



Projektni načrt

# VZGAJAMO ZELIŠČA

»V starem iščem novo.«

**Mentor: Igorcho Angelov**

**Ljubljana, 2017/2018**



Mestna občina  
Ljubljana



LJUBLJANA:  
MESTO/CITY  
OF/FUTURE  
...  
UNESCO  
kreativno mesto  
od 2015

## Uvod

3. 9. 2017 smo preko nacionalne Unesco ASP mreže Slovenije po elektronski pošti prejeli vabilo OŠ Jožeta Krajca – Rakek za sodelovanje v nacionalnem Unesco projektu **Vzгајајамо zelišča / »V starem iščem novo.«**  
Naslov je bil obetaven, zato smo se nanj tudi odzvali.



**OŠ »Jožeta Krajca« Rakek**  
**PŠ »Rudolfa Maistra« Unec**

VABILO K SODELOVANJU V NACIONALNEM UNESCO PROJEKTU

## VZGAJAMO ZELIŠČA

**»V starem iščem novo.«**

Pogosto dnevi kar bežijo mimo nas, ne da bi se prav zavedali, kaj nas obdaja in kaj imamo. Imamo sodobno tehnologijo, kot so računalniki, medmrežje ter pametni telefoni in prav je tako. Po drugi strani pa se nam kljub vsemu napredku dogaja, da se znanje in vedenje o naravi, rastlinskem svetu in zeliščih, ki se je v naših prednikih 'nabiralo' skozi leta, desetletja in stoletja, izgublja, pozablja in nezadržno propada. Dogaja se nam, da morda rastlino še poznamo, kaj več o njej pa ne vemo.

Da bi ta znanja in praktična vedenja, ki so še ostala, ohranili, potrebujemo rešitev.

Ta je navadno v mlajši generaciji, ki s svojo mlado in še neukalupljeno energijo zmore navdušiti ostale generacije in iztrgati pozabi vsaj košček našega zeliščnega bogastva.

Potek dela:

1. Z otroki se pogovorite o zeliščih, njihovem poznavanju zelišč in o samooskrbi. Pri tem lahko izberete različne motivacijske prijeme (književno delo, kratek film, risanko, članek v časopisu, prispevek v televizijskem dnevniku, problem,...).
2. V domačem okolju se pri ljudeh, bogatih z znanjem o zeliščih (npr. babica, dedek, sosed, član/članica zeliščarskega društva,...), učenci pozanimajo, katera zelišča so značilna za njihov domači kraj oz. pokrajino.
3. V območju šole (na šolskem vrtu, v kotu dvorišča in/ali na okenski polici v učilnici) si uredite zeliščni kotiček. Prednost naj imajo zelišča iz domačega okolja. *Če zeliščni vrt že imate, ga vzdržujte in po možnosti razširite z zasaditvijo katerega izmed zelišč iz domačega okolja – t.i. 'plevelom'.*
4. Izvajate dejavnosti, ki so kakorkoli povezane z zelišči (prednost imajo domača zelišča) in ohranjanjem starega, preizkušenege znanja o zeliščih iz domačega okolja

in iskanjem posodobljenih receptov oz. pristopov pri ravnanju z zelišči. Učence skušajte vključiti ne le pri pouku, ampak tudi v razširjenem programu osnovnošolskega šolanja (v jutranjem varstvu, pri interesnih dejavnosti, neobveznih izbirnih predmetih in v podaljšanem bivanju).

- 5. Izvajajte dejavnosti na temo ZaČUTimo zelišča. V njih lahko uporabite vse pridobljeno znanje o zeliščih (prednost imajo zelišča iz domačega okolja). Opišite postopek ter vse fotografirajte in objavite na spletni strani vaše šole. Nam pa pošljete povezavo s spletno stranjo šole, na kateri imate objavljen prispevek.**

**Prijaviti se je potrebno jeseni, in sicer do 22. septembra 2017, zaključek projekta pa bo na svetovni dan Zemlje, 22. aprila 2018.**

Veliko novih doživetij pri odkrivanju starega.  
Bodite radovedni!

Koordinatorica projekta:

Ravnateljica:

Marta Čuk

mag. Anita Knez

Unec, 1. 9. 2017

**V tretjem tednu septembra (18. 9. 2017 do 23. 9. 2017) s prijavo na projekt seznanim učence. Učencem razložim, da je to zelo zanimiv projekt, saj se bodo naučili veliko o zeliščih, ki nam včasih pomagajo pri zdravju, naučili se bodo posaditi, sejati in vzgajati zelišča, ki jih srečujemo v Sloveniji.**

**Takoj so začeli raziskovati in delati.**

## **Namen prijave na projekt:**

- Da širša javnost spozna, da nam je tudi v Ljubljani narava blizu in da lahko s skupnimi močmi najdemo rastline, ki se nahajajo v bližnji okolici Ljubljane oz. zelišča, ki so blizu oz. dosegljiva tudi v Ljubljani.
- Da lahko v Ljubljani vzgajamo različna zelišča, ki so pomembna in nam lahko pomagajo pri izboljššanju našega zdravja.
- Da otrokom pokažemo in jih naučimo, da so zelišča blizu njih in da je narava obširna in na razpolago vsem; da se na vsakem koraku, ki ga napravijo v bližini doma, nahajajo različna zdravilna zelišča.

