**Доклад**

**Екологията и здравословното хранене в начален етап на основно образование**

*Елица Йорданова Цанкова – ОУ „Св.Иван Рилски“ Перник, email:e.tsankova@ouivanrilski.com*

*Резюме: Възпитаването на екологично съзнание и здравословни хранителни навици е от съществено значение още от ранна възраст. Началните класове играят важна роля във формирането на тези знания в учениците. Целта на този доклад е да разгледа как темите за екология и здравословно хранене могат да бъдат интегрирани в учебния процес на началното образование, както и да подчертае ползите от тях за здравето и опазването на околната среда. Учениците в началните класове са в ключов етап на развитие, когато се формират много от техните навици и възприятия. Възпитаването на отговорност към природата и разбиране на важността от здравословното хранене може да допринесе за по-добро им физическо и психическо здраве, както и да подготви млади и отговорни личности, чувствителни към екологичните проблеми. От друга страна учениците ще могат да развият грижа към природата, което да ги мотивира да съхранят ресурсите и да намалят отпадъците. Здравословното хранене като аспект от природосъобразния начин на живот би имало благоприятен ефект за осмисляне и намаляване риска от затлъстяване, диабет и други заболявания. Взаимовръзката между екологията и хранителните навици лесно може да се интегрира в учебното съдържание по Човекът и природата в IV клас. Осъзнавайки това, както и актуалността на тези теми, през учебната 2023/2024 учебна година беше създаден клуб “Мисия „Еколог“ и здравословен начин на живот“. Интерес представляваше производството на храна****,*** *което има значително въздействие върху околната среда чрез използване на химикали, замърсяване на водите и въздуха, обезлесяването. Учениците бяха заинтригувани от производството на местни и сезонни храни, които са по-здравословни и щадящи за околната среда, защото не изискват дълго транспортиране и се произвеждат по устойчив начин, както и фактът, че растителните храни имат по-нисък въглероден отпечатък, а същевременно са и основна част от здравословната храна. Темите от учебното съдържание следваха естествения ход за по – задълбоченото им представяне в клуба чрез наблюдения, опити, практически действия, гледане и обсъждане на документални филми. Учениците бяха провокирани да участват в районни и международни конкурси, от които завоюваха специална награда, първо, второ и трето място. Тези дейностите допринесоха за проследяването на някои взаимовръзки и причинни следствия. Осъзнавайки собствените си действия, учениците разбират как техния хранителен избор влияе на околната среда, те стават по-ангажирани в това да се хранят здравословно и да опазват природата.*

Целите на клуб “Мисия „Еколог“ и здравословен начин на живот“ за IV клас през 2023/2024 учебна година бяха:

* Да се формира екологично съзнание и култура в учениците.
* Да се развият и усъвършенстват модели на съзнателно отношение към природата, като се открива вредното влияние от някои човешки дейности спрямо околната среда .
* Да се развият и усъвършенстват знанията и уменията за водене на здравословен начин на живот.
* Да се даде възможност за осъществяване на идеи и изразяване на възгледи по теми свързани с опазване на гората, водата и земята, чрез участие в различни конкурси.
* Да се изгради позитивно екологично отношение и отговорно всекидневно поведение.
* Да се осмисли мястото и ролята на учениците за опазването на околната среда.
* Да се изградят умения за самостоятелно учене, събиране и представяне на информация.

Темите, представлявляващи най – голям интерес са: връзката между човек и природа; причините за замърсяване на въздуха, водата и почвата; изчезващи растителни и животински видове – причини; глобално затопляне – причини; алтернативни енергийни източници; пътят на боклука; разделно събиране на отпадъци и рециклиране; въздействието на хранителната индустрия върху околната среда като един от най – големите фактори за екологични проблеми; грижа за собственото здраве и как да поддържаме здравословен начин на живот.

