zahodna Afrika ter Japonska in Kitajska, največji porabniki pa smo ljudje iz Evrope in Severne Amerike. Končna ugotovitev je bila, da so države pridelovalke revne, medtem ko so potrošnice bogatejše. Do tega pride, ker imajo velika podjetja (multinacionalke) v lasti večino proizvodnje. Na koncu smo z razredničarko povzeli dejavnosti ekodne.

Eva Zavec, 8. c

Devetošolci smo prisluhnili predavanju okoljevarstvenika Antona Komata, ki nam je povedal veliko zanimivega o samooskrbi. Samooskrba pomeni, da neka država pridelava toliko hrane, da prehrani svoje prebivalce, kar posledično pomeni, da je nič ne uvozi iz drugih držav. Samooskrba na Slovenskem od leta 2000 vztrajno pada, zato je pomembno, da smo seznanjeni s tem vedno večjim problemom za Slovenijo. Vzrok za nizko samooskrbo v Sloveniji je cenejša cena uvožene hrane, posledično pa nižja samooskrba.

Da bi Slovenija zvišala svojo stopnjo samooskrbe, izvaja različne projekte, kot so npr. tradicionalni slovenski zajtrk, shema šolskega mleka in shema šolskega sadja (ŠSS). Poleg zavržene hrane predstavljajo breme okolju tudi dolgi transporti. Hrana lahko do trgovine prepotuje tudi do 2300 km.

Na področju samooskrbe je še ena težava, in to je zavržena hrana. Na svetu zavržemo tretjino hrane, ki jo kupimo, Slovenci pa letno okoli 90 kilogramov hrane na prebivalca, kar pomeni, da vsako gospodinjstvo na leto zavrže več kot 500 evrov. Kar ena četrtnina vse odvržene hrane je nedotaknjena. Samooskrbo v Sloveniji lahko povišamo s kupovanjem ekološke hrane pri kmetih ali pa vsaj na tržnici, saj na tržnici lahko s pristnim stikom s prodajalcem izvemo, kje so gojili sadje in zelenjavo, v trgovini pa ne. Menim, da bi morali vsi Slovenci poznati prednosti lokalno pridelane hrane in slabosti »trgovinske« hrane ter njen vpliv na okolje.

Po predavanju smo učenci 9. b z razrednikom izdelovali domače kreme. Pri domačih kremah je zelo pomembno, da poznamo sestavine, saj industrijske kreme vsebujejo veliko kemičnih dodatkov, ki lahko povzročijo različne stranske učinke. Poleg tega lahko s poznavanjem postopka naredimo velike količine krem, ki so v trgovini drage. Izdelali smo smrekovo in kostanjevo kremo, ki sta obe zelo uporabni. Prva pomaga lajšati težave pri srbečici in poškodbah ter umirja težave z dihalni, plodovi kostanjev pa vsebujejo mešanico, ki krepi venske stene ter zmanjšuje krhkost kapilar.

Tilen Šalamun, 9. b

Zdrav ekodan je povezal vse učence in zaposlene na šoli, da smo ozavestili pomen zdrave, lokalno pridelane hrane, gibanja ter pozitivnih medosebnih odnosov za ohranjanje zdravja posameznikov ter zdravega okolja.

Zahvaljujemo se vsem omenjenim gostom za atraktivne in zanimive nastope, delavnice in predavanja, ki so obogatili naš dan dejavnosti.

Prispevek so pripravili:

Mateja Chvatal, vodja zdrave šole, mag. Katarina Vodopivec Kolar, vodja okoljskih projektov, učiteljice razredne stopnje ter učenci predmetne stopnje