## Cilji:

### Učence:

- seznanimo z zelišči, ki jih lahko vzgajamo v Sloveniji,
- naučimo, čemu so namenjena določena zelišča,
- jih pripravimo na raziskovalno delo,
- s skupnimi močmi vzgajamo različna zelišča.

## Načrt dela:

### ➤ Branje knjig, in sicer:



### 1. Jem zdravo, živim zdravo – priročnik za starše, babice, dedke in otroke.

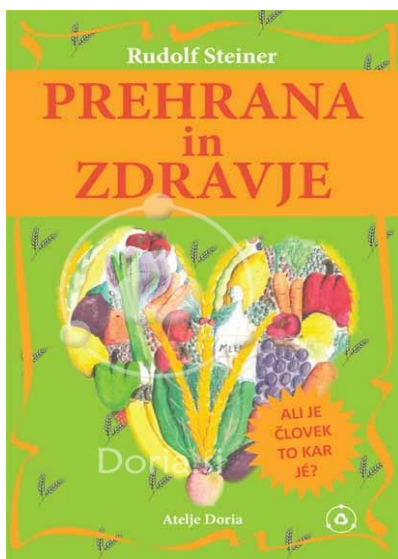
Besedilo je prispevala pediatriinja dr. Marina Trevisan, ki se že vrsto let ukvarja prav s prehrano otrok in mladostnikov ter s težavami, ki so povezane s prehranjevanjem, nekaj novih poglavij pa je dodala in celotno besedilo strokovno pregledala priznana slovenska nutricionistka Mojca Cepuš.

Priročnik obravnava vsa osnovna hranila, ki jih otroško telo potrebuje za pravilen razvoj ter psihično in fizično aktivnost. Poudarek je predvsem na raznovrstni prehrani, v kateri naj prevladujejo sadje in zelenjava ter na ekološkem pridelovanju hrane in uživanju eko pridelkov in izdelkov.

Posebno poglavje je namenjeno 4 belim trupom: beli moki, sladkorju, mleku in soli ter pastem, ki prežijo v hrani, ki jo kupujemo danes (barvila, konzervansi, sladila itd). Pri vsem tem pa ne smemo pozabiti na fizično aktivnost, ki je skupaj s pravilnim načinom prehranjevanja temelj pravilnega telesnega in mentalnega razvoja otroka.

Glavni junak je seveda Škrobek, ki ga večina otrok pozna po receptih iz literarne revije Galeb ter po kuharici za otroke Škrobek kuha. Hudomušne ilustracije je prispevala Chiara Sepin, ki pa s svojo barvitostjo vzbujajo pozornost in, upamo, tudi željo po drugačni hrani. Škrobek je tokrat pripravil nekaj predlogov za zdrav zajtrk in zdrave malice, bralci pa bodo lahko vodili dnevnik prehranjevanja, s pomočjo katerega naj bi ozavestili pomen uravnotežene prehrane.

Vir: Najdeno: 15. 9. 2017, ob 19.44 na, <https://www.mojezdravje.net/jem-zdravo-zivim-zdravo-prirocnik-za-starse-babice-dedke-in-otroke/>



## 2. Prehrana in zdravje: Ali je človek to, kar jé?

Rudolf Steiner nam predava o tistem najosnovnejšem bistvu prehrabnih snovi, živil in o njihovem vplivu na naše telo ter posledično na naše počutje in zdravje.

V knjigi *Prehrana in zdravje* bomo spoznali delovanje rastlinskih in živalskih živil na človekovo telo ter kvalitete teh živil. Kakšen je vpliv čaja, kave, čokolade ... alkohola, nikotina? Seznanili se bomo s kozmičnimi povezavami hranil, kot so mleko, rastline in meso, ter kozmičnimi silami in planeti, ki vplivajo na ta živila ter posledično na človeka.

Delovanje beljakovin, ogljikovih hidratov in maščob v človeškem telesu je izjemno. Vse te sestavine so za človeka nujno potrebne. Njihovo delovanje je treba spoznati, da bomo vedeli, kako različne snovi delujejo v nas. Kar je bistveno za kvalitetnejše življenje in naše zdravje.

Knjiga *Prehrana in zdravje* ni namenjena favoriziranju bodisi rastlinske bodisi živalske prehrane, temveč je namenjena spoznavanju delovanja živil v svoji temeljni entiteti.