Много ползотворни бяха двете разходки в града. Първата цел на учениците в тези разходки беше проследяване замърсителите на въздуха в град Перник – наблюдение на пушека от комините на ТЕЦ - а, изброяване на минаващите автомобили за определено време и остатъчните автомобилни газове. При втората разходка учениците имаха за цел да изброят кошчетата за боклук в района на училището и в централната част на града, както и да отбележат колко са контейнерите за разделно събиране на смет. По време и на двете наблюдения учениците правеха снимки, видеозаписи или описваха видяното на лист, след което представяха на съучениците си темите, като правеха изводи и предлагаха свои решения на проблемите. Безспорно подготовката и участието на учениците от клуба в конкурси, свързани с екологията и спечелените награди бяха най – вълнуващата част и реализираха на практика работата и идеите ни.

Първоначално часовете в клуба бяха насочени към това какво е екология, защо трябва да имаме екологична култура и как да се храним здравословно. Предвид това, че учениците са IV клас и вече имат някои изградени знания и навици, работата ни бързо премина към по – задълбочено разглеждане на темите. Учениците бързо осъзнаха тясната връзка между екологията и здравословното хранене, тъй като хранителните продукти и начинът, по който се произвеждат, транспортират и консумират имат директно въздействие върху природата. Отглеждането на храни с минимално въздействие върху околната среда често води и до по-здравословни храни. Следвайки тези взаимовръзки учениците бяха естествено провокирани да зададат въпрос към себе си – а именно „Какво мога аз да направя?“

Най – силно въздействие имаха директните наблюдения с определена цел. При първото излизане от класната стая за осъществяването дейностите на клуба имахме две цели. Първата беше да отидем до „Училищната гора“, засадена лично от всички класове в училището по случай 120 годишнината на ОУ „Св. Иван Рилски“ Перник. Тръгнахме с грижа за гората и дървото на класа. Втората цел провокира наблюдателността на учениците, тъй като беше поставена задача да се открият различни замърсители на въздуха по пътя до гората. Не случайно разходката беше организирана във времето на отоплителния сезон. Учениците се превърнаха в истински търсачи и еколози. Някои от тях взеха лист и химикал да записват резултатите от наблюдението, а други правеха гласови записи, снимки и кратки „репортажи“ от мястото на събитието. В резултат цялата събрана информация беше представена на учениците от класа, които не посещават клуба. Изводите, които направиха, бяха, че за „Училищната гората“ трябва да се грижим по – често в сухите сезони. Относно замърсяването на въздуха бяха представени резултати от експеримента, който учениците направиха, а именно: че за кратко определено време минават много автомобили, които изпускат вредни газове. Отчетен беше цвета и миризмата на някои от тях, като два – три автомобила изпускаха черни газове с остра миризма.

Всички ученици знаят, че Перник е миньорски град. Посещавали са Подземен минен музей и са запознати с използването на въглищата, като средство за отопление. Знаят, че това са полезни изкопаеми, които се изчерпват, освен това при изгаряне отделят вредни емисии във въздуха и е необходимо да се търсят алтернативни източници на енергия.

По пътя към „Училищната гора“ с учениците умишлено минахме през високата част на градския парк. Така те имаха възможност да погледнат от високо част от града, в която се виждаха комините на ТЕЦ „Република“. Учениците с интерес преброиха само няколко къщи, от чиито комин излизаше пушек – значи се отопляват на твърдо гориво. Бяха спокойни, че от комините на ТЕЦ-а излиза светъл дим, а не черен или кафяв, какъвто признаха, че са виждали да излиза в по – късните часове на деня. Някои ученици, които живеят близо до него, обаче споделиха, че понякога се усеща неприятна миризма. Наблюдението беше въздействащо, а след представяне на резултатите от него пред класа, всички единодушно решиха, че когато пораснат, биха избрали отопление, което не замърсява въздуха, въпреки че и сега повечето не използват твърдо гориво.

Второто наблюдение беше с цел преброяване на контейнерите за битови отпадъци и такива за разделно събиране около училището и центъра на града. Изводите, които направиха учениците, бяха, че в района има достатъчно контейнери за битови отпадъци, но отриха и много места, на които има изхвърлени такива без това да е указано, че е място за боклуци. Тъй като откриха само две обособени места за разделно събиране на отпадъци, учениците решиха да си направят сами такива контейнери в класната стая. Това се случи в точният момент, тъй като по това време течеше творчески конкурс „Зеленейко“ за изделие от отпадъчни материали или арт инсталация, организиран от ЦПЛР – ОДК Перник с партньорство с Еко Партнърс АД София. Така се появи и идеята за „Зеленейка“ – инсталация от отпадъчни материали, която служеше за разделното събиране на боклук в класната стая. С този проект учениците получиха специална награда.

Успехите им не спряха до тук. През 2023 година получихме покана да участваме в конкурс „Писатели в тревата“ град Оменя, Италия, посветен на Джани Родари за кратък екологичен разказ и артистична книжка. Темата на шестото изданието беше „Живот под земята“, като акцент бе поставен върху микроорганизмите, които живеят в най – горния слой на почвата, тяхната важна роля и в същото време замърсяването на почвата.

Инициативата се популяризира от културните асоциации DragoLago и Mastronauta в сътрудничество с община Omegna, Гимназия „Filippo Maria Beltrami“, Парка на фантазиите „Gianni Rodari“ и световното движение Save the Soil. В конкурса участваха 150 разказа, от които 110 италиански и 40 чуждестранни от Германия и България. От 2020 г. международното участие е по инициатива на Клуб ЮНЕСКО „Леонардо да Винчи“ София, от които получихме покана за участие. Мария Ганчева от клуба съдейства за превода на творбите на италиански език.

Мария Бориславова Василева - първо място за разказа „Добрият пример“, Пламена Пламенова Коритарова – второ място за артистична книжка “Мистериозният фонтан“ и Сава Бойков Миланов – трето място за артистична книжка „Тайната под земята“. Всички те получиха грамоти, а творбите им бяха отпечатани в книжка.

Церемонията по награждаването се проведе в родния град на Джани Родари – Оменя, Италия, а ръководството на ОУ “Св. Иван Рилски“ съдейства, за да може учениците да присъстват на награждаването и да вземат участие в дейностите, съпътстващи седмицата, посветена на писателя. С присъствието си учениците представиха достойно своето училище.

По разказа на Мария Василева и рисунки на учениците бе създадена кратка видео анимация. За тази цел се проведе творческа лаборатория в ОУ “Св. Иван Рилски“ с координатора на Младежкия общински съвет в град Оменя, Паола Джиролдини.

През учебната 2023/ 2024 година учениците от клуб “Мисия „Еколог“ и здравословен начин на живот“ направиха две представителни изяви в училището. Те показаха пред съученици, родители и директори задълбочени познания за опазване на околната среда и здравословното хранене чрез екологична викторина, еко новини и прогноза за времето. Приготвиха вкусни салати по техни рецепти и направиха здравословни бонбони, с които да почерпят себе си и гостите. Изработиха екологични карти с послания за всеки гост и по този начин напомниха, че и малките крачки са важни и ние избираме в какъв свят да живеем.

Екологията и здравословното хранене са от съществено значение за изграждането на устойчиво и здравословно общество. Въвеждането на тези теми в началното образование дава възможност на децата да развият важни навици и разбирания, които ще им служат през целия живот. Училището има ключова роля в подкрепата на този процес. Макар и да съществуват предизвикателства, малките стъпки към екологично и здравословно образование могат да имат дългосрочни ползи както за децата, така и за околната среда.

Следвайки това убеждение, екипът ни от педагогически специалисти разработи програма „Природата за мен. Аз за природата“, с която затвърди позицията си на иновативно училище и през следващите четири години.