"Človek je to, kar jé. Le da je potrebno poleg materialnega procesa razumeti tudi duhovnega." - Rudolf Steiner

Vir: Najdeno dne 18. 9. 2017, ob 20.00, na, [http://www.doria.si/knjigarna/q/artikel/5959/prehrana\\_in\\_zdravje\\_-\\_ali\\_je\\_clovek\\_to\\_kar\\_je](http://www.doria.si/knjigarna/q/artikel/5959/prehrana_in_zdravje_-_ali_je_clovek_to_kar_je)

## Priprava IKT (PP prezentacija)

1. Zelišče: Limonska trava
2. Zelišče: Citronke
3. Peteršilj

### Pripomočki:

- posoda za saditev
- zemlja
- zalivalka
- sadike
- seme
- rokavice

## Priprava za saditev in saditev limonske trave in citronke ter peteršilja.

- Sadike namočimo v vodo, da jih lažje vzamemo iz majhne posodice.
- Sadike vzamemo iz majhnih posodic.
- Zrahljamo kupljeno zemljo in jo damo v posodo.
- Z rokami naredimo luknje in posadimo sadike v posodo.
- Zalijemo na novo zasejane zeliščne rastline.
- Rastline postavimo na okensko polico.
- Rastline zalivamo najmanj trikrat tedensko.
- Določimo učence, ki bodo zalivali naša zelišča.

## Izvedba projekta/ Besedilo za šolsko spletno stran



29. 9. 2017 so učenci OPB 2 (1. b in 2. b) pod vodstvom učitelja Igorja Angelova v okviru projekta »Vzgjajamo zelišča« na šolskem dvorišču s pomočjo vseh potrebnih pripomočkov (posoda, zalivalka, sadike, rokavice) zasadili zelišča. Na začetku smo se najprej pogovorili, kaj potrebujemo, čemu so sadike namenjene in kako bomo pripravili sadike za saditev ter katere pripomočke potrebujemo. Izbrali smo in zasadili dve rastlini, in sicer: limonska trava (ena sadika) in citronke (dve sadiki). Učenci so vzeli zemljo iz vreče, jo zrahljali in jo dali v posodo. Sadike smo prej namočili v vodo, da bi jih lahko z lahkoto vzeli iz majhne posodice. Sadike smo potem zasadili v večjo posodo in jih tudi zalili. Učenci so sadike postavili na okenski polici, kjer jih bomo skupaj lažje vzgajali in občudovali njihovo lepoto.

Zapisal: Igorcho Angelov

## Slike:

### Sadike:



## Pripomočki:



Mestna občina  
Ljubljana





### Saditev:

- Rahljamo zemljo in napolnimo posodo
- Zalivamo zelišča pred saditvijo
- Sadimo limonsko travo
- Sadimo citronke
- Zalivamo posajena zelišča











29. 9. 2017 so učenci OPB 2 (1. b in 2. b) v okviru projekta »Vzgajamo zelišča« na šolskem dvorišču s pomočjo vseh potrebnih pripomočkov (posoda, zalivalka, sadike, rokavice) zasadili zelišča. Na začetku smo se najprej pogovorili, kaj potrebujemo, čemu so sadike namenjene in kako bomo pripravili sadike za saditev ter katere pripomočke potrebujemo. Izbrali smo in zasadili dve rastlini, in sicer: limonska trava (ena sadika) in citronke (dve sadiki). Učenci so pridno zrahljali zemljo, ki so jo vzeli iz vreče, in jo dali v posodo. Sadike smo prej namočili v vodo, da bi jih z lahkoto vzeli iz majhne posodice. Sadike smo potem zasadili v večjo posodo in jih tudi zalili. Učenci so sadike postavili na okenski polici, kjer jih bomo skupaj lažje vzgajali in občudovali njihovo lepoto.

V ponedeljek, 2. 10. 2017 so učenci OPB 2 v okviru projekta Vzgjajamo zelišča na šolskem igrišču zasadili različna zelišča in sicer žajbelj, majaron, origano in timijan. Učenci so se naučili, da poleg sadik potrebujejo posode, zalivalko, zemljo in vodo. Otrokom je bilo delo na vrtu všeč in se že veselijo novih rastlin, ki jih bodo še zasadili in zanje skrbeli. Sadike smo zasadili in sedaj krasijo našo učilnico na okenski polici.

Od oktobra do marca so učenci 1. b in 2. b in 3. a razreda podaljšanega bivanja v okviru projekta »Vzgajamo zelišča« v razredu vzgojili eko zelišča citronko in limonsko travo. Učenci so v teh mesecih zalivali zelišča tako, da so bogato zrasla. Redno smo obrezovali zelišča in jih pripravili za sušenje. Učenci so zelišča oprali pod vodo. Pripravljena zelišča smo dali na okensko polico, da se posušijo. Posušena zelišča smo kasneje uporabili za pripravo zimske mešanice čaja